

【かっぱのひとりごと】

ラグビーワールドカップ 2019。日本代表チームの愛称は「ブレイブ・ブロッサムズ」。「勇敢な桜戦士」という意味だそうです。監督の名前を取って「ジェイミー・ジャパン」ともいうみたいです。

10/14 現在で、日本代表史上初の決勝トーナメント進出（ベスト8）しました。正直私はラグビーにはあまり興味はなく、にわかファンです(^_^)

でも、数m進むためにチーム一丸となって、何度も何度もプレイをする姿。トライを決めた時の顔や勝利をおさめた後の笑顔。インタビューを受ける時の自信に満ちた顔はいいですね~!(^^)!

失礼な言い方ですが、今までどちらかというマイナーなスポーツで、あまり目にする機会がなかったからなのですが、何事も極めた人達は「ちゃんとしている」なあって感じます。

そして神様はちゃんと頑張っている人には、ちゃんとご褒美を用意してくれているなあって感じることが、近頃時々あります。

勇敢な桜戦士たちへのご褒美は **優勝** だといいですね!(^^)!



「新」今までのものと変わっているという意

食欲の秋！満喫できますか？

おいしいと感じながら食べるには、胃が元気であること！夏の胃への負担とれてますか？

【胃の消化力チェック】

- 朝起きたときに、胃もたれやむかつきを感じる
- 日中、しょつちゅう胃の痛みや重さ、お腹の張りを感じる
- 食欲がなく、空腹感を覚えない
- 酸っぱい液がこみあげてくることがある
- 胸焼けがある
- 食べ始めてすぐ、お腹がいっぱいになってしまう
- ふだんと同じ量を食べているのに食後、膨満感がある
- しょつちゅう、げっぷが出る
- 胃にキリキリした痛みが走ることもある

チェック項目が多いと胃は弱っているかも！？

- ・三食きちんと食べる
- ・寝る3時間前までに食べる
- ・脂っこいものや刺激物を少なめに
- ・腹八分目を目安に

秋の味覚を楽しみましょうね!(^^)!



かっぱのひとりごと
~ 2019.11月号 ~

2019年10月15日 発行 (Vol.131)



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



携帯サイトが登場！
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。

- 11/2 ~ 11/6 霜降 末候 「楓蕪黄なり」
- 11/7 ~ 11/11 立冬 初候 「山茶始めて開く」
- 11/12 ~ 11/16 立冬 次候 「地始めて凍る」
- 11/17 ~ 11/21 立冬 末候 「金盞香し」 (きんせんこうばし)
- 11/22 ~ 11/26 小雪 初候 「虹蔵れて見えず」
- 11/27 ~ 12/1 小雪 次候 「朔風葉を払う」 (さくふうはをはらう)

難読漢字に挑戦！ 見たことはある！でも…
読めそうで読めない…ってか何この漢字!?

- ① 胡桃 ② 扁桃 ③ 達磨 ④ 甲板
- ⑤ 黒子 ⑥ 土竜 ⑦ 軍鶏 ⑧ 無花果
- ⑨ 合歓木

⑥ 胡桃 ⑧ 黒子 ⑨ 合歓木 ⑦ 軍鶏 ⑤ 黒子 ④ 甲板 ③ 達磨 ② 扁桃 ① 胡桃

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

【11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

祝日 4日(月)・23日(土)

月末休館日 29日(金)・30日(土)

【12月休会の届出期限】 11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。

【11月末退会の届出期限】
① 11月15日(金) 手数料不要
② 11月30日(土) 手数料550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
来てやった 貰ってやったで 50年 (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：2019/11/30