

太りにくい身体って？どんな身体？
もう一度考えてみましょう！

太るのは使ったエネルギーより、摂取したエネルギーが多いから。
従って使うエネルギーが多い身体が太りにくい身体ということになります。

では、使うエネルギーが多い身体とは！

- ① 筋肉の量が多い
これは運動を続けるしか方法はありませんね！
- ② 食事から摂った栄養素を効率よくエネルギーに変えてすぐ使えること

効率よくエネルギーに変える身体＝燃費の悪い身体
少ないエネルギーで動ける身体＝燃費の良い身体
車は燃費が良いのが◎ですが、身体は燃費が悪いのが◎です(^_^)

では、燃費が悪い身体になるためには！
【毎食しっかり食べること】が大切。摂取カロリーが少ないと、燃費の良い身体になってしまいます。

それと、効率よくエネルギーに変えるには様々な栄養素が必要です。様々な栄養素をバランスよく摂取できる食事を選ぶことが大切なことになります。

「新」今までのものと変わっているという意

～知っていますか？～ 【54文字の物語】

9マス × 6行の中で文章を完成させるのが特徴の54文字の物語。句読点や「」も1文字としてカウント。空白はNG。
題名はないのですが、みなさんなら何という題名にしますか？

54文字の文学賞 大人の部大賞作品
Baku Shobutaniさん作

大	わ	た	の	に	佐
丈	る	ら	両	乗	藤
夫	危	し	親	っ	が
か	険	い	に	て	タ
な	も	。	会	、	イ
、	あ	未	い	昔	ム
鈴	る	来	に	の	マ
木	の	が	行	自	シ
・	に	変	っ	分	ン

かっぱのひとりごと
～ 2019.3月号 ～

2019年2月22日 発行 (Vol.123)



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



【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。

- 3/1 ~ 3/4 雨水 末候 「草木萌え動く」
- 3/5 ~ 3/9 啓蟄 初候 「蟄虫戸を啓く」
- 3/10 ~ 3/14 啓蟄 次候 「桃始めて笑う」
- 3/15 ~ 3/19 啓蟄 末候 「菜虫蝶と化す」
- 3/20 ~ 3/24 春分 初候 「雀始めて巣くう」
- 3/25 ~ 3/29 春分 次候 「桜始めて開く」

お友だち紹介
キャンペーン

好評につき1週間延長!

今年を健康元年に!
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 **2,000円** ※ご家族間でのご紹介の場合さらに1,000円 OFF!!

【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** + **いばはらオリジナルバスタオル**

【キャンペーン期間】3月7日(木)まで

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

【3月の休館日】 お間違えのないようご注意ください!

日曜日	3日・10日・17日・24日・31日
祝祭日	21日(木)
月末休館日	29日(金)・30日(土)

各種届出の注意点

休会届
退会届

【4月休会の届出期限】 3月31日(日)
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。

【3月末退会の届出期限】

- ① 3月15日(金) 手数料不要
- ② 3月31日(日) 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
持て余す 暇を余裕と 言い聞かせ (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)
(2019 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: 2019/03/07

春のバスツアー只今館内掲示中! 2/28 ~ 募集開始です!