

ビーとぼん

8月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



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

◆8月・9月の予定 ◆ ◆ 会員回数券 販売中 ◆

◆ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日 : 令和 8年 9月 8日(火)

スポーツライフコミュニケイト

No 346

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和8年 8月 8日



2026年度夏休み特別企画

会員様限定回数券

1レッスン 1,100円 (税込)

テスト期間も使えます！

会員の方全員ご利用いただけます！

6枚ご購入頂くと1枚プレゼント！

夏休み紹介キャンペーン

ご紹介いただいたお友達が入会すると

11月月会費100%OFF！

チケットをお友達に譲ってね！



紹介キャンペーン体験・入会チケット 有効期限2026年9月15日

スイミング体験チケット

こちらのチケットをご持参で

550円⇒0円

(通常レッスン体験1回)

or

6,600円⇒6,050円

(1か月短期4回体験)

※電話でご予約ください

045-361-6670



こちらを
クリック

スポーツプラザホーク左近山

2026紹介キャンペーン入会チケット

入会者 名前

お友達の名前が記入ください

名前

会員番号

〒291-0111 千葉県津田沼市津田沼4丁目4番4号
☎ 045-351-6670

8月・9月カレンダー

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 会費引落日	15 館属締切	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

テスト期間: 2024年9月15日(火) ~ 2024年9月22日(火)

テスト期間: 2024年9月27日(土) ~ 2024年9月28日(日)

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 会費引落日 休館日	13 休館日	14 休館日	15 休館日
16	17	18 館属締切	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

テスト期間: 2024年8月23日(土) ~ 2024年8月31日(日)

テスト期間: 2024年8月30日(金) ~ 2024年8月31日(日)

【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入れていた靴やサンダルが取り違いになってしまうことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくても、似ている色やデザインで間違えてしまうことがありますので、注意してください。

★取り違い防止策

1 自分のものかよく見てから、はいてね

(自分が置いた場所にあったから、よく見ないで履くと間違えてしまうことがあるよ)

2 名前を書いてね

(消えてしまったりしていたら、書き直してね)

3 靴下を入れてね

(同じ靴で同じ靴下をはいている子は少ないです)

4 靴袋(ビニール袋)にに入れてロッカーやバッグの中にしまう

5 目印をつけておく

もし取り違えてしまったら、
スクールまで連絡してくださいね

～・～美容と健康のコラム～・～

水分補給の大切さ

気温がどんどん上昇して暑い日が続いていますね。水分は、こまめにとることができていますか？

これからバーベキューやキャンプなど屋外での活動が増えていく時期ではないでしょうか。

近年ニュースなどでもよく見聞きするようになった「熱中症」を予防するためにも水分補給は大切です。

○どうして水分は必要なの？

私たちのからだは、半分以上が水分でできています。

体の水分量は大人で約 60%、年齢を重ねるとともに少なくなり、高齢になると約 50%とされています。

水分は栄養を運んだり、老廃物を排出したり、体温を調節したりと、私たちが生きるために大切な働きをしています。

体の水分が不足すると脱水を引き起こしてしまいます。

健康な生活を送るためにも、水分補給は欠かせません。

○からだから出ていく水分

体からは尿や便として排出される分、呼吸や皮膚から蒸発していく分など毎日およそ 2,500ml の水分が失われています。

さらに気温が上がったり運動したりすると汗をたくさんかくので体の外に出ていく水分が増えます。

○1 日に水分はどのくらいとるといい？

水分のバランスを保つためには体から出てしまった同じ量の水分をとる必要があります。

水分は食事にも含まれているのでご飯や汁物、野菜をそろえて 3 食とることで、約 1,000ml の水分をとることができます。

また体に栄養が取り込まれてエネルギーとして燃焼する時に約 300ml の水が体内で作られます。

ですので、飲み物からは少なくとも約 1,200ml～1,500ml は摂取できるように心がけられると毎日失われる 2,500ml の水分を補うことができ、体の水分バランスを保つことができます。

運動をしてたくさん汗をかく場合などは、水分量を増やして調整していきます。

※水分に制限のある方は医師や管理栄養士にご相談ください。

○水分補給のポイント

水分は一度に摂取しても、体に吸収されずに排出されてしまいます。

朝起きた時・食事をする時、食事の合間、運動中やその前後、入浴の前後、寝る前など 1 日のなかでこまめに水分をとる習慣をつけるとよいです。

○水分補給にまつわる Q & A

●お酒は水分補給にはなるの？

水分補給にはなりません。ビールなどのアルコールには、利尿作用があるので、飲んだ分以上の水分が尿として排出されてしまうため水分摂取には向きません。

・ペットボトル症候群（清涼飲料水（ソフトドリンク）ケトアシドーシス）

糖質を多く含む清涼飲料水を大量に飲んでしまうことで、急性の糖尿病になってしまう状態で糖尿病の一形態です。

スポーツドリンクや清涼飲料水は大量に飲むと高血糖状態に陥ります。高血糖状態になるとさらに喉の渇きを引き起こし、さらに清涼飲料水を飲んでしまうということを繰り返してしまうことでペットボトル症候群は起こってしまいます。

発症すると、倦怠感・嘔吐・腹痛などを引き起こし、重篤な場合は意識障害や死亡に至る場合もあります。

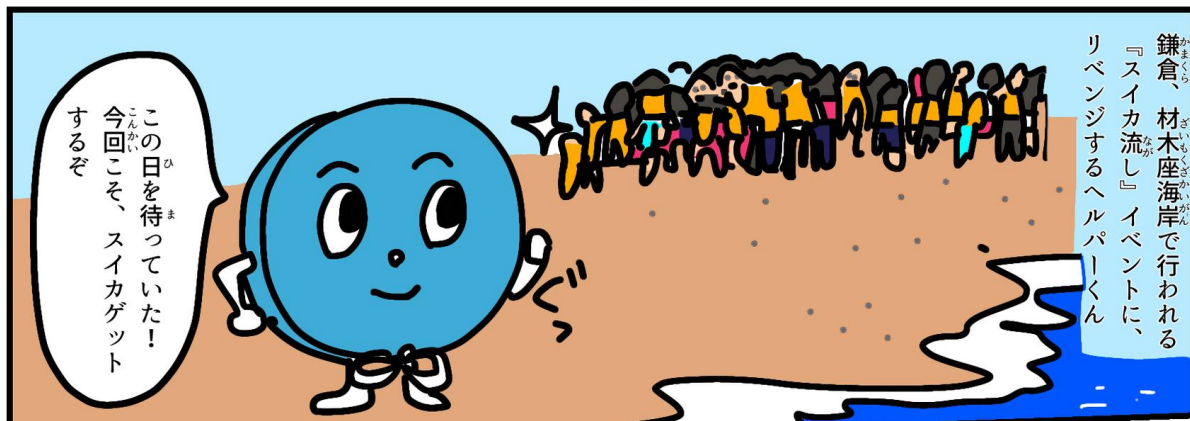
また、将来的にも糖尿病・生活習慣病、合併症の発症のリスクが高まる可能性があります。

ペットボトル症候群は、10～30 代の若年層に多くみられます。カロリーオフや糖質ゼロと表記している商品でも、食品表示法に決められた含有量によって表記できますので、糖質が入っていないというわけではありませんので、これらの商品も飲みすぎには注意が必要です。

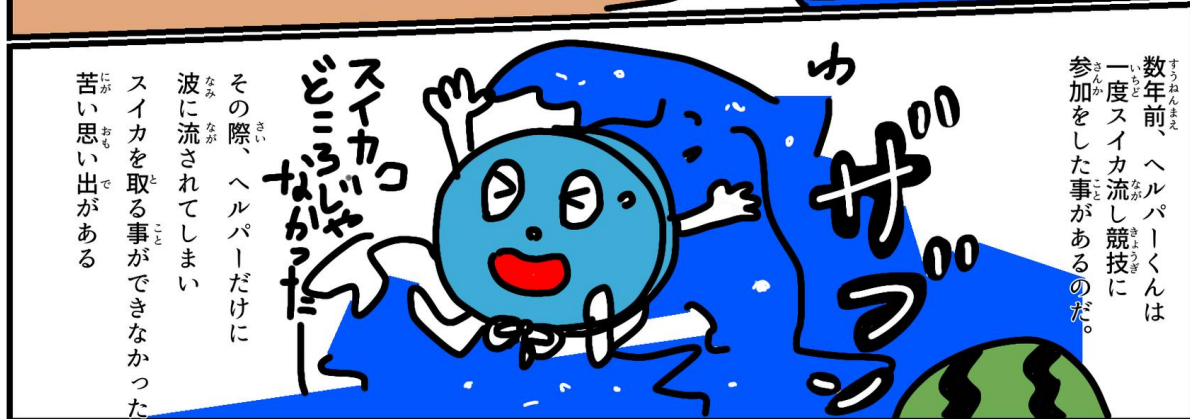
日常の水分補給には水やお茶を飲むようにしてください。



月刊ヘルパーくん夏休みバージョンNo.106

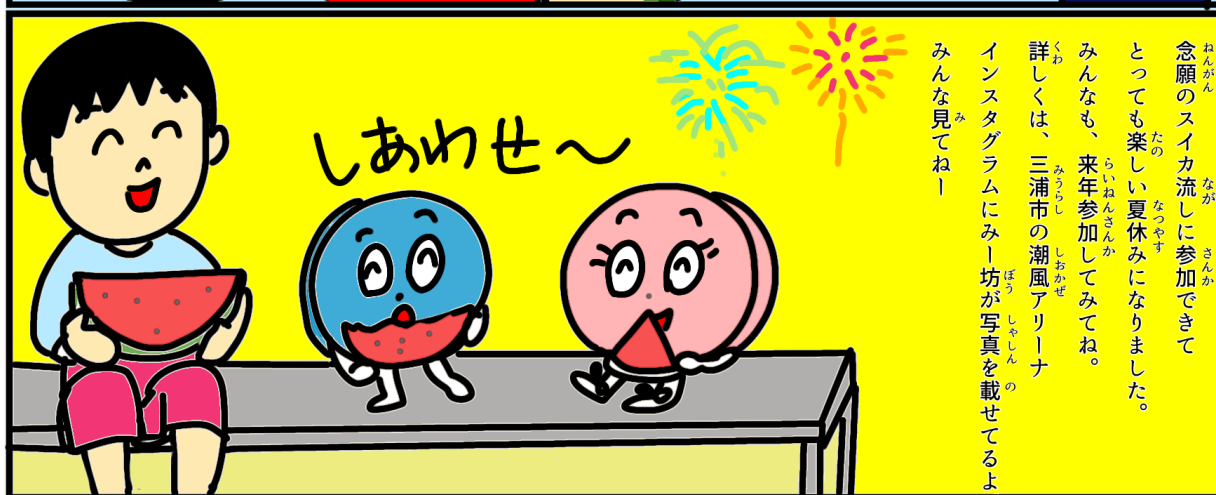
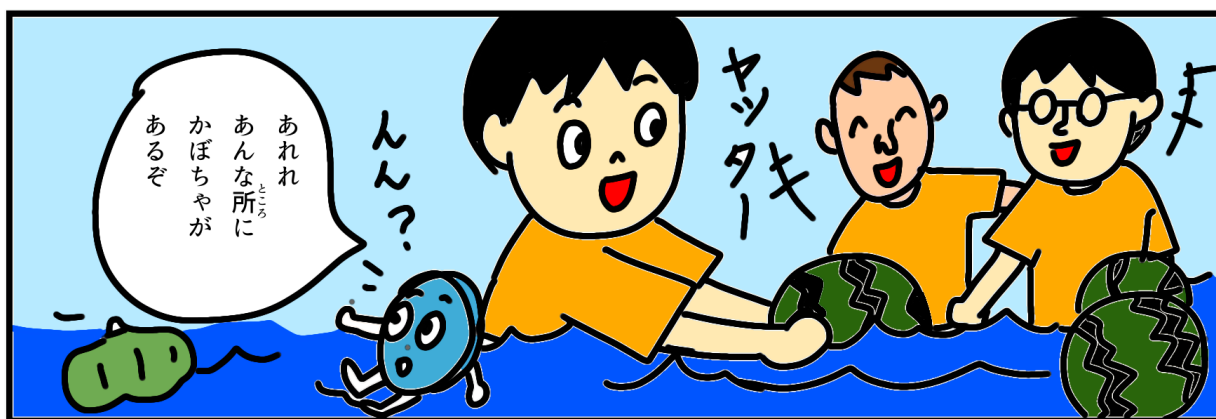


鎌倉、材木座海岸で行われる『スイカ流し』イベントに、リベンジするヘルパーくん



数年前、ヘルパーくんは一度スイカ流し競技に参加をした事があるのだ。





念願のスイカ流しに参加できて
 とつても楽しい夏休みになりました。
 みんなも、来年参加してみてね。
 詳しくは、三浦市の潮風アリーナ
 インスタグラムにみー坊が写真を載せてるよ
 みんな見てね！

