

ご注意ください m()m

5月30日(月)は営業日です!

～かっぱのつづき～

昨年の夏期(7-8月)における水の事故の集計結果が発表されました。(一部抜粋)

死亡・行方不明者数 267人(中学生以下 29人)
場所: 海 56.6%, 河川 33.0%, 用水路 4.9%
湖沼池 3.7%, プール 1.1%
行為: 釣り 22.8%, 水泳中 21.0%
水遊び中 16.5%, 通行中 8.2%
年齢層: 小学生以下 7.1%, 中高生 9.3%
65歳未満 49.8%, 65歳以上 33.7%

データを見る限り水の事故は、誰でも、どこでも起こっています。決して他人事ではありません。事故は万が一ですので、なかなか気を付けられることもないのかもしれませんが、事故に関して言えば、行為を行う前にちょっとムリかな? って思いが頭を横切る時には、本当に無理なのかもしれません。少し無理すればなんとかな... と思いますよね。気づいて下さい! この段階で無理するのです! 出来ないことを受け入れる勇気を持ちましょうね! 命と引き換えにするものはないはずです(*^-^*)

「成す」今年一年しつかり目標を持ち

「成す」今年一年しつかり目標を持ち

太らない食べ方5つのルール



ルール⑤ 食べ過ぎた後は調整する

飲み会や付き合いで、ついつい食べ過ぎてしまった.....大丈夫です! 次の食事から気を付ければ!! 脂肪が身につく前に、カロリー調整を!

【食べ過ぎ調整は早めの対処が肝心!】

調整方法は2通り

- ① 食事を減らす
朝・夕のごはんを半ライスにする 等
② 運動量を増やす
いつもより歩く量や速さを速くする 等

カロリー調整は食事をメインにして、軽い運動をプラスするのが実行しやすいかも?!

《調整上の注意点》

調整メニューでは、最低限の炭水化物(糖質)と野菜は摂ることを心がけましょう。糖質は脳の最大のエネルギー源なので必ず摂取したい。野菜には代謝を促進するビタミンやミネラル、排泄を促す食物繊維が含まれるので積極的に摂取しましょう。

かっぱのひとごと
~ 2016.6月号 ~

平成28年5月23日 発行 (Vol90)



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。

Table with 4 columns: 二十四節気, 七十二候, 新暦, 旬のもの (野菜, 魚介). Rows include 立夏, 小満, 芒種, 夏至.

注意! 夏がもうそこまでできています。水分補給をこまめに、早めにして、熱中症を防いでいきましょう! 熱中症は6月位から増えていきます。

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【6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

祝祭日 今月はございません

月末休館日 29日(水)~30日(木)

【7月休会の届出期限】 6月30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。

【6月末退会の届出期限】

- ① 6月15日(水) 手数料不要
② 6月30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。

各種届出の注意点

休会届

退会届

ちよつとクスツ! シルバー川柳

年重ね くしやみするの命がけ(*^-^*)

お友だち紹介 キャンペーン!

皆さんの周りに運動を始めたい! というお友だちはおられませんか?

今、あなたのご紹介でとてもお得にご入会頂けます。 【キャンペーン期間: ~6月30日(木)】

ご入会 2,000円 + 7月の月会費が半額!!
6月13日迄にご入会すると

【内訳: 入会金、6月月会費、入会事務手数料、年間管理費】

ご紹介頂いたあなたへ! イオン商品券 1,000円 + 1000円 オリジナルバスタオル