

【かっぱのひとりごと】

先日、テレビを観ていたら面白いランキングが！

【日本から消えゆくモノ】

- 15位：リモコン表示の「巻戻し」
- 14位：小学1・2年生の教科から「理科」と「社会」が消えた
- 13位：ササニシキ 12位：暴走族
- 11位：印鑑 10位：雀
- 9位：屋上の遊園地
- 8位：料理本から4人分の表記
- 7位：カリフラワー 6位：英語の筆記体
- 5位：教科書から坂本龍馬
- 4位：駐車違反のチョークでの表示
- 3位：J-POPの歌詞から「愛」という言葉
- 2位：缶切り 1位：コテコテの関西弁

順位の付け方はさておき、時代の流れを感じませんか？ついていけていますか？(^\_^) ランキング外で「蛇口」がありました。「蛇口をひねる」がわからない子が出てきているようです。センサーで水が出て、自動で止まる。が当たり前だそうです。

「身体」「心」「所作」等美しさは色々

～栄養素！なくしていませんか？～

栄養素は【切り方】が9割

【栄養素を逃がさない切り方のコツⅡ】

- 白菜：中心部から大きくざく切り。中心部に栄養素が多い。
- 林檎：輪切りが最強！でも種はNG。皮や中心部にも栄養価がたっぷり！
- ピーマン：縦に切ってビタミンCゲット！
- ニラ：根元は細かく、葉は大きめカット。
- にんにく：みじん切りやすりおろしで効果倍増
- ブロッコリー：房の部分でカットして保存。



【カット野菜の栄養価は？】

カット野菜は袋から出してすぐ使えるので便利！でも、繰り返し洗浄されているために、栄養の大部分が流失している可能性が。またカット後時間が経過していることでも栄養は失われます。便利ですが頼りすぎない方が！

かっぱのひとりごと  
～ 2018.6月号 ～

平成30年5月22日 発行 (Vol.114)



発行元 株式会社 諫早スイミング  
(文責) 久野 功二  
(健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)  
〒854-0071 諫早市永昌東町22-50  
TEL 24-0118 FAX 24-0145  
ホームページ: <http://isahaya-swimming.com>  
メール: [eisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com](mailto:eisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



【四季を感じましょう】

日本には四季(春夏秋冬)の他に、立春からはじまり、春分夏至、秋分、冬至や立春、立夏、立秋、立冬。そして大寒で締めくられる二十四節気。それをさらに七十二候に分け自然を楽しむ習慣がありました。昔はこのような季節でした。

- 5/31 ~ 6/4 小満 末候 「麦秋至る」  
麦が熟して、収穫するころ。実りの季節を麦の秋と呼びならわしました。
- 6/5 ~ 6/9 芒種 初候 「蟻螂生ず」  
かまきりが生まれるころ。そろそろお気に入りの傘や長靴が活躍しそう。
- 6/10 ~ 6/15 芒種 次候 「腐草蛩と為る」  
蛩が明かりをともし、飛びかうころ。昔の人は腐った草が蛩に生まれ変わると信じたそう。
- 6/16 ~ 6/20 芒種 末候 「梅子黄なり」  
梅の実が熟して色づくころ。季節は梅雨へ、しとしと降る雨を恵みに。
- 6/21 ~ 6/25 夏至 初候 「乃東枯る」  
うつぼぐさの花穂が黒ずんで、枯れたように見えるころ。
- 6/26 ~ 6/30 夏至 次候 「菖蒲華さく」  
あやめが花を咲かせるころ。

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【6月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 3日・10日・17日・24日

祝祭日 今月はありません

月末休館日 29日(金)～30日(土)

【7月休会の届出期限】 6月30日(土)  
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。  
※3ヶ月以上連続の休会はできません。  
休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

【6月末退会の届出期限】  
① 6月15日(金) 手数料不要  
② 6月30日(土) 手数料540円必要  
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちよっとクスツ！シルバー川柳  
まだ古希か 米寿の兄は 軽く言う(\*^-^\*)

会員ご紹介チケット (本券で1名様有効)



ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。  
会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)  
(2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額)

ご紹介会員氏名： \_\_\_\_\_  
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限：2018/6/30