

～かっぱのつぶやき～

長崎新幹線の工事が目に見えて進捗がわかるようになってきましたね。

JR 諫早駅も鉄骨の組上げが始まり、高架の桁も気づけばもう何本も出来上がってきました。新幹線の是非はよくわかりませんが、モノが出来上がっていく過程は、やっぱりワクワクしますよね？(^_^)

10年後、20年後、30年後位までは見ることが出来るかもしれない諫早がどんな街になっていくのか楽しみです！(^_^)!

でも、街の成長も楽しみです、やはり一番の楽しみはわが子の成長ですね(^_^)

我が家の長男も東京へ出て行って、早一年が経とうとしています。去年の秋に東京出張したときに「晩飯でも一緒に...」と誘いましたが、速攻で「その時はいないからムリ!」と悲しい返事(T_T)

でも、青春を謳歌している我が子に少し安心もしました。息子も娘も最近ほとんど連絡のやり取りもしませんが、仕事や学校、遊びに忙しい年頃ですので、連絡がないのは生活を楽しんでいる証拠ということで「父は我慢します(T_T)」どんな人生を歩むか心配はつきませんが、きっと楽しんで築き上げていくくれるでしょう(^_-)☆

「素」の自分で素敵な自分になる!

太らない体をつくろう!

「明日の自分」を元気にする習慣

「若返りホルモン」は男性ホルモン的一种ですが、男女を問わず重要なホルモン。代表的な働きは、筋肉をつくる働き。太らない体に必要な基礎代謝の維持向上に大きく影響する大切なホルモンです。大事にしましょう!

【「若返りホルモン」を大事にする3つの習慣】

第一の習慣 よい睡眠を確保すること

・できるだけ夜11時までに寝る

第二の習慣 寝る前には糖質やアルコールを過度にとらないこと

第三の習慣 軽い運動をすること

【「若返りホルモン」が不足すると・・・】

・太り出す ・疲労が取れにくくなる
・食欲がなくなる ・皮膚が荒れる
・風邪をひきやすくなる
・筋肉痛が続く ・食の好みが変わる

若返りホルモンは、良質の睡眠を取ることが大事!!

かっぱのひとごと ～ 2017.3月号 ～

平成29年2月22日発行 (Vol99)



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: leisyouthigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登録!
ブックマークへ登録
してね!

【四季を楽しみましょう②】

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	
				草花	虫・野鳥
雨水 うすい	末候	草木萌え動く そうもくもえうごく	3/1～3/4	緑繁縷	－
		蛭虫戸を啓く		ミドリハコベ	－
啓蟄 けいちつ	初候	すじりのむしとをむひらく	3/5～3/9	堇	－
				スミレ	－
	次候	桃始めて笑う ももはじめてわらう	3/10～3/14	桃	かわらびわ
				モモ	カワナラ
	末候	菜虫蝶と化する なむししょうとかす	3/15～3/19	かたばみ	やまとしじみ
				カハミ	ヤマトジミ
春分 しゅんぶん	初候	雀始めて巢くう すずめはじめてすくう	3/20～3/24	関東たんぽぽ	雲雀
				カントウタンポポ	ヒバリ
	次候	桜始めて開く さくらばじめてひらく	3/25～3/29	こぶし	－
				ゴッシ	－

★イベント紹介★

レディースデー開催!(^^)!

3月3日(金)

当日は女性専用レッスンも多数登場! 会員でないお友だちも一緒に参加できます(女性限定) 桃の節句は、女性パワー炸裂で思いっきり楽しみましょう(^_-)☆ レッソンの詳しくは配布手紙をご確認下さい!(^^)!



内面からにじみ出る美しさで見た目も美しく。

【3月の休館日】 お間違えの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 20日(月)

月末休館日 29日(水) ~ 31日(金)

休会届 【4月休会の届出期限】 3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。

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

ちよつとクッス! シルバー川柳
なってみりゃ あ那年寄り 偉かった(*^-^*)

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ってお得にご入会頂けます。【キャンペーン期間: ~3月7日(火)】

ご入会 2,000円 + 2月28日迄にご入会すると 4月の月会費が半額!!

【内訳: 入会金、3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 + いはばりメンソレータール オリジナルバスアール