

## 【かっぱのひとりごと】

先日免許更新に行ってきました(^\_^)  
免許更新時にしかあまり意識しない、新しい  
交通法令等で、私が「へっ!」と感じた事  
です。罰則は最悪の場合です(ﾟДﾟ)

- ・「あおり運転」等の罰則の強化  
5年以下の懲役または100万円以下の罰金
- ・携帯電話使用等に対する罰則の強化  
1年以下の懲役または30万円以下の罰金
- ・中型免許の新設で、区分为複雑になってる
- ・交通死亡事故が年々減少しているが、高齢者の死亡は増えている。高齢者の道路横断中の死亡事故の約6割は、高齢者の違反が原因で起きている。(歩行者に原因)
- ・75歳以上の免許更新に運転技能検査があるが、自動車学校が混雑して、更新期限までに間に合わず、免許失効している人が多いので、早く予約をしないといけない状況
- ・わき見3秒!時速40kmで約33m進む。  
夜間黒服の歩行者に気づく距離が約26m。  
(ロービーム時)夜間の事故が多い理由です。

これから事故が増える季節です。車は凶器!  
を忘れずに「安全運転」と、歩行時も反射板  
を付ける等「安全歩行」を!

「動」(どう) 今年(ことし)は千支(せんし)の始まり(はじまり)【子(こ)】年(とし)

## 【睡眠編】

- ① 早寝早起きは身体によい?
  - I 早寝早起きは身体に最も効果的
  - II なんと遅寝遅起きが一番いい
  - III 早寝早起きが悪影響の人もある
- ② 寝だめは身体によい?
  - I 1週間の合計睡眠時間で考える
  - II 寝だめは1週間のリズムが崩れる
  - III 休日は3時間程度の遅起きがいい
- ③ 寝てる時に足がつる!原因は?
  - I 布団の中の温度が高すぎる
  - II 体内の水分不足
  - III 寝る前の食べ過ぎ

解答は下 ↓

① I : ③ II : ② III : ①

## かっぱのひとりごと ~ 2020.12月号 ~

2020年11月24日 発行 (Vol.143)



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



携帯サイトが登場!  
ブックマークへ登録  
してね!

## 【旬を食べましょう】

昔から「初ものを食べば七十五日生きのびる」などと言われて  
きました。初ものは栄養価も高く、免疫力や抵抗力が高ま  
ったりして、健康な身体をつくれます。  
旬のものは大量に出回るので安価で手に入りやすいメリットも  
あります。週に1回、旬を食べてみませんか?

### 【12月が旬の食べもの】

<野菜・果実>		<魚>	<海産物・他>
キャベツ	シークワサー	あんこう	赤貝
せり	レモン	きんめだい	イダコ
セロリ	キウイ	たら	かき
めキャベツ	みかん	フリ	やりいか
小松菜	リンゴ	ほうぼう	たらこ

知っているようで知らないモノの名前! 知らなくても  
困りませんが、知っているともしかして!?

- Q1. 卵黄の横の白いひもみたいなものの名前は何?
- Q2. 公園などで見かける、植物のつるが絡まった屋根  
のようなものの名前は何?
- Q3. 梵鐘の表面にある小さな凸凹の名前は?
- Q4. 鏡餅を乗せる横に穴の開いた台の名前は?
- Q5. カーテンレールに付いている、ローラもみたいな  
やつの名前は?

1. 卵黄の横の白いひもみたいなものの名前は何? (卵黄の横の白いひも) 2. 公園などで見かける、植物のつるが絡まった屋根のようなものの名前は何? (つるが絡まった屋根) 3. 梵鐘の表面にある小さな凸凹の名前は? (凸凹) 4. 鏡餅を乗せる横に穴の開いた台の名前は? (鏡餅台) 5. カーテンレールに付いている、ローラもみたいなやつの名前は? (ローラ)

「動」くと何かが変わる! 心機一転動きましょう!

## 【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	6日・13日・20日・27日
年末休館日	28日(月)
月末休館日	29日(火)~31日(木) ※完全休館です。

各種届出の 注意点	休会届	【1月休会の届出期限】 12月31日(木) 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。
	退会届	休会・退会届の月を遡っての受付はできません。 【12月末退会の届出期限】 ① 12月15日(火) 手数料不要 ② 12月31日(木) 手数料 550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  
祖母の知恵 教科書よりも役に立ち (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)  
(2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額)  
※受付時、その他実施中のキャンペーンがある場合、お得な方をご案内します。

ご紹介会員氏名: \_\_\_\_\_  
(無記名無効)