

老けないカラダ！

老けないカラダって何でしょう？
カラダの老い＝「酸化」（錆び）
ということは！老けないカラダとは、錆びにくいカラダのことなのです！(^_^)!

- Q.【どうしたらカラダが錆びにくくなるの？】
A.人は体内に酸素を取り入れたり、皮膚が酸素にさらされているので毎日錆びます。それを少しでも抑える方法は！ズバリ！食事で「抗酸化力」が強い栄養素を摂取することです。

【毎日摂りたい栄養成分】

ポリフェノール（活性酸素を除去！）
赤ワインに代表されますが、実は大豆製品やゴマ、そばやフルーツ、チョコレート、コーヒー、ココア等にも多く含まれます。

カロテノイド（黄色や赤色の動植物に豊富）
トマト、鮭、エビ、ほうれん草、ブロッコリーかぼちゃ等色の付いている食品に含まれる。

抗酸化ビタミン
ビタミンC、ビタミンA、ビタミンEのこと。
～色々な食品から摂るようにしましょう！～

「新」今までのものと変わっているという意

【かっぱのひとりごと】

先日久しぶりに高速道路を走っていて、車間距離を意識しない車やサービスエリアでの駐車マナーを意識しない車が増えたのかなあ～って思うくらい、走りづらい感じでした(^_^;)
そして以前見たこのことを思い出しました。

【本質は細部に現れる】

1. 性格は「顔」に出る
2. 生活は「体型」に出る
3. 本音は「仕草」に出る
4. 美意識は「爪」に出る
5. 清潔感「髪」に出る
6. 気配りは「食べ方」に出る
7. 芯の強さは「声」に出る
8. ストレスは「肌」に出る
9. 落ち着きのなさは「足」に出る
10. 人間性は「弱者への態度」に出る

ちよつとドキッとしませんか？
気づかない自分にならないようにしたいですね(^_^)

かっぱのひとりごと ～ 2019.4月号 ～

2019年3月22日 発行 (Vol.124)



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 leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登録！
ブックマークへ登録してね！

【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。

- 3/30 ~ 4/ 3 春分 末候 「雷乃声を発す」
4/ 4 ~ 4/ 8 清明 初候 「玄鳥至る」
4/ 9 ~ 4/13 清明 次候 「鴻雁北へかえる」
4/14 ~ 4/19 清明 末候 「虹始めて見る」
4/20 ~ 4/24 穀雨 初候 「葭始めて生ず」
4/25 ~ 4/29 穀雨 次候 「霜止んで苗出ず」

9連休 (4/28 ~ 5/6) について

改元に伴う祝日で、今年は弊社も4/28(日)～5/6(月)迄の9日間休館となります。

9連休に伴い次の点にご注意ください。

【5月分の月会費の引落日が大きくなります】

毎月27日に引落させていただいております月会費ですが、金融機関も10連休となるため、通常4月27日に引落されます**5月分会費の引落日が5月7日(火)になります**。ご注意ください。

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

【4月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝祭日 29日(月)

月末休館日 30日(火)

各種届出の注意点

休会届

【5月休会の届出期限】 4月30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

【4月末退会の届出期限】
① 4月15日(月) 手数料不要
② 4月30日(火) 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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳
流行語 覚えたころは すたってる (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：2019/04/27