

今年一年大変お世話になりました
来年もよろしく願いいたします

～ かつぱのひとりごと ～

「震」「食」「倒」「毒」「末」「金」「戦」「帰」
「虎」「災」「愛」「命」「偽」「変」「新」「暑」
「絆」「金」「輪」「税」「安」「金」「北」「災」
これらは何？続きの今年は「令」！
そうです、今年の漢字一文字です。
「震」1995年の阪神淡路大震災の年から、25年間の漢字を見ても色々あったことが思い出されます。でも、今はある程度幸せなので、人生何とかなるのかなって思いませんか？(^_^) オリンピックイヤーは、ほとんど金なので、来年の漢字一文字は「金」になればいいですね(^_^) また今年は大改元で、即日改元又は踏月改元と言われる改元で「令和」となりました。踏月(12月)改元は、月の切り替えから新元号になるという珍しい改元の基準です。古来なかったことではありませんが、新しい取組でしたよね(^_^) 来年の干支は「庚子」(かのえ・ね) 諸説ありますが、私がこれがいい！と思った意味です。「新たな生命がきざし始める状態なので全く新しいことにチャレンジするのに適した年」 来年もチャレンジの年！で頑張ります！(^_^)!

よいお年をお迎えください

「新」
今までのものと変わっているという意

楽しい!でも恐怖のお正月

楽しいお正月!でも健康にとっては、ちょっと怖い時期(°Д°)こんな調査結果があります。対象者は全国の男女 15,514 人

① 正月太りした?

太った ⇒ 52% 太っていない ⇒ 48%

② 太った人で、男女別何kg正月太りした?

男性 1kg ⇒ 52% 2kg ⇒ 34% 3kg以上 ⇒ 15%
女性 1kg ⇒ 66% 2kg ⇒ 26% 3kg以上 ⇒ 8%
男性平均1.7kg 女性平均1.5kg 増加

年代別では、30~60歳代は半数以上が太ったと実感しています。

③ 太った原因は何だと思いますか?

圧倒的1位は、だらだら過ごして間食が多かった

④ 何を食べて太ったと思いますか?

1位はお菓子・アイス 2位はおせち・雑煮

来年のお正月は、楽しく美味しく過ごして、正月明けにしっかり運動!これ王道!(^^)!
でも、だらだら食いや無駄食いはなるべく控えましょうね。
自分の身体へのお年玉と思って(^_^)

かつぱのひとりごと
~ 2020.1月号 ~

2019年12月21日発行 (Vol.133)



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。

- 12/31 ~ 1/ 4 冬至 末候 「雪下麦を出だす」
- 1/ 5 ~ 1/ 9 小寒 初候 「芹乃菜う」
- 1/12 ~ 1/14 小寒 次候 「水泉動く」
- 1/15 ~ 1/19 小寒 末候 「雉始めて雉く」
- 1/21 ~ 1/24 大寒 初候 「款冬華さく」(ふきのとうはなさく)
- 1/25 ~ 1/29 大寒 次候 「水沢腹く堅し」(みずさわあつくかたし)

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 戦慄く ② 御田 ③ 怠い ④ 努々
- ⑤ 嬢はん ⑥ 御数 ⑦ 焜炉 ⑧ 吐かす
- ⑨ 態々 ⑩ 叔 ⑪ 悴む ⑫ 犂め面

- ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ
- ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ
- ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ ㄉㄘㄨㄚㄗ ㄗㄣ

【答え】

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

【1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

年始等休館日 1日(水)~4日(土)・13日(月)

月末休館日 29日(水)~31日(金) ※31日は社内研修のため完全休館となります

【2月休会の届出期限】 1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。

【1月末退会の届出期限】
① 1月15日(水) 手数料不要
② 1月31日(金) 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。

ちょっとクズッ!シルバー川柳
「呆けちゃった」難をのがれる 名セリフ (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: 2020/1/30