



スポーツライフコミュニティ  
No. 69

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店  
発行日 平成28年11月14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…  
色々な情報満載！今すぐチェック！！



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



- ◆ 10月進級者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続きのご案内
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 11月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日： 平成28年12月12日（月） ◆

# ☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

岩村 駿 くん 川瀬 鈴 さん 鹿取 花華 さん 桐山 巧 くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

小城 彩奈 さん 清水 凌友 くん 佳山 絢香 さん 寺村 紗良 さん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

田原 大聖 くん 新木 利奈 さん 筒井 明佳里 さん 中辻 悠 さん 藤居 奈那 さん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

山田 虎太郎 くん 田邊 志音 くん 増田 帆夏 さん 古田 結愛 さん 安藤 蓮 くん  
竹岡 竜弥 くん 殿村 渉 くん 山本 将真 くん 藤井 晴幸 くん 藤田 優杏 さん  
北村 和花 さん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

北村 尚貴 くん 三原 サエ さん 下野 玲奈 さん 小柳 心菜 さん 杉山 凜花 さん  
中辻 萌 さん 中川 翼仁 くん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

澤 礼彪 くん 河野 義隆 くん 谷田 孝大朗 くん 岡島 一稀 くん 渡辺 頌 くん  
木原 有菜 さん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

清水 愛友 さん 小堀 真依 さん 桑原 侑良 さん 池田 尚広 くん 高木 葉生 さん  
宮下 賢悟 くん 伊藤 杏奈 さん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

松井 統哉 くん 桑原 佑芽 さん 荒木 優心 さん

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☆

大石 陽菜 さん 三浦 唯人 くん 三浦 友暉 くん 小椋 繰 さん 田中 美桜 さん  
清水 麗那 さん 西川 直樹 くん 河野 ゆうみ さん 國友 宇藍 さん 井 矜雅 くん  
堀江 駿良 くん 藤田 煌季 くん 池田 巧斗 くん 戸田 英希 くん 西村 直也 くん

## ☆ 1級からS1級へ合格☆

笹木 麻亜 さん 藤田 暁 くん 井上 卓海 くん 四塚 俊多 くん

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

宮崎 真仁 くん 東出 智也 くん

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

東野 琉之介 くん 土屋 梨帆 さん

## ☆ S3級からS4級へ合格☆

畑澤 香希 くん 四塚 太智 くん

### 初！25m完泳

小柳 心菜さん 伊藤 芳春さん 仁木 さくらさん 江竜 壬くん 堀江 琥太郎くん  
笹木 佑馬くん 的場 健太郎くん 児玉 莉子さん 堀江 琥太郎くん 高木 柚花さん

◇ 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。

下記に平成28年1月～平成28年12月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をお願い申し上げます。 (27日振替用)

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2016年1月分	12月28日	2016年7月分	6月27日
2016年2月分	1月27日	2016年8月分	7月27日
2016年3月分	2月29日	2016年9月分	8月29日
2016年4月分	3月28日	2016年10月分	9月27日
2016年5月分	4月27日	2016年11月分	10月27日
2016年6月分	5月27日	2016年12月分	11月28日

### 平成28年11月の予定

平成28年11月8日（火）～平成28年2月28日（火）迄  
プール改修工事の為、子供水泳教室は体操教室へと変更いたします。

### 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 ★

レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月のレッスンへ振替ができます。

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。

# ～美容と健康のコラム～

## 発酵食品の健康パワー

江戸時代に書かれた『本朝食鑑』という本を紐解くと、味噌には、「消化を良くする」「血の巡りをよくする」「体内の毒を消す」といった効果があることが書かれています。当時は、様々な人の体験に基づく実感から書かれたものと思いますが、現在では、こうした健康効果の多くが科学的な研究によって裏付けられています。

そんな味噌の健康効果は、原料である大豆を「発酵」させることによってうまれます。

## 発酵食品の多彩な健康効果

日本の代表的な発酵食品は、味噌の他に、醤油や食酢、漬物、納豆といったところでしょうか。

醤油には、胃がんを抑制する効果があるという研究結果があります。食酢には、肥満防止効果。漬物には、発がん抑制効果。納豆には、動脈硬化の予防効果といったことがよく知られています。

世界の発酵食品に目を向けてみると、ヨーグルトの整腸効果や免疫機能の向上、チーズの美容効果、ワインのアンチエイジング効果と、こちらも多様な健康効果が科学的に確認されています。

## 善玉菌を増やすには

多彩な健康効果を持つ発酵食品ですが、共通した効果としては、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれることがあげられます。

ただし、発酵食品で腸内の善玉菌を増やすには、三つの注意点があります。

### ① 発酵食品を毎日食べる。

善玉菌は、一度にたくさん摂取しても増えません。毎日、少しずつ増やしていく必要があります。

### ② 様々な発酵食品を食べる。

単一の発酵食品だけを食べ続けても善玉菌は増えないことがわかってきました。様々な発酵食品を食べ、多様な善玉菌を腸内に取り入れることで、腸内環境はよくなります。

### ③ 食物繊維も一緒に食べる。

善玉菌は、食物繊維をエネルギー源にしています。このため、発酵食品をとるときには、必ず野菜と一緒に食べるようにしましょう。



picta.jp - 14116202

