

ちょっと意識するだけで！

食事は毎日3食なので、1食を気をつけるだけで1年後には大きな差になります。

ちょっと意識してみましょう！5色の食材！

日本料理・韓国料理・中華料理、違う料理に見えますが、共通する考え方があります。

「五味・五色・五法」

五味：甘味・塩味・酸味・辛味・苦味

五色：白・黒・赤・黄・緑

五法：生・煮る・焼く・揚げる・蒸す

五色の食べ物を摂れば、自然と元気になれるとも言われています。

白：白米・大根・蓮根・白身魚・鶏肉

黒：海藻類・ゴボウ・黒ごま

赤：トマト・すいか・肉・魚の赤身

黄：人参・南瓜・みかん

緑：ほうれん草などの緑野菜



白は肺、黒は腎臓、赤は心臓、黄は脾臓
緑は肝臓 の働きを整えるとも言われています。
す。ちょっと意識してお試しあれ(^_^)

「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】

最近子どもを巻き込む車の事故のニュースが毎日のように流れて心痛みますね(T_T)

私が最近、車を運転していてちょっと気になることがあります。

車ですれ違う時に、障害物が相手側にあるときに、止まるのではなくスピードを上げて先に通ろうとする車や、ハンドルさばきでギリギリでかわそうとする車が少し増えてきたのかなあと感じます。

障害物がたとえ人であってもです。

ちょっと怖く感じます(°Д°)

朝の通勤時間帯で的一幕でもあり、急いでいるのでしょうか。もちろんみんながみんなそうではありません。

私も急いでいる時の運転がどのようになっているのか自信はありませんが、前述のような場面では、「止まる」と決めています。「万が一を想像する」とそれしか答えはないのです。

当たり前のことなのですが、当たり前が出来ていないことに「気づかない時」がありますよね。自分の運転見直してみませんか？！

かっぱのひとりごと
～ 2019.6月号 ～

2019年5月22日 発行 (Vol.126)



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。

- 5/31 ~ 6/4 小満 末候 「麦秋至る」
- 6/5 ~ 6/9 芒種 初候 「螳螂生ず」
- 6/10 ~ 6/15 芒種 次候 「腐草虫と為る」
- 6/16 ~ 6/20 芒種 末候 「梅子黄なり」
- 6/21 ~ 6/25 夏至 初候 「乃東枯る」
- 6/26 ~ 6/30 夏至 次候 「菖蒲華さく」

子どもの「なんで？」に答えられますか？
大人ですから答えられます・・・よね(°Д°)

- ① 太陽はどうして東から西に沈むの？
- ② 北極と南極はどちらが寒い？ ホーと生きてんやねーよ！
- ③ 南極の水が溶けたらどうなるの？ って言われませんか？(^_^)

- ① 地球が反時計回りで回っているため
- ② 極寒の土地でも、南極のほうが25度も寒い
- ③ 南極の平均気温は-60度～-95度、北極は-25度程度

【答え】

今年はずい「新しい」自分に逢ってみませんか

【6月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 2日・9日・16日・23日・30日

祝祭日 6月はございません

月末休館日 29日(土)

各種届出の注意点

休会届

【7月休会の届出期限】 6月30日(日)
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

【6月末退会の届出期限】
① 6月15日(土) 手数料不要
② 6月30日(日) 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：2019/06/29