

今年一年大変お世話になりました  
ありがとうございました

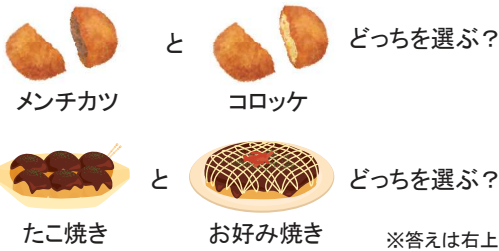
来年もよろしく願い致します  
よいお年をお迎えください



12/28 (木) ~ 1/4 (木) : 年末年始休  
1/5 (金) より、通常営業となります。

**少しでもカラダにいい食習慣を身につけましょう!**

食の改善は、なかなか難しいですね。  
でもどっちを食べようか迷ったときに、少しでも  
身体にいいものにするにはできるかも・・・!



メンチカツ

コロッケ

たご焼き

お好み焼き

※答えは右上

「素」の自分で素敵な自分になる!

答: メンチカツ (タンパク質多めでダイエット向き)  
お好み焼き (使われている食材が多い方が痩せる)

~ かつぱのつぶやき ~

先日ある冊子を読んでいるとこんな気になる  
記事がありました。

日本はがん大国なのに検診受診率が低い!  
日本の人口 10 万人あたりのがん死亡者はア  
メリカの 1.6 倍(°Δ°)

なのに、例えば子宮頸がんの検診受診率は  
日本は4割程度。アメリカは8割以上です。  
がんは早期発見すると、9割近くは治る病気  
になりつつあるようです。

早期発見のためには“自覚症状が出る前に”  
定期検診を受けることが非常に大切!

【今からできる! がん予防】

がんの原因は、遺伝が約 5%、1/3 が喫煙  
1/3 が生活習慣やウイルスや細菌の感染と言わ  
れています。

タバコ: 煙草の煙には発がん性物質が含まれ  
喉や肺のがんだけではなく、すい臓  
や肝臓がんの発症率を高めます。

お酒: お酒を飲んで顔が赤くなる人が3合以上  
の飲酒をすると、食道がんのリスクが 10  
倍、同時に煙草を吸うと 30-70 倍。

予防: 魚や大豆、アブラナ科の野菜、コーヒーと緑  
茶は胃がんの予防につながります。

かつぱのひとごと  
~ 2018.1月号 ~

平成29年12月22日発行 (Vol.109)



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: [eisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com](mailto:eisyuhigashi-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
冬至	末候	12/31~1/4	雪花	伊勢海老
	初候		ユリ根	伊比
小寒	初候	1/5~1/9	春の七草	鱈
	次候		ハルノナカサ	鱈
	末候	1/10~1/14	春菊	氷下魚
	初候		シュンギク	ユイ
大寒	末候	1/15~1/19	蕪	鮫鱈
	初候		カブ	アソウ
	次候	1/20~1/24	南天	赤貝
	末候		ナンテン	アガイ
大寒	初候	1/25~1/29	福寿草	公魚
	次候		フクジュソウ	ワサギ



問: 今さら聞けないことわざ。  
□に入る語句は?

- ① 男は□□ □は愛嬌  
男性と女性にとって大切なものと昔は言われてましたね
- ② 鬼も□□ 番茶も□□  
年頃になれば誰でも女性らしさ、番茶も入れたては美味しい

2470年崇聖109番 ② 野産利女剛軍印信 ① 冬景

内面からにじみ出る美しさで見た目も美しく。

【1月の休館日】 お間違えないようご注意ください!

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝祭日/年終休 1日(月)~4日(木)・8日(月)

月末休館日 29日(月)~31日(水) ※31日は完全休館日となります。

【2月休会の届出期限】 1月31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。

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

ちよつとクスツ! シルバー川柳

体調の 良い日は 医者をはしごする (\*^-\*)

会員ご紹介チケット (本券で1名様有効)



ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。  
会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)  
(2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額)

ご紹介会員氏名: \_\_\_\_\_  
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限: 2018/1/30