

【かっぱのひとりごと】

エコキャップ活動が、ついに100万個の大作に達しました!(^^)!

調べてみました! 今年何年目のかを。

2009年6月からスタートして、今年で10年目最初の月は2,243個と記録が残っていました。

会員の皆さまのご協力のおかげで、ここまで活動を継続することができました。

本当にありがとうございました。

何事も1歩踏み出す勇気と一つ一つの積み重ねが大事を成すことを実感できております。今後も継続してまいります。引き続きご協力をお願いいたします。

お友だち
紹介
キャンペーン

スポーツの秋!
ご家族・お友だちで水泳
したい! 方ご紹介ください!

ご入金
諸費用 **1,000円** + 11月7日(水)迄にご入金すると
12月の月会費が半額!!

【内訳: 入会金、ご入金月会費、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** + **オリジナルバスタオル**

【キャンペーン期間】12月7日(金)まで

「身体」「心」「所作」等美しさは色々

~この2つはベストマッチ! OK食べ合わせ~

「何を食べる」も大事ですが「何と食べるか」も大事にすると摂った栄養素がより効果的に



OK食べ合わせ



【とうふ+ワカメ】長生き・肥満解消・認知症予防
大豆には動脈硬化を防ぎ、脂肪の吸収を抑えたりと大活躍なのですが、体内のヨウ素も排出してしまう。海藻はこのヨウ素を多く含む食品。生でなくても、料理方法もなんでもOK!

【麦のおかゆ+とろろ】満腹感+腸もきれいにとろろは「水に溶ける食物繊維」。麦のおかゆは「水に溶けない食物繊維」。この組み合わせは最強の美容食になります。

【ほうれん草+ゴマ】唯一の欠点をカバー
ほうれん草は「野菜の王様」と呼ばれるにふさわしい栄養素を蓄えています。が、唯一の欠点は、カルシウムと結びついて体内に結石をつくるシュウ酸が含まれていること。シュウ酸1:カルシウム2が結石のできやすい割合(°D)ゴマに含まれる豊富なカルシウムで、この割合を変えてシュウ酸を体外へ出します。

かっぱのひとりごと
~ 2018.11月号 ~

平成30年10月22日 発行 (Vol.119)



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: leisyohigashi-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。

- 11/2 ~ 11/6 霜降 末候 「楓蔦黄なり」
楓や蔦が色づくころ。
- 11/7 ~ 11/11 立冬 初候 「山茶始めて開く」
山茶花の花が咲き始めるころ。
- 11/12 ~ 11/16 立冬 次候 「地始めて凍る」
地が凍り始めるころ。霜が降り、氷が張り、季節は冬を迎えます。
- 11/17 ~ 11/21 立冬 末候 「金盞香し」
水仙の花が咲き、かぐわしい香りが漂う頃。金盞とは金の杯の意。水仙の別名です。
- 11/22 ~ 11/26 小雪 初候 「虹蔵れて見えず」
虹を見ることが少なくなるころ。北陸では、冬季雷と呼ばれる雷が増します。
- 11/27 ~ 12/1 小雪 次候 「朔風葉を払う」
冷たい北風が木々の葉を払い落すころ。朔風の朔とは北の意。木枯らしのこと。

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【11月の休館日】お間違え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 3日(土)・23日(金)

月末休館日 29日(木)・30日(金)

【12月休会の届出期限】11月30日(金)
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。

【11月末退会の届出期限】
① 11月15日(木) 手数料不要
② 11月30日(金) 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
カルチャーに 先輩面の 妻がいる (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)
(2018 冬お友だち紹介キャンペーン価格でご入会頂けます。)

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: 2018/12/07