

～かっぱのつぶやき～

医学はどんどん進歩して、今や治せない病気ほとんどないと思っていたら、先日こんな記事を見つけました。

「現代医療は、早世（早く亡くなる）の10%しか防いでいない。一方早世の40%はライフスタイルを変えることで防げる。

日本にいたっては、死因の16%が運動不足の影響によるものと言われている。世界平均は9%」日本は運動不足の国？！（^\_^）

ライフスタイルとは、食事の量や摂取の時間や運動を意味していると思われます。

人は、このことの意味を病が自分の身に降り掛かってこないとなかなか実感として、捉えることができないのですが、降り掛かった時にはもう遅いことが多いのですよね（^\_^）

でも皆さんは、もうすでに行動に移されていますよ。何気にプールに通っておられるように見えますが、ほんとすごい努力なんですよ。運動はほとんどが0か100かなんです。継続は力なりでこれからも顔晴して下さいね！

「素」の自分で素敵な自分になる！

太らない体をつくらう！

野菜を上手に食べましょう！

野菜に含まれる食物繊維には、糖や脂質の吸収をコントロールするなど太らない体づくりには必須です。「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に「旬の野菜」を意識して食べましょう。野菜は赤・橙・黄・緑・青・紺・紫の複数の色の野菜を織り交ぜて摂りましょう。

季節	緑黄色野菜	淡色野菜	その他
春	ナノハナ	キャベツ	ジャガイモ
	ニラ	タマネギ	シイタケ
	コマツナ	タケノコ	
	アスパラガス	フキ	
夏	オクラ	ウド	
	トマト	レタス	
	インゲン	ナス	
秋	ピーマン	ニンニク	
		キュウリ	
	シュンギク	レンコン	サツマイモ
冬		ナガネギ	ジャガイモ
		ゴボウ	サトイモ
	ニンジン	ダイコン	
	ホウレンソウ	ナガネギ	
	ブロッコリー	ハクサイ	
		カブ	

かっぱのひとりごと  
～ 2017.6月号 ～

平成29年5月22日 発行 (Vol.102)



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 isyouhigashi-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	他
小満 こまみ	末候 麦秋至る ばくしゅういたる	5/31～6/4	琵琶	べら
			ヒワ	べら
芒種 ぼうしゅ	初候 蟪蛄生ず かまきりしょうず	6/5～6/9	らつきょう	あいなめ
			ラッキョウ	アケメ
	次候 腐草螢と為る ふそうほたるとなる	6/10～6/15	とまと	するめいか
			トマト	スルメイカ
末候 梅子黄なり うめのみきなり	6/16～6/20	すいかずら	すずき	
		スिकासラ	ススキ	
夏至 げし	初候 乃東枯る なつかれくさかれる	6/21～6/25	夏みかん	鮎
			ナツミカン	アユ
	次候 菖蒲華さく あやめはなさく	6/26～6/30	みょうが	かんぱち
			ミヨウガ	カンパチ



問. 今さら聞けないことわざ。  
□に入る語句は？

- ① 石□金□  
女や金に惑わされない、道徳的で意思の堅い男のこと。
- ② □□足りて、□□を知る  
暮らしにゆとりがないと礼儀が疎かになり、ゆとりができると、人は自然に礼儀正しくなるということ。

② 時季 ① 石 ② 金 ③ 女 ④ 金 ⑤ 意 ⑥ 思 ⑦ 堅 ⑧ 男 ⑨ 事 ⑩ 物

内面からにじみ出る美しさで見た目も美しく。

【6月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 4日・11日・18日・25日

祝祭日 今月はございません

月末休館日 29日(木)～30日(金)

【7月休会の届出期限】 6月30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。

【6月末退会の届出期限】

- ① 6月15日(木) 手数料不要
- ② 6月30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。

各種届出の注意点

水が気持ちいい季節となりました。そろそろ何か運動をしようかな？というご家族やお友だちはおられますか？

そんなご家族やお友だちが今、あなたのご紹介でとつてもお得にご入会頂けます。

ご入会諸費用 **2,000円** + 6月7日(水)迄にご入会すると7月の月会費が半額!!  
【内訳: 入会金、ご入会月会費、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

【キャンペーン期間】7月7日(金)まで