

老けないカラダ！

若返りのホルモンは、加齢とともに分泌は少なくなります。肌や髪のとや、筋肉など見た目若々しく保つホルモン！食事で摂取しましょう！(^^)!

【肌や髪を若々しくするエストロゲン】

＜食べたい食品＞
鶏肉・カジキ・タラ・鯛・カキ・アサリ・柑橘類・大豆製品

【細胞修復を手助けし、快眠しやすくメラトニン】

＜食べたい食品＞
ナッツ・乳製品・大豆・穀類・卵・魚卵

【筋肉をたくましくするテストステロン】

＜食べたい食品＞
レバー・マグロ・赤身肉・パプリカ・柑橘類・いも類

単品食いはNGです！
色々な色の食品を摂取しましょう！
毎食5つの色の食品が摂れると合格(^^)♪

「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】

5月1日より新元号「令和」となりますね。色々な解釈がありそうですが、私が調べた中でこれがいい！という解釈です(^^)♪

万葉集第五巻に収められている「初春の令月にして、気淑く風和らぎ、梅は鏡前の粉を吹き、蘭は珮後の香を薫らす」から始まる、「梅花の歌」といわれる和歌で「令」が使われています。

「令月」の意味
何事をするにも良い月、めでたい月
そして「梅花の歌」の現代訳の解釈が、「人々が美しく心寄せ合う中で文化は花咲く」

政府？安倍首相？の思いも
「人々が美しく心を寄せ合う中で、新しい文化新しい時代を切り開いていく」でしたよね。

「和をもって、新しい時代の始まり」
日本人らしい元号かもしれませんね(^^)♪

「令和」がどのような時代になるかは、今を生きる私たちがどんな生き方をしていくのか!?ということだと思います。孫子の時代に笑われない時代にしたいものですね(^^)♪

**かっぱのひとりごと
～ 2019.5月号 ～**

2019年4月23日 発行 (Vol.125)



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 eisyouhigashi-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。

- 4/30 ~ 5/4 穀雨 末候 「牡丹華さく」
- 5/5 ~ 5/9 立夏 初候 「蛙始めて鳴く」
- 5/10 ~ 5/14 立夏 次候 「蚯蚓出ずる」
- 5/15 ~ 5/20 立夏 末候 「竹笋生ず」
- 5/21 ~ 5/25 小満 初候 「蚕起きて桑を食う」
- 5/26 ~ 5/30 小満 次候 「紅花栄う」

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ずれます】

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

【5月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 5日・12日・19日・26日

祝祭日 1日(水) ~ 6日(月)

月末休館日 29日(水) ~ 31日(金)

休会届 【6月休会の届出期限】 5月31日(金)
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 【5月末退会の届出期限】
① 5月15日(水) 手数料不要
② 5月31日(金) 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
脳みそに 移し替えたい 顔のしわ (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：2019/05/31