

【かっぱのひとりごと】

2018年もあとわずかとなりましたね(^\_^)今年も色々ありました、私的に一番の出来事？出来事ではないのですが、来年平成が終わると決まったことですかね(\*^-^\*)

昔子どもの頃、おじいちゃんたちが明治・大正・昭和と3時代生きてるすごい！と思いましたが、まさか自分も3時代を生きることになるとは・・気分的にはすごく長生き感が！

来年は近代現代史初の上皇・天皇陛下の在位で、改元が予告されている年となりますが、何か新しいことが起きるのでしょうか？！

初めてのことに新しいことにはワクワクです(^\_^)

お友だち紹介キャンペーン

秋太り解消したい！泳げるようになりたい！お友だちご紹介ください！

ご入会諸費用

1,000円

【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 + 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

～栄養とおいしさ、どちらもほしい！はワガママ？～

人間には、体にいいもの・悪いものを本能的に区別して、栄養たっぷりの食べ物を「おいしい！」と感じるセンサーがあるとされています。

ということは！美味しいもの・食べたいものは栄養豊富。おいさと栄養が矛盾することはなし(^\_^)ただし、スイーツやジャンクフードは別！これらは体ではなく疲れた心が欲しがっているだけで、舌は美味しいとは感じていないはず(°Д°)やめられない止まらない症候群には要注意(°\_°)

【栄養とおいしさのウソ・ホント】

1. お肉が好き！朝昼晩でもOK？ ⇒ ○  
今日は3食牛肉でも翌日は魚、次は豚肉と1日ではなく、1週間単位くらいでローテーションを考えればOK！
2. デザートはガマンしなくてもいいの？ ⇒ ○  
食事でもデザートも食べ過ぎなければ！あまり気にしなくてもOK！  
デザートは満腹感の維持や精神安定や集中力や持久力を高める効用もあります。
3. 青汁はムリして飲まなくてもいいの？ ⇒ ○  
青汁に限らず苦手なものを食べると、胃腸の働きがダウンし、消化吸収できなく可能性があります。野菜等は好みのもので摂取！

かっぱのひとりごと  
～ 2018.12月号 ～

平成30年11月17日 発行 (Vol.120)



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



携帯サイトが登録！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。

- 12/2 ~ 12/6 小雪 末候 「橘始めて黄なり」  
橘に実がだんだん黄色くなるころ。橘は冬でも青々とした常緑樹。
- 12/7 ~ 12/11 大雪 初候 「閉塞く冬と成る」  
天地の陽気がふさがり、真冬が訪れるころ。重たい灰色の雲空を雪曇りと呼ぶ
- 12/12 ~ 12/15 大雪 次候 「熊穴に蟄る」  
熊が穴に入って冬ごもりするころ。冬の間に子どもを産み育てる雌もいる。
- 12/16 ~ 12/20 大雪 末候 「鰻魚群がる」  
鮭が群れをなして川を遡るころ。海で大きく育ち、ふるさとの川へ帰ってきます。
- 12/21 ~ 12/25 冬至 初候 「乃東生ず」  
うつぼぐさの芽が出てくるころ。年の瀬も押し迫る忙しい時期ですが休息も！
- 12/26 ~ 12/30 冬至 次候 「麋角解つる」  
大鹿の角が抜け落ちて、生え変わるころ。大鹿の角のことを麋角(びかく)といいです。

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【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      | 2日・9日・16日・23日・30日 |
| 祝祭日/年末休館 | 24日(月)・28日(金)     |
| 月末休館日    | 29日(土)・31日(月)     |

各種届出の注意点

- 休会届
- 【1月休会の届出期限】 12月31日(月)
  - 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(土) 手数料不要
  - ② 12月31日(月) 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  
まだいける もう一度だけ 犬を飼う(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