

今年一年大変お世話になりました
来年もよろしくお願ひいたします

～ かつぱのひとりごと ～

この前スタートした2018年でしたが、あとわずかで2019年が始まろうとしています。先日終了したTVドラマではありませんが、この世の中は“奇跡の積み重ね”だと感じます。ただその奇跡は精進を重ねたものだけに与えられる神様からのギフトだとも思います。改元される2019年【己亥】年！皆さまのお役に立てますよう気持ちも新たに精進し、その結果神様からのギフトがいただけますよう願ひします。

よいお年をお迎えください

【2018最後の問題】

読み方勘違いしていませんか？何と読んでいます？

- ① 灰汁 ② 著わす ③ 一段落
- ④ 既出 ⑤ 大舞台 ⑥ 河川敷
- ⑦ 声を荒らげる ⑧ 間髪を入れず

ふたひろくちひや⑧ せしやうせきこ⑦ ろくやみ④
いふたせき⑤ ちかろ⑥ せやうせき① ちかろ② せき①

かつぱのひとりごと
～ 2019.1月号 ～

平成30年12月17日 発行 (Vol.121)



「身体」「心」「所作」等美しさは色々

～ 年末年始にちょっと気をつけましょう～

年末年始はどうしてもカロリーオーバーしてしまう時期ですよ(T.T)
でもいいんです！仕方ないんです！！この時期は自分を許して美味しいものを堪能しましょう！でも、このくらいは気をつけることでできませんか？1つでも2つでもできると1月末の体重計の数値変わっているかもしれませんよ～(^_^)

【気をつける3つのポイント】

1. 時間
三食美味しいものを食べるのはOK(^_^)でも、夜9時以降特に深夜に食べるのはやはり避けた方がいいですよ。高カロリーで遅い時間に・・・すごいことになっちゃいますよ～(ㄟ)
2. 食べるスピード
早食いはやはり肥満の元です。できれば30回噛む！美味しいものは味わって食べたいものです(^_^)
3. 食べる順序
いきなりお餅から・・・は避けましょうね。
①食べる順序は野菜⇒主菜⇒炭水化物。
②硬い食べ物から先に食べる (GI値が低い)

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



【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。

- 12/31 ~ 1/4 冬至 末候 「雪下麦を出だす」
降り積もる雪の下で、麦が芽を出すころ
地中や枝先では芽吹く力を育みます。
- 1/5 ~ 1/9 小寒 初候 「芹乃菜う」
芹が群れ生えてくるころ。春の七草の一つで、1月7日に七草粥をいただきます。
- 1/10 ~ 1/14 小寒 次候 「水泉動く」
地中では凍っていた泉が動き始めるころ
十日まで供えた鏡餅。十一日は鏡開き。
- 1/15 ~ 1/19 小寒 末候 「雉始めて雉く」
雉の雄が雌に恋して鳴き始めるころ。小正月は十五日。そろそろ正月納めを・・・
- 1/20 ~ 1/24 大寒 初候 「款冬華さく」
蒨の花が咲き始めるころ。凍てつく地の下は、着々と春の準備が進んでいます。
- 1/25 ~ 1/29 大寒 次候 「水沢腹く堅し」
沢の水が厚く張りつめるころ。日本の最低気温 -41℃はこの時期に。
※-41℃は明治35年1月25日に旭川で記録

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【1月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日	6日・13日・20日・27日
祝祭日/年始休館	1日(火)～4日(金)・14日(月)
月末休館日	29日(火)～31日(木) ※31日は社内研修の為完全休館となります

各種届出の注意点	休会届	【2月休会の届出期限】 1月31日(火) 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。
	退会届	【1月末退会の届出期限】 ① 1月15日(火) 手数料不要 ② 1月31日(木) 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。

ちょっとクスツ！シルバー川柳
健康に 粗食が合うと 手抜き妻 (p*^-^*)

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：2019/1/30