

～かっぱのつぶやき～

先日、こんな話を聞きました。
 学生時代に教授から言われたある教訓。
 「ピーマンが嫌いでも、絶対に子どもの前で嫌い
 と言ってはいけない。何故なら子どもも必ず
 ピーマンが嫌いになるから。まずいと言わな
 い。口に合わないと言うんだ。」と。
 大人が子どもに与える影響の大きさを考えさせ
 られますよね(ˉˉ;)
 これは、見るモノ、聞くモノ、読むもの、食
 べ物等すべて同じですよ。
 自分が「嫌い」なのは自分の中で消化をすれ
 ばいい話。好きな人がいる以上、すべてを否
 定することは・・・正しい言い方は「自分
 には合わない」かなって思いませんか？(ˉˉ)
 苦手・不得意・嫌が多いと、人生がちよ
 と窮屈になりますよね？
 大人がわざわざ子どもに「嫌い」を増やすよ
 うなことをしなくても、成長とともに大なり小
 なり「嫌い」が出てくるのが人生ですよ。
 自分を振り返ってもギクリとする話。わが子に
 は取返しつきませんが、今後気をつけることで
 自分の残りの人生少し変わるかもしれないと思
 いました(ˉˉ)

「成す」今年一年しっかり目標を持ち

太らない体をつくらう！

「止められる老化」を防止！



「止められない老化」は、「視力の低下」や
 「肌が荒れた」「髪が薄くなった」等、加齢か
 らくる誰もが避けられない老化現象です。

では「止められる老化」とは！

① 活性酸素による酸化
 酸化とは「体が錆びること」。細胞が死ん
 だり、働きを失い、本来の役目を果たさな
 くなることです。

【予防法】

- 1) 抗酸化物質を含む食材をとる
 - a) ベータカロチン：ニンジン/カボチャ/ホウレンソウ
 - b) ビタミンC：レモン/ミカン/ブロッコリー/コマツナ
 - c) ビタミンE：アーモンド/ホウレンソウ/カボチャ/イワシ
 - d) ポリフェノール：赤ワイン/ブルーベリー/緑茶/リンゴ
 - e) フラボノイド：レタス/シュンギク/タマネギ/緑茶
- 2) 活性酸素を大量に発生させない
 - 1) タバコは吸わない
 - 2) お酒を飲み過ぎない
 - 3) 激しい運動はさける
 - 4) 食べ過ぎない
 - 5) ストレスを溜めない



かっぱのひとごと
 ～ 2016.12月号 ～

平成28年11月22日 発行 (Vol96)



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



携帯サイトが登場！
 フックマークへ登録
 してね！

【四季を楽しみましょう】

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	
			野菜	魚介
小雪 こゆき	末候 橘始黄 たちばなはじめてきばむ	12/2～12/6	セロリ	ぼら
	初候 閉塞成冬 そらさむくふゆとなる	12/7～12/11	ふろふき大根 フロキダイコン	鱒
大雪 たいせつ	次候 熊蟄穴 くまあなにこもる	12/12～12/16	ねぎ	牡蠣
	末候 鱈魚群 さけむらがる	12/17～12/20	にら	鮭
冬至 とうじ	初候 乃東生 なつかれくさしようず	12/21～12/25	柚	鮪
	次候 麋角解 しかのつのおつる	12/26～12/30	南瓜	鯉



問. 今さら聞けないことわざ。
 口に入る語句は？

- ① 口口に塩：元気がなく、うなだれてしょんぼりした様子
- ② 空口は音が口い：見識の浅い、中身のない人のこと
- ③ 口口身につかず：不正な方法で得た金は無駄に使う

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【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 4日・11日・18日・25日

祝祭日 23日(金)

年末休館日 29日(木)～31日(土) ※窓口業務もお休みさせていただきます。

休会届 【1月休会の届出期限】 12月31日(土)
 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 【12月末退会の届出期限】
 ① 12月15日(木) 手数料不要
 ② 12月31日(土) 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。

※11月29日(火)は、社内研修の為窓口業務もお休みさせていただきます。

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：2016/12/28