



スポーツライフコミュニケイト

No. 72

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成29年2月15日

# びーとぼん

## 2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 ◆

◆ 諸手続きのご案内 ◆

◆ 2・3月の予定 ◆

◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成29年3月13日（月） ◆



## ☆ 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29年1月～平成29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
2017年1月分	12月27日	2017年7月分	6月27日
2017年2月分	1月27日	2017年8月分	7月27日
2017年3月分	2月27日	2017年9月分	8月28日
2017年4月分	3月27日	2017年10月分	9月27日
2017年5月分	4月27日	2017年11月分	10月27日
2017年6月分	5月29日	2017年12月分	11月27日

### 平成29年2・3月の予定

プール改修工事に関しまして、天候による工事遅延並びに工事内容における変更等がありまして、当初、3月1日(水)よりプール再開を予定しておりましたが、4月1日(土)からのプール再開に変更させて頂きたく思います。

大変恐縮ではありますが、利用者様の安全かつ利用しやすい施設への変更となる為、プール再開を心待ちにされている利用者様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程、何卒よろしくお願い致します。

### 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 ★

通常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～・～

## 安心入浴術

入浴時の死亡原因には様々なことが考えられますが、血圧の急激な変動が関係していると考えられます。浴室での死亡事故は、交通事故死を上回るほど多く発生しています。また、持病のない健康な方にもこうした事故は起こります。

### 入浴に潜む危険

入浴時には、浴室の温度やお湯の温度、水圧といった条件により血圧に変化が現われます。身体が温められたり心臓に水圧がかかると、血管が拡張して血圧が下がり、脳の血液循環が低下します。入浴時に眠くなったり頭がぼんやりとするのは、こうした働きによるものです。

長時間に渡ってこうした状態が続くと意識障害が起こり、浴槽から自力で出ることができずに溺死するという最悪のケースも想定されます。

### 安心して入浴するために

浴室での事故を防ぎ、安心して入浴するために入浴前には次の点に注意しましょう。

- ① 体調不良のときや、飲酒後にアルコールが体内から抜けていないときは入浴しない。
- ② 脱衣所と浴室の温度差に気を付ける。
- ③ ご家族と同居している方は、ご家族にひと声かけてから入浴する。

入浴時には、急激な血圧の変化を避けるために次の点に注意してください。

- ① 急に湯船につかったり、湯船からあがらない。
- ② 湯温は、41℃以下、入浴時間は10分以下にする。

浴室における死亡事故の9割は、65歳以上の片に起きています。特に、ご家族のなかに80歳以上の片がおられる家庭では入浴時間に注意してください。入浴時間が10分を超えるときは、ひと声かけるようにしましょう。

