

～かっぱのひとりごと～

### 秋冬を楽しみましょう!(^^)!

＜旬のキノコはうまい！＋高栄養素＞

寒風が吹いてくると恋しくなるのが鍋料理や温かい汁物！そこに欠かせない具材はキノコ(^^)♪  
キノコ類は野菜にない栄養が豊富！今年の秋冬はいろいろなキノコを味わってみませんか!(^^)!

＜キノコ栄養素ランキング＞

- ・低カロリー（太りにくい）なキノコ  
1位 マッシュルーム 2位 なめこ 3位 まいたけ
- ・食物繊維（便秘改善）を多く含むキノコ  
1位 しいたけ 2位 まいたけ 3位 えのきだけ
- ・ビタミンD（カルシウムの吸収）を多く含むキノコ  
1位 まいたけ 2位 エリンギ 3位 えのきだけ
- ・ビタミンB群（代謝に必要）を多く含むキノコ  
1位 ヒラタケ 2位 えのきだけ 3位 マッシュルーム
- ・カリウム（筋力増強）を多く含むキノコ  
1位 ブナシメジ 2位 マッシュルーム  
3位 えのきだけ・エリンギ・ヒラタケ

どのキノコがお好みですか？(\*^\_^\*)

健康な生活に不可欠な運動！時には足踏みが

### 健康クイズ！正解はどれ？

- Q1. 二日酔いが酷い時は温かいお茶に何を  
入れて飲むと良いでしょうか？  
① 梅干し ② レモン ③ にんにく
- Q2. 一日何時間立って過ごすのが一番健康  
に良いでしょうか？  
① 9時間 ② 3時間 ③ 15時間
- Q3. 内臓を丈夫にする野菜は次のうちどれで  
しょうか？  
① キュウリ ② ニンジン ③ レタス
- Q4. 免疫力を上げる方法は次のうちどれでし  
ょうか？  
① 肉や野菜を控える  
② よく笑う  
③ サプリメントを摂る

②: 40 ②: 80 ②: 20 ①: 10

※理由はネット等で調べてみてくださいね。  
すぐにわかりますよ(^^)♪

## かっぱのひとりごと ～ 2023.12月号 ～

2023年11月22日 発行 (Vol.179)



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 [leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



弊社HPは  
コチラから

### 【認知症予防！信じるかどうかはあなた次第！】

耳の間こえが悪くなったり、目が見えにくくなることで、脳への刺激が少なくなり、認知症のリスクが上がることがわかってきました。「耳と目を意識」した習慣を送ってみませんか？

#### ① 鏡を見ながら利き手と逆の手で歯みがき（目にイイ）

非日常的な動きは、脳は「面倒くさい」と感じます。「面倒くさい」を取り入れて脳を鍛えましょう。利き手と逆の手での歯磨きは、右脳左脳を同時に活性化させます。

#### ② 探しものウォーキング（目にイイ）

新たな発見は脳にとっては刺激となります。散歩中に「数える」「読む」等の作業を入れると、脳はすぐ活性化します。「好きな色の入ったもの」を数える等です。

#### ③ 風や鳥の声など自然の音を聴く（耳にイイ）

人の聴覚には、音を選ぶ習性と選択性があるようです。自然が奏でる音を耳を傾けて、音の聞き分けをしてみましょう。右脳の聴覚系トレーニングになりますよ(^^)♪

#### ④ ニュースを見ながらアナウンサーの言葉を繰り返す

ニュースを見ている時に、アナウンサーの発言を正確に繰り返してみましょう。聞く力の向上と一度聞いた話を覚えられるような、脳の活性化につながります。

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

### 【12月の休館日】お間違えのないようご注意ください！

日曜日	3日・10日・17日・24日・31日
年末休館日	27日(水)・28日(木) ※完全休館です。
月末休館日	29日(金)・30日(土) ※完全休館です。

各種届出の注意点	休会届	【1月休会の届出期限】 12月31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。
	退会届	休会・退会届の月を遡っての受付はできません。 【12月月末退会の届出期限】 ① 12月15日(金) 手数料不要 ② 12月31日(日) 手数料550円必要 窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちよっとクスッ！シルバー川柳  
老木は 枯れたふりして 新芽出し (p\*^~^\*)

### 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)  
※受付時、その他実施中のキャンペーンがある場合、お得な方をご案内します。

ご紹介会員氏名： \_\_\_\_\_  
(無記名無効)