

～かっぱのつづやき～

2月は「逃げ月」で過ぎるのが早いとは言いますが、ほんと早いですね(^_^)
 私の通勤経路は諫早高校の前を通過のですが、いつもは附属中の生徒が登校している姿だけですが、この時期は高校生の子たちも交じっての登校風景に変わります。
 私の中の季節の風物詩です(^_^) 附属中と諫高の子たちの明確な違いは、私的には「靴」なんですね(^_^) そしてあ～センター試験が終わったんだなあとか、もうすぐ卒業式なんだなあ、附属中の子たちも大きくなったなあとか、登校する生徒を見かける場所で今日は少し遅いかなあ、この子は遅刻かな？何かあったのかな？って感じながらの通勤です(^_^)
 何気ない日常の風景の中にも、四季があり、物語（大げさ？）がありますよね(^_^)
 先日、世界一のコンシェルジュの女性の方の講演会でお話を聞きました。色々勉強させられることとお話いただいたのですが、最後の方でお話された「仕事は楽しまなくてははいけませんよ」ということが頭に残っています。
 自分のとらえ方でまわりの風景も変わるんでしょね(^_^) ☆ 楽しみたいものです(^_^) ☆

「成す」今年一年しつかり目標を持ち

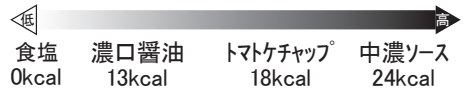
太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール④ 太りにくいメニューを覚える2
 ダイエット中の食事でちょっと気がけるだけでカロリー調整になります。食事は積み重ねただけにちょっとが大きな差になることも。

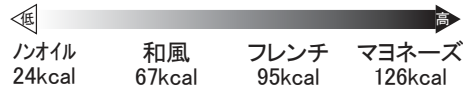
【調味料のカロリー】



【おにぎりのカロリー】



【ドレッシングのカロリー】



かっぱのひとごと
 ～ 2016.3月号 ～

平成28年2月22日 発行 (Vol87)



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！
 フックマークへ登録してね！

ザ・漢字！

問：パズル四字熟語（親子夫婦編）いくつわかりますか？

- ① 口妻口母：夫に対しては良き妻。子どもに対しては賢い母
- ② 三口之礼：親に礼儀を尽くし、孝行心のあつこと
- ③ 口影一口：姿と影のように分かつことない仲の良い夫婦

(子口母口妻) 夫と母三 ② (三口之礼) 毎島筆首 ① 忌忌

【四季を楽しみましょう】

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。
 忙しい現代だからこそ、少し四季を楽しんでみませんか。

二十四節気		七十二候		新暦	旬のもの	
雨水	末候	草木萌動 そうもくめばえいずる	3/1～3/4		野菜	魚介
啓蟄	初候	蟄虫啓戸 すこもりむしとをひらく	3/5～3/9	わらび・ぜんまい ワラビ・ゼンマイ	鱈	
	次候	桃始笑 ももはじめてさく	3/10～3/14	新玉葱 シタマネギ	さより	
	末候	菜虫化蝶 なむしちようとなる	3/15～3/19	葉わさび ハワサビ	青柳 アオヤキ	
春分	初候	雀始巢 すずめはじめてすくう	3/20～3/24	蕨 フキ	帆立貝 ホタテガイ	

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【3月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 6日・13日・20日・27日

祝祭日 21日(月)

月末休館日 29日(火)～31日(木)

【4月休会の届出期限】 3月31日(木)
 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。

【3月末退会の届出期限】
 ① 3月15日(火) 手数料不要
 ② 3月31日(木) 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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳
 三月前 教えた将棋で 孫に負け

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：2016/3/31