

スポーツライフコミュニケーション

No. 161

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 7月8日



びーとぼん

7月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>



◆ 会費引き落としのご案内 ◆

◆ 7月の予定 ◆

◆ 諸手続きのご案内 ◆

◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 6年 8月12日（月） ◆

☆ 6月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11639 ・ 11507 ・ 11648

☆ 9級から8級へ合格☆

11449 ・ 11660 ・ 11661

☆ 8級から7級へ合格☆

11535 ・ 11444 ・ 11670 ・ 11640 ・ 11626 ・ 11612

11365 ・ 11589 ・ 11508 ・ 11531 ・ 11605

☆ 7級から6級へ合格☆

11515 ・ 11276 ・ 11541 ・ 11310 ・ 11324 ・ 11521

11261 ・ 11549

☆ 6級から5級へ合格☆

11283 ・ 11468 ・ 11358 ・ 11145 ・ 11410 ・ 11465

☆ 5級から4級へ合格☆

11483

☆ 4級から3級へ合格☆

10982 ・ 11139 ・ 11268 ・ 11476

☆ 3級から2級へ合格☆

11235

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 1級からS1級へ合格☆

11462 ・ 11051

☆ S1級からS2級へ合格☆

11601

☆ S2級からS3級へ合格☆

10960 ・ 11003

☆ S6級からS7級へ合格☆

10670

初！25m完泳

11503 ・ 11254 ・ 11471 ・ 11554 ・ 11260 ・ 11570

6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2024年2月分～2025年1月分までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2024年2月分	1月29日	2024年8月分	7月29日
2024年3月分	2月27日	2024年9月分	8月27日
2024年4月分	3月27日	2024年10月分	9月27日
2024年5月分	4月30日	2024年11月分	10月28日
2024年6月分	5月27日	2024年12月分	11月27日
2024年7月分	6月27日	2025年1月分	12月27日

令和6年7月の予定

令和6年 7月26日（金）～7月31日（水）泳力認定日

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。
※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和6年6月15日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	少ない	多い	少ない
水	少ない	少ない	多い	普通
金	—	少ない	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	普通

~~~~~

### アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『多賀・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## いまどきの「夏バテ」対処法

### いまどきの夏バテはやや複雑

かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うことが。しかも、人によって原因は様々。自分がどうして夏バテしているかを知らないと、間違った対策でさらに体調を崩してしまうこともあります。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

### 自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて、すこしずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近は気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることも。

しかも猛暑ゆえに、電車やお店・オフィスではかなりの冷房の設定温度が低めに、屋内は寒いほどに、外に出れば激的な暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に行き来することで、自律神経が乱れ内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

また、屋内と屋外に行き来はなくても、冷房が効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。屋内にいるときは、羽織り物や膝掛けなどで冷えすぎないようにすることが大切です。

### 冷たい食べ物で「食冷えバテ」

キンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。炎天下では涼が取れ、ホッとすることもできません。でも、現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は避けたほうがベターです。常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓を冷やさないようにしてください。

それ「いまどき夏バテ」かも

夏場、どんな過ごし方をしていますか？ また、夏にこんな症状が増えることはありませんか？ チェックがつく項目が多いほど「いまどき夏バテ」にかかっている可能性が。また、チェックがついた項目で、どのタイプの夏バテかがわかります。

- 1 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- 2 エアコンの設定温度は25℃以下である
- 3 夜、なかなか眠れない
- 4 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
- 5 イライラしがち
- 6 生理痛がひどくなる
- 7 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- 8 お腹を下しがち
- 9 温かい食べ物より、冷たい物を食べることが多い
- 10 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む

- 1、2、3、4、5・・・冷房バテ
- 6、7、8・・・冷房バテ、食冷えバテ
- 9、10・・・食冷えバテ

暑い屋外と寒い屋内の出入りが多いと、自律神経が乱れます。その結果、夜なかなか寝つけなかったり、ホルモンバランスが崩れて生理痛やイライラがひどくなることも。また、ずっと寒い屋内にいると血行が悪くなり、肩がこったりむくんだりします。次のような点に注意し、くれぐれも体や内臓を冷やしすぎないように心がけてください。

### 薄着過ぎるのも禁物

猛暑からつい薄着をしがちですが、一日のほとんどを過ごすのが冷房の効いた屋内や電車内である場合、体を冷やしすぎている恐れがあります。すぐに羽織れるカーディガン等を常備して。室内での服装は、春物、秋物くらいの感じに。

また、オフィスで大半を過ごす人は腹巻やレッグウォーマー、リストウォーマーなどを使っても。デスクの下に湯たんぽを置いておくのもオススメです。

### 夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切。屋外が暑いので自覚できない人も多いのですが、体は冷房で冷えきっていたりするので。ただし40℃を超える熱い

湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいます。38℃程度のぬるま湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックス。自律神経のバランスが整い、心身が元気になります。

### 寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。強い光には、自然な眠りへと誘う働きをもつメラトニンの分泌を抑える作用も。寝る一時間前くらいにはパソコンやスマホの作業は終え、部屋の明かりを暗めに。ブルーライトをカットする眼鏡や、スマホのブルーライト軽減モードなどを使っても。明かりを調整することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。

### みそ汁はパーフェクトドリンク

夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれませんが、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。

### 体を温める食材を

ビールや冷たい飲み物がおいしい時期ですが、それを飲むのはお店ならテラス席など、屋外に。冷房の効いた屋内ではホットジンジャーティーなど、体を温める飲み物を。

また調味料は、砂糖なら黒糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものほどビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。

夏場は水分補給が大切ですが、取りすぎも問題。水には熱を奪う性質があり、冷えの原因にもなるので、適量を心掛けましょう。

### スタミナ=肉ではない

食冷えバテなどで胃腸が弱っているときに、スタミナをつけようと、脂たっぷりの肉や鰻を食べると、よけいに胃腸に負担がかかり、逆効果です。疲労回復効果のあるビタミンB1は、豚肉に豊富とよく言われていますが、ビタミンB1は、玄米やタイ、カツオ、マグロなどの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもオススメです。