



「素」の自分で素敵な自分になる！

太らない体をつくらう！

体の「日内変動」を意識しよう！

「日内変動」とは体内のリズム。
1日は「排泄」「消化」「吸収」の3つの時間帯に分けられます。太りにくい周期を作りましょう。

- ①「排泄」の時間帯（午前4時～正午まで）
栄養を摂ることよりも、「排泄」に重点を置きます。朝食は軽めにし、胃に負担をかけないように。おかゆに漬物、みそ汁してお茶で十分です。
- ②「消化」の時間帯（正午～午後8時まで）
体がもっとも活発に動く時間帯。昼食はしっかり食べます。できれば和食を中心に。洋食・中華は週2回ほどに。
- ③「吸収」の時間帯（午後8時～午前4時まで）
夕食は軽めに。ごはんなどの炭水化物や砂糖が多く含まれるものは、なるべく控えめに。睡眠中は若返りホルモンが分泌されますが、血糖値が高いと、若返りホルモンが出にくくなりますので遅い時間の食事は控えましょう。夜の食事は、タンパク質と大豆食品の組合せが最強です。例えば魚介類と豆腐・納豆や刺身と冷奴イカ納豆などの組合せはベストです(^_^)

かっぱのひとごと
～ 2017.4月号 ～

平成29年3月23日 発行 (Vol.100)



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



【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	他
春分	末候	雷乃声を発す かみなりこえをはつす	3/30~4/3	草花 木蓮 モルン シュンライ
	初候	玄鳥至る つばめきたる	4/4~4/8	行者にんにく 初がつつお キョウジャニンニク ハツガツオ
清明	次候	鴻雁北へかえる がんきたへかえる	4/9~4/13	- たらのめ - たらめ
	末候	虹始めてみる にじはじめてみる	4/14~4/19	小槽 みつば コラ ミツバ
穀雨	初候	蓂始めて生ず あしはじめてしょうず	4/20~4/24	ちゅーりっぷ 鱈 チュールップ アジ
	次候	霜止んで苗出ず しもやんでなえいず	4/25~4/29	よもぎ 草餅 ヨモギ クサモチ



問. 今さら聞けないことわざ。
□に入る語句は？

- ① 新しい□は新しい□□に盛れ
新しい考え方は、それにふさわしい手段や方法を用いる。
- ② あって□□、なくても□□
お金と子どもはあってもなくても苦労する。

※是非とも「素」の自分で素敵な自分になる！
※親族の呼び方 当てはめてみましょう！ 順不同ですよ(^_^)

内面からにじみ出る美しさで見た目も美しく。

【4月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 2日・9日・16日・23日・30日

祝祭日 29日(土)

月末休館日 今月はございません

各種届出の注意点

休会届 【5月休会の届出期限】 4月30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 【4月末退会の届出期限】
① 4月15日(土) 手数料不要
② 4月30日(日) 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。

- 【親族の呼び方】 当てはめてみましょう！ 順不同ですよ(^_^)
1. はとこ(またいとこ) 2. おい 3. おば 4. ぎし
 5. つま 6. むすこ 7. おおおじ 8. ちち 9. おっと
 10. いとこ 11. ぎけい 12. おとうと 13. やしやご
 14. めい 15. あに 16. こうそふ 17. ぎまい 18. はは
 19. むすめ 20. らいそん 21. あね 22. ぎてい
 23. まご 24. おじ 25. いもうと 26. そうそぼ 27. よめ
 28. うんそん 29. こうそぼ 30. ひまご 31. そうそふ
 32. こんそん 33. おおおば 34. じょうそん 35. そふ
 36. いとこちがい 37. むこ 38. そぼ