

～かっぱのつづやき～

先日あるペットショップに行ったとき、イヌのサークルにこんな注意書きがされていました。「犬に触らないで下さい。子どもが真似するので大人の方が触らないようにして下さい。」こんな内容でした。ちょっと情けなくなると同時にこんな言葉を思い出しました。「ルールを破るのは必ず上位者！そして下に位置する人がそれを真似する。」親子であれば親。会社であれば上司。ということです。上位者は下にいる人から見られていて、そしてその真似をされているということですよ。大学進学に関して、親の経済力が子どもの学力に影響を与える的なことを聞きますが、ある方は、親の年収的な「経済資本」よりも、親の考え方や接し方、自宅の蔵書数や芸術嗜好等の「文化的資本」の方が強く子どもの学力に影響を与えられているとされています。今の子どもたちは、今の大人たちの真似しているのですよね。「今の子ども」＝「今の大人」なのかもしれません。「今ごろの子は」という前に我々大人が自分の行動を見直さなくてはならないのかもしれないですね。でもいつの世も今どきの若者は！って言われてますけどね(*^-^*)

「成す」今年一年しつかり目標を持ち

太らない体をつくらう！



「見た目」は大切！

見た目は老化速度のバロメーターです！

特に男性は、男性ホルモンの分泌が40代を境に少なくなりはじめ、骨格や筋肉の衰えがはじまり、体力・気力が弱くなります。そしてお腹が出始め、見た目から「オヤジ」っぽくなっていくのです。男性はいつまでも「カッコよく！」女性はいつまでも「美しく！」あることが、生活習慣病も予防し、元気で健康でいられることにもつながります。

【太らない体】をつくる3つの習慣

食事 睡眠 運動

そして！老化には

止められない老化 と 止められる老化

があることをご存知でしたか？

つづく...

かっぱのひとごと
～ 2016.11月号 ～

平成28年10月22日 発行 (Vol95)



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		
			野菜	魚介	
霜降 そうこう	末候	11/2～11/6	楓 蕪黄	さつまいも	かわはぎ
			もみじつたきばむ	サツマイモ	カワハギ
立冬 りゅうとう	初候	11/7～11/11	山茶始開	みかん	ひらめ
			つばきはじめてひらく	ミカン	ヒラメ
	次候	11/12～11/16	地始凍	ほうれん草	毛蟹
			ちはじめてこおる	ホレンソウ	ケガニ
末候	11/17～11/21	金盞香	蓮根	甲いか	
		きんせんかさく	レンコン	コウイカ	
小雪 しょうせつ	初候	11/22～11/26	虹蔵不見	りんご	くえ
			にじかくれてみえず	リンゴ	クエ
	次候	11/27～12/1	朔風払葉	白菜	かます
	きたかぜこのはをばらう		ハクサイ	カマス	



問. 今さら聞けないことわざ。
□に入る語句は？

- ① 合口奇口：人との結びつきは不思議な因縁によるもの
- ② □いた口に□は立たぬ：世間に広まる噂は止められない
- ③ □□の呼吸：微妙な気持ち、調子がうまく合うこと

(㊦㊧㊨㊩㊪㊫) 類題の範囲 (㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲) ㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺
㊻㊼㊽㊾㊿㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ ㊻㊼㊽㊾㊿

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【11月の休館日】お間違えの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 3日(木)・23日(水)

月末休館日 29日(火)・30日(水)※29日は窓口業務も休みです。

各種届出の注意点

休会届

【12月休会の届出期限】11月30日(水)
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

【11月末退会の届出期限】

- ① 11月15日(火) 手数料不要
- ② 11月30日(水) 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。

ちょっとクスッ！シルバー川柳

次の世も 一緒と言えば 妻はNO (*^-^*)

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つてもお得にご入会頂けます。
【キャンペーン期間：～12月3日(土)】

ご入会 2,000円 + 11月7日迄にご入会すると 諸費用 + 12月の月会費が半額！！

【内訳：入会金、11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 + オリジナルバスタオル