

【かっぱのひとりごと】

令和三年 皇紀 2681 年 2021 年 辛丑歳
来年を表す表記で、元号 皇紀 西暦 干支
の順です。

ここで聞きなれないのは皇紀(こうき)です
よね。皇紀とは、神武天皇が即位した年を
紀元とした暦の一つです。

紀元前 660 年が元年とされています。現在
皇紀を使っている方は一部なので、馴染み
はほとんどありませんね(^_^)

でも、皇紀表記が大事な方もいます。しか
し存在自体も知らないという方もいます
よね。知らないことは無いのに等しいです
ので、認めないという行動をとる方もいま
す。

今、多様性を認めよう！ということが叫ば
れていますが、その一方で差別がなくな
らないのも事実です。

世の中には、知らないことが山ほどあり、
その始まりや継承されている意味がある
ことを学ぶことが、多様性を受け入れる
ために必要なことだと思います。

今年もたくさんの方が、知らないこと
わからないことも多くあり、勉強不足を
実感した年でした。

来年も常に勉強！を忘れず、実りある年
にしていきたいです。

「動」(どう) 今年(こ)は千支(ちんし)の始(は)まり(まり) 【子(こ)】 年(ねん)

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
よいお年をお迎えください

健康メモ 予防医学新常識クイズ!

【睡眠編】

- ① 肩こり腰痛が慢性化しない処置は？
 - I じっくり温める
 - II しっかり冷やす
 - III しっかりマッサージする
- ② 座っていても足がむくむ。その原因は？
 - I 椅子の高さが高いため
 - II 空腹でも我慢しているから
 - III 動かないのに水分の摂りすぎ

解答は下 ↓

いよいよ冬が本格化し、寒気が南下し、
体調不良の原因となる。I: ②
◎ 冬は乾燥し、水分の摂りすぎは、
かえって体に負担がかかる。II: ①

かっぱのひとりごと
~ 2021.1月号 ~

2020年12月21日 発行 (Vol.144)



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



携帯サイトが登場!
ブックマークへ登録
してね!

【旬を食べましょう】

昔から「初ものを食べば七十五日生きのびる」などと言われ
てきました。初ものは栄養価も高く、免疫力や抵抗力が高ま
ったりして、健康な身体をつくります。
旬のものは大量に出回るので安価で手に入りやすいメリットも
あります。週に1回、旬を食べてみませんか？

【1月が旬の食べもの】

<野菜・果実>		<魚>	<海産物・他>
春菊	長いも	はまち	甘エビ
大根	長ねぎ	きんき	いいだこ
ゴボウ	水菜	こはだ	伊勢海老
菜の花	伊予かん	たら	ホタテ
白菜	オレンジ	わかさぎ	なつとう

知っているようで知らないモノの名前！知らなくても
困りませんが、知っているともしかして!?

- Q1. 背広の上着の裾に入っている切れ込みの名前は？
- Q2. 墓石の横や後にある細長い板の名前は？
- Q3. 鯉のぼりの一番上の五色の布の名前は？
- Q4. レールの枕木の下に敷いてある砂利の名前は？
- Q5. 二本の長い柄がついた朱色の酒樽の名前は？
- Q6. 焼物の底が一段高くなっている部分の名称は何？

(17712) 号誌 : 90 (5770C) 献毎 : 90 17712 : 40
17712 : 80 17712 : 70 (17712) 17712 : 10 (17712)

「動」くと何かが変わる！心機一転動きましょー！

【1月の休館日】 お間違えのないようご注意ください!

日曜日	3日・10日・17日・24日・31日
年始等休館日	1日(金)~4日(月)・11日(月)
月末休館日	29日(金)・30日(土) ※29日は社内研修の為 完全休館となります

各
種
届
出
の
注
意
点

休
会
届

【2月休会の届出期限】 1月31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

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

ちょっとクスッ! シルバー川柳
デパートで 買い物よりも 椅子探し (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)
※受付時、その他実施中のキャンペーンがある場合、お得な方をご案内します。

ご紹介会員氏名 : _____
(無記名無効)