

スポーツライフコミュニケイト

No 162

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 8月12日



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 ◆
 - ◆ 8月の予定 ◆
 - ◆ 諸手続のご案内 ◆
 - ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 6年 9月9日（月） ◆

☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11558 ・ 11634 ・ 11644 ・ 11650 ・ 11669 ・ 11684

☆ 9級から8級へ合格☆

11292 ・ 11411 ・ 11583 ・ 11584 ・ 11585 ・ 11613

11666 ・ 11667 ・ 11690

☆ 8級から7級へ合格☆

11551 ・ 11630

☆ 7級から6級へ合格☆

11633 ・ 11595 ・ 11364 ・ 11340

☆ 6級から5級へ合格☆

11437 ・ 11291 ・ 11211

☆ 5級から4級へ合格☆

11480 ・ 11354 ・ 11350 ・ 11345 ・ 11232 ・ 10975

☆ 4級から3級へ合格☆

11587

☆ 3級から2級へ合格☆

11403 ・ 11383 ・ 11111 ・ 11036

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

11524 ・ 11217

☆ 1級からS1級へ合格☆

11051

☆ S1級からS2級へ合格☆

11462 ・ 11484

☆ S2級からS3級へ合格☆

10883 ・ 11123

☆ S7級からS8級へ合格☆

10670

初！25m完泳

11324 ・ 11609

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8月の予定

令和6年 8月12日(月)～8月16日(金) レッスン休止日

令和6年 8月26日(月)～8月31日(土) 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8月12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	普通	少ない
水	少ない	少ない	多い	普通
金	—	少ない	普通	普通
		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～・～

## あせも

気温が高くなると汗をかきますが、汗をかきっぱなしにしてしまうと汗が汗管に詰まって皮膚の中に溜まり炎症をおこします。この湿疹のことを一般的にあせもと呼び、正式には汗疹(かんしん)といいます。

あせもは赤ちゃんや子供がなるイメージですが、近年は猛暑により汗を大量にかくことが増え、大人にもあせもができやすくなっているようです。

### \*あせもになりやすい場所

#### 首元や胸元

特に髪の毛の長い人は首元や胸元に汗が溜まりやすくなります。

#### 女性の胸の下

下着が密着し蒸れやすくなります。

#### 背中

リックサックやショルダーバックの肩掛け部分は蒸れやすくなります。

#### 皮膚が重なっている部分

膝の裏や肘などの関節付近や肥満でお腹の皮膚が重なっている場所は汗が溜まりやすくなります。

### \*あせもの予防方法

#### 肌を清潔に保つ

汗をかいてそのまま放置しておくことが、あせもの一番の原因です。肌を清潔に保つためにも、汗はこまめにふき取るようにしましょう。乾いたタオルよりも清潔な濡れタオルでやさしく拭き取るようにするのがおすすめです。汗をかくことが予想される場合は通気性や速乾性の良い服を選んだり、着替えを用意することも大切です。

#### 肌をゴシゴシと洗わない

汗を流すためにシャワーを使用する際には優しく洗うようにしましょう。熱いお湯で流したり、ゴシゴシ洗ったり、洗浄力の強い石鹸類で洗うと皮膚が乾燥してバリア機能を弱め、炎症を起こしやすくなりますので注意して下さい。

#### 室内の温度管理

エアコンを使用して室内の温度を管理し、汗のかきっぱなしにならないようにしましょう。

## 8月が旬！夏バテを解消させる食べ物10選

夏バテ解消のために、必要な栄養素を補ってくれる旬の食べ物を紹介します。旬の食べ物は栄養価が高いだけでなく、甘味や旨味もまして、おいしく彩ってくれます。

### とうもろこし

夏野菜のイメージが強いとうもろこしは、日本では「スイートコーン」と呼ばれる品種が主流です。そのまま茹でて食べても良いですし、ご飯に混ぜてコーンご飯にするのもおすすめです。

#### 栄養素

とうもろこしには、ミネラルやビタミンに加え、エネルギー源となる炭水化物も多く含まれているため、食欲のないときにもおすすめです。免疫力の回復を促し疲労回復に役立つビタミンB1、血流促進効果が期待されるビタミンE、整腸効果のある食物繊維などを豊富に摂取できます。

### きゅうり

みずみずしくシャキッとした食感が特徴的なきゅうり。ビニールハウスでの栽培ができるようになり、年中食べられる野菜ではありますが、やはり旬である夏が一番おいしい野菜です。

#### 栄養素

きゅうりには栄養素はないとよくいわれていますが、夏に消費されやすいビタミンCが豊富なうえ、汗と共に失われるカリウムを多く含んでいるため夏バテ対策の食べ物としても優秀です。

### トマト

生食だけでなく加熱調理にも向いているトマトは、とても栄養豊富な野菜です。

#### 栄養素

トマトには、食欲増進や疲労回復効果をもたらすクエン酸や、体温調整の手助けをしてくれるカリウムを多く含んでいます。また、抗酸化作用があるビタミンCやリコピンも豊富なため、夏の厳しい紫外線によるダメージを受けた肌の回復にも効果的です。

### ゴーヤ

夏野菜の代表格の1つで苦みが特徴的なゴーヤ。古くから沖縄県で食べられてきた野菜で、熟す前の実を食べます。ゴーヤは苦みが特徴ですが、苦みが苦手な方は塩もみして熱湯をかけることで、苦みが和らぎます。

### 栄養素

ゴーヤには、夏に不足しがちなビタミンCが豊富に含まれています。体内でビタミンAに変換され、他の栄養素の働きを補助するカロテンも多く含んでいます。苦み成分には、胃腸の調子を整え食欲を促進させる効果があります。

### ナス

ナスは、煮る・焼く・揚げるといったさまざまな調理法で楽しめる野菜です。栄養がたっぷり含まれているだけでなく、本体の93%が水分なので、水分が失われやすい夏にうってつけです。

### 栄養素

ナスは、胃液の分泌を促進させ肝臓機能を高める効果があるコリンエステル、夏に失われやすいカリウムが含まれています。暑さで食欲がないときに食べたい夏野菜の1つです。

### パプリカ

パプリカは、肉厚でカラフルなピーマンです。ピーマンのように青臭さや苦みが少なく食べやすいのが特徴です。

### 栄養素

パプリカは、ビタミンCが豊富で、暑さで疲れ切った身体の疲労回復に効果的です。また、夏に失われやすいカリウムも豊富に摂取することができます。カリウムには利尿作用があり、尿は熱も排出してくれるため体温を下げる効果があります。

### メロン

香り高く、肉厚な果肉が魅力のメロン。甘みがあり果汁も多く、暑い夏に食べたくなる食べ物です。メロンは厳密には果実ではなく、野菜に分類されています。果実のように食べられることから、果実的野菜ともいわれています。

### 栄養素

メロンには、余分な塩分（ナトリウム）を排出してくれるカリウムが多く含まれています。カリウムは加熱すると失われますが、メロンの場合は生で食べるため多くのカリウムを摂取できます。赤肉系のメロンには、抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれます。

### スイカ

夏の果実の定番であるスイカは、メロンと同様に果実的野菜に分類されます。

## 栄養素

90%が水分なので、夏に失われやすい水分の補給におすすめです。スイカには、ナトリウムを排出するカリウムやスイカの果汁から発見されたシトルリンが多く含まれています。そのため、むくみの解消や利尿作用などが期待でき、またシトルリンには、疲労回復や動脈硬化の予防にも期待できるとされています。夏バテ防止はもちろん、健康維持にも役立つ果実です。

## 真いわし

スーパーに出回っているいわしは、真いわしが主流です。北海道の釧路で水揚げされる釧路真いわしが旬を迎えます。

## 栄養素

真いわしには、不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含みます。動脈硬化や血栓を予防するといわれています。他にも丈夫な骨や歯をつくるカルシウムや皮膚などの健康を維持するビタミンB6も多く含みます。

## うなぎ

養殖のうなぎは、土用の丑の日に合わせて夏ごろに旬を迎えます。効くともいわれるうなぎを食べて活力をつけるのも良いのではないのでしょうか。

## 栄養素

うなぎには、疲労回復に役立つとされるビタミンB1を多く含んでいます。また、ビタミンAも多く、免疫力アップが期待できます。

## うなぎの選び方

うなぎは基本的にすでに蒲焼として売っているものを購入される方が多いでしょう。ここでは、すでに加工されているうなぎの選び方をご紹介します。

蒲焼のうなぎは平べったいものを選ぶのがおすすめです。分厚いものは皮が固く、焼くことで縮こまり高さがでるといわれています。平べったい蒲焼は、皮がやわらか証拠で食べやすい傾向にあります。

栄養豊富でおいしい旬の食べ物を積極的に取り、暑い夏を乗り切りましょう。