

～かっぱのつぶやき～
この前こんなものを見つけました(^_^)

《すれ違う男女》

女性にとって会話は心のやり取りだが
男性にとって会話は情報のやりとり
女性は考えがまとまらないから話し
男性は考えがまとまったら話す
女性はすべて聞きたいと思うが
男性はすべて話す必要はないと思う
女性は悩みを聞いて欲しいだけに
男性は悩みを解決しようとする
女性は言わなくてもわかって欲しいのに
男性は何も言わなければ大丈夫だと思う
だからいつまでも男女はすれ違う

男女は脳の仕組みが違うと、昔からよく言われますが、これを見るときほどと思いますよね(^_^)

女性は「感情脳」、男性は「効率脳」お互いがこのことを理解して接すれば、夫婦間の喧嘩はほとんどないのかもしれないね(^_^)

「素」の自分で素敵な自分になる！

太らない体をつくらう！

太る食事と太らない食事を見分けろ

食べ物には、摂取後血糖値を急激に上げるものと、そうではないものがあります。その血糖値が上がる速度を示す値を「GI値」といいます。目安は「60以下」です。

どうやって見分けるの？簡単です！

「肉類」「魚介類」「野菜類（イモを除く）」「乳製品」はGI値60を超えない。

多くの「炭水化物」と「砂糖」はGI値60を超える。と覚えて下さい。

えっ！GI値60以上は食べられない？
もちろんそんなことはありません！

そこで大切になるのが、最初に食べる順番！

GI値の低いものから口にする(^_^)
食べ始めに「野菜」・「食物繊維」⇒「タンパク質」⇒「炭水化物」の順番で口にします。最初だけです。後は自由に食べてもOK！

要注意！！加工食品。砂糖を使用している煮物やきんぴら等は野菜でも後回し！

かっぱのひとごと
～ 2017.5月号 ～

平成29年4月22日 発行 (Vol.101)



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



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
穀雨 こくう	末候	4/30～5/4	牡丹	こごみ
			ホトトギス	ヨモギ
立夏 りっか	初候	5/5～5/9	藤	金目鯛
			フジ	キンダイ
	次候	5/10～5/14	莓	ほおじろ
			仔ゴ	ホオジロ
末候	5/15～5/20	竹の子	アサリ	
		たけのこしょうず	アサリ	
小満 しょうまん	初候	5/21～5/25	そら豆	てんとうむし
			ソラメ	テントウムシ
	次候	5/26～5/30	紅花	しそ
	べにばなさかう		べにバナ	シソ

内面からにじみ出る美しさとで見た目も美しく。

【5月の休館日】 お間違えの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 3日(水)～5日(金)

月末休館日 29日(月)～31日(水)

【6月休会の届出期限】 5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。

【5月末退会の届出期限】
① 5月15日(月) 手数料不要
② 5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。

ちょっとクスツ！シルバー川柳
昼寝して 夜眠れぬと 医者に言い (*^-*)



問. 今さら聞けないことわざ。
□に入る語句は？

- ① 雨□れ□を穿つ
微力でも努力を続ければ、いつかは成功するの意。
- ② □ずるより、□□が易し
物事事前に心配するより、実際やってみるとたやすい。

(7.6.24.25.26.27.28.29.30) 7.6.24.25.26.27.28.29.30 ②
(7.6.24.25.26.27.28.29.30) 7.6.24.25.26.27.28.29.30 ① 7.6.24.25.26.27.28.29.30

2017 スプリングバスツアー【予告】

期日：5月21日(日)

お待たせしました！春のバスツアー(^_^) 今回も旅好き奥村プレゼンツのお楽しみツアー。ちょっと贅沢なランチバイキングや九州ではなかなか見ることのできないあるもの等今までに負けないツアーです。詳しくは館内POPを！