

スポーツライフコミュニケイト

No 165

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 11月11日

びーとぼん

11月号

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

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

◆ 会費引き落としのご案内 ◆

◆ 11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 12月9日（月） ◆

☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11691 ・ 11557 ・ 11683 ・ 11645 ・ 11695

☆ 9級から8級へ合格☆

11699 ・ 11625 ・ 11635 ・ 11696 ・ 11721

☆ 8級から7級へ合格☆

11305 ・ 11357 ・ 11621

☆ 7級から6級へ合格☆

11485 ・ 11527

☆ 6級から5級へ合格☆

11471 ・ 11372 ・ 11376 ・ 11554 ・ 11377 ・ 11710 ・ 11254

☆ 5級から4級へ合格☆

11511 ・ 11336

☆ 4級から3級へ合格☆

11256 ・ 11244 ・ 11406 ・ 11210 ・ 10896 ・ 11483 ・ 11499

☆ 3級から2級へ合格☆

10982 ・ 11525 ・ 11400 ・ 11354

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☆

11296 ・ 11218 ・ 11245 ・ 10864 ・ 11308 ・ 11235

☆ 1級からS1級へ合格☆

11563

☆ S2級からS3級へ合格☆

10767

☆ S8級からS9級へ合格☆

10670

初！25m完泳

11453

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11月の予定

令和6年 11月25日(月)～11月30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11月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	普通	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～・～

## 秋から冬に注意！

### 日照時間の変化が季節性うつ病を引き起こす？！

季節性うつ病（季節性感情障害）とは、秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春には症状が改善するパターンを繰り返すことです。季節の変わり目は何となく気分が落ち込んだりする人も増える傾向にあります。寒い時期は心の健康にも注意が必要なので、気になる症状がある方は早めに対処することが大切になります。

#### 季節性うつ病（季節性感情障害）とは

秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春には症状が改善するパターンを繰り返すことです。病気の発生時期としては、季節性があるのが特徴です。

精神的に季節の変化についていけなくなっている状態で、日常生活に大きな支障が生じる場合は冬のうつ病の可能性が高いとされています。気分がその日の天気（光の時間と量）に左右されるのが、季節性うつ病の本質になります。

#### 冬に多いのはなぜ？

日照時間の短さが冬季うつ病の原因であると考えられています。みなさんは冬になると、朝は布団から出られず、つい長く寝てしまったり、炭水化物や甘いものが食べたくなることもあると思います。これらは寒さのせいと思われがちですが、実は日照時間の減少が関係していると考えられています。

人間は、朝起きて明るい太陽の光を浴びると目から脳に信号が伝わり、脳内で働く神経伝達物質の一つ「セロトニン」という物質が作られます。すると「メラトニン」という睡眠に関係するホルモンの分泌が抑制され、体内時計が調整されます。

ところが、太陽の光を浴びる時間が減少すると、「セロトニン」の合成が促されず脳の活動が低下し、「メラトニン」が正常に分泌されなくなり、体内時計が狂ってしまいます。

こうして、睡眠リズムが乱れ、疲れやすい、食欲が抑えられない、気力が落ち込む、といった症状が現れやすくなるという仕組みです。

#### 代表的な症状

季節性うつ病は過眠や過食の傾向が、非季節性うつ病よりも強く現れると言われています。季節に関係なく不調を感じているなら、季節性うつ病ではなく、通常の上うつ病の可能性もあります。

## 無気力

疲労感や倦怠感が強く感じる

## 過眠

日中も常に眠気があり、眠くて朝起きられない、睡眠時間の増加で布団から出られない。

## 過食（食欲が著しく増加）

冬は脳のセロトニンが減ってしまい、健康状態に戻そうと無意識に炭水化物や甘いものを食べてしまう。

## かかりやすい人の特徴

冬季うつ病は季節性のもので、冬以外の季節は健康な状態である人が多いです。

高緯度地域で日照時間が短い北国や若年層（20～30代）に多く現れる傾向にあり、男性よりも女性の方が多いとされ、性格や気質はあまり関係ないといわれております。

また、一般的なうつ病は、真面目な人や熱心な人、責任感が強い人などがかかりやすいとされており、うつ病を患っている人は、同時に冬季うつ病にもかかる可能性が高く体調を崩しやすくなっています。

## 予防法

### 太陽の光を浴びる

光の時間だけでなく量も大切です。日があるうちに家の周りを一周する散歩、曇り空でも日光は体に体に取り込まれています。

### バランスの良い食事

トリプトファンを多く含む、バナナ、青魚、大豆など。

### セロトニンの増加

規則正しい生活をしたり、光を浴びたり、ジョギングなどの運動で増加すると言われてしています。また最近では、涙を流すことでセロトニンが増えるとも言われています。

### 周りの環境を整える

自分ひとりで抱え込んでしまうと、症状は悪化するっぽいです。周りに何でも話せる友人や家族とコミュニケーションをとって、辛い気持ちを抱え込まないようにすることが大切です。

## 11月3日 文化の日って？

毎年11月3日は、文化の日です。名前は聞いたことがあっても、その由来や意味まで知っている方は少ないのではないのでしょうか。そこで、文化の日の由来、おすすめの過ごし方について解説いたします。

「文化の日」の由来は？

文化の日は、1946年11月3日に日本国憲法が公布されたことが由来になっています。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という日本国憲法の趣旨から1948年に制定された祝日です。もともと11月3日は、明治天皇の誕生日にあたる「明治節」であり祝日でした。第二次世界大戦終了後、日本を支配下においたGHQ（連合軍総司令部）は「明治節」の廃止を検討しますが、「この日を残しておきたい」と考えていた日本政府は新憲法の公布に合わせて11月3日を文化の日として祝日にしたそうです。

「文化の日」のおすすめの過ごし方

### ●伝統的な遊びをする

子どもたちと日本の伝統的な遊びを楽しんでみるのはいかがでしょうか。こま回し、おはじき、竹とんぼ、あやとりなどは、現代の子どもたちにとってはとても新鮮で多くの発見につながります。

### ●和食を味わう

日本の食文化を味わってみませんか。かぼちゃ、ごぼう、さつまいもなど旬の食材を取り入れた和食を食べることで、日本の文化や歴史の一端に触れることができます。また、和柄の食器に盛り付けたり、和柄のテーブルクロスを敷くなど、いつもの食卓に「和」の雰囲気を取り入れるだけでもよいでしょう。

### ●神社・仏閣をめぐる

神社や仏閣をめぐってみませんか。神社や仏閣は、建物そのものが日本の文化です。足を踏み入れるだけで不思議な力が宿ってくるのがわかります。御朱印集めや御本尊めぐりなど、新しい趣味につながる可能性もあります。

文化の日は、日本の文化に親しむ日です。ぜひ子どもと一緒に楽しんでみてください。子どもの創造性や好奇心が養われるかもしれません。

素晴らしい日本の文化に触れてください。