

【かっぱのひとりごと】

今月20日～22日まで、運動器具等の見本市やセミナーが開催されている、スポルテック大阪2019というイベントに参加してきました。

60を超えるセミナー、120を超える企業が色々な展示をして、今はこんな時代なのか～と刺激的な時間を過ごしてきました(^_^)

目から鱗的なものも多くありましたが、目先を変えたものも少なくありませんでした(^_^) やっぱり運動は「続けることが難しいのかなあ」。運動を継続するためには、「目的」と「成果」と「楽しさ」が大切だと再認識させられました。

会員の皆さまが、弊社クラブをご利用いただいている目的・目標を達成することの「楽しさ」やレッスン自体の「楽しさ」等「楽しさ」の創造に今後も努力し、楽しいアクアライフを過ごして頂きますよう頑張ります!(^^)!

久しぶりの大阪でしたが、東京とは違う田舎臭い都会感が、益々増幅されたような感じがしたのは私だけでしょうか？好きですけどね(^_^)

「新」今までのものと変わっているという意

楽しい!でも恐怖の年末宴席

年末は何かとお付き合いが発生する、楽しくも健康にとっては、ちよつと?!怖い時期(^_^)でも欠席ばかりもできませんよね。ちよつとした食べ方飲み方で乗り切りましょう!

①「かんぱ〜い」から始まるアルコール

アルコールは「蒸留酒」「醸造酒」「混成酒」に大別されます。違いは「糖」の含有量に大きな差があります。太りやすいかの差です。代表選手は、ウイスキー(蒸)、ビール(醸)梅酒(混)。乾杯のビールは仕方がないとしても、2杯目以降はウイスキーや焼酎を(^_^)

②「まずはサラダ(野菜)」から!

気をつけなくてはいけないのは、お酒よりやっぱりおつまみ。居酒屋の定番おつまみは意外と優秀です。栄養的にも枝豆、豆腐、アルコール分解にたこわさやイカの沖漬けもGOOD!高カロリーな食べ物は我慢ではなく、1個だけ!等少量にとどめましょう(^_^)

食べる時間は22時までに!最後のメは内臓を温めるために温かいお茶を!休肝日も大事!

かっぱのひとりごと
~ 2019.12月号 ~

2019年11月25日発行 (Vol.132)



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。

- 12/2 ~ 12/6 小雪 末候 「橘始めて黄なり」
- 12/7 ~ 12/11 大雪 初候 「閉塞く冬と成る」
- 12/12 ~ 12/15 大雪 次候 「熊穴に蟄る」
- 12/16 ~ 12/20 大雪 末候 「鰯魚群がる」
- 12/21 ~ 12/25 冬至 初候 「乃東生ず」
- 12/26 ~ 12/30 冬至 次候 「麋角解つる」

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 樵 ② 柿 ③ 鼯 ④ 屯
- ⑤ 蝻螂 ⑥ 翳る ⑦ 屢々 ⑧ 湯湯婆
- ⑨ 仙人掌 ※②は「かき」ではありませんよ~(^_^)

- ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

【12月の休館日】お間違えないようご注意ください!

日曜日	1日・8日・15日・22日・29日
年末休館日	28日(土)
月末休館日	30日(月)・31日(火)

各種届出の注意点	休会届	【1月休会の届出期限】 12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	【12月退会の届出期限】 ① 12月15日(日) 手数料不要 ② 12月31日(火) 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。

ちよつとクスツ!シルバー川柳
「愛してる」じじの返事は「馬鹿言うな」(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: 2019/12/27