



今年一年 皆さまが楽しく  
プールをご利用いただき 健康に過ごせま  
よう努力してまいります。  
本年もよろしくお願ひ致します。



### 【今年の一文字が決まりました!】「美」

「美」という漢字は、  
「羊」（羊の首の象形）と「大」（両手両足を伸び  
やかにした人の象形）で作られています。  
そこから形の良い人＝美しいとなっています。  
また「美」は、末広がりの字体から、まっすぐな  
凜とした姿にも見えます。  
でも「美」の一番の良さは、見えないところの美  
しさでは！心が美しい人は、相手に対する思いや  
りが。そして美という漢字には、「うまい」という  
意味が含まれます。人に優しく接することのできる  
心の美しい人は、きっと「味のある人生」を送る  
ことができるのではないのでしょうか。

「身体」「心」「所作」等美しさは色々

### ～栄養素！なくしていませんか？～

#### 1、皮をむく

人参や南瓜は皮の近くに、免疫力を高  
めてくれたり、癌や動脈硬化の予防効  
果がある栄養素が豊富。トマトも皮には  
リコピンが豊富。  
「きれいに洗って皮ごと調理」が GOOD!

#### 2、ワタやタネを捨てる

ピーマンの種には、血栓を予防する栄  
養素が皮の 10 倍も含まれています。  
南瓜の種には女性ホルモンを整える栄  
養素がたっぷり！  
皮と一緒に調理したり、種を炒っておや  
つにしたりしてもいいかも。

#### 3、48℃以上に加熱する

野菜に多く含まれる「酵素」。  
実は48℃以上になると壊れ始めます。  
「酵素」の摂取を目的にするなら、生  
食が一番！特にダントツに酵素が多く含  
まれる大根は、大根おろしで生食がお  
ススメです。

もちろん煮物も美味しいですが、時々意識して  
みませんか？

## かっぱのひとごと ～ 2018.2月号 ～

平成30年2月1日 発行 (Vol.110)



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



携帯サイト登場！  
ブックマークへ登録  
してね！

### 【四季を感じましょう】

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。昔はこのような季節でした。

- 1/30 ~ 2/3 大寒 末候 「鶏始めて乳す」  
鶏が卵を産み始めるころ。かつて鶏の  
産卵期は、春から夏でした。
- 2/4 ~ 2/8 立春 初候 「東風凍を解く」  
暖かい春風が吹いて、川や湖の水が  
解けたすころ。旧暦ではこの季節から  
新年が始まります。
- 2/9 ~ 2/13 立春 次候 「黄鶯睨皖く」  
春の到来を告げる鶯が鳴き始めるころ。
- 2/14 ~ 2/18 立春 末候 「魚氷に上る」  
暖かくなって湖の水が割れ、魚が跳ね  
上がるころ。
- 2/19 ~ 2/23 雨水 初候 「土脈潤い起こる」  
早春の暖かな雨が降り注ぎ、大地が潤  
い目覚めるころ。
- 2/24 ~ 2/28 雨水 次候 「霞始めて靄く」  
春霞がたなびき、山野の情景に趣きが  
加わるころ。遠くかすかな眺めが、ほの  
かに現れては消える移ろいの季節。

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

### 【2月の休館日】 お間違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 12日(月)

月末休館日 今月はございません

各  
種  
届  
出  
の  
注  
意  
点

休  
会  
届

【3月休会の届出期限】 2月28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。

退  
会  
届

【2月末退会の届出期限】  
① 2月15日(木) 手数料不要  
② 2月28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。

お  
友  
だ  
ち  
紹  
介  
キ  
ャ  
ン  
ペ  
ー  
ン  
!

今年も早くも2月！そろそろ今年こそ何か運動  
をしようかな？というご家族やお友だちはおら  
れませんか？  
そんなご家族やお友だちが今、あなたのご  
紹介でとってお得にご入会頂けます。

ご入会  
諸費用 **2,000円** + 2月15日(木)迄にご入会すると  
3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** + **100円クーポン**  
オリジナルバスタオル

【キャンペーン期間】2月28日(水)まで