



スポーツライフコミュニケイト

No 94

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成31年 1月14日

# びーとぼん

## 1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 | ◆ 1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： 平成31年2月11日（月） ◆

# ☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

10989 ・ 10996 ・ 11078 ・ 11062 ・ 11017 ・ 11009 ・ 11095 ・ 11081

## ☆ 9級から8級へ合格☆

11066 ・ 11050 ・ 10991 ・ 10956 ・ 11077 ・ 10739 ・ 11068 ・ 10770 ・ 11070

## ☆ 8級から7級へ合格☆

10908 ・ 10905 ・ 11008 ・ 10930 ・ 11090 ・ 11020

## ☆ 7級から6級へ合格☆

10700 ・ 11059 ・ 10735 ・ 10994 ・ 11071 ・ 10578 ・ 10727 ・ 10775 ・ 10888  
10806 ・ 11000

## ☆ 6級から5級へ合格☆

10746 ・ 11031 ・ 10872 ・ 10899 ・ 10715 ・ 10729 ・ 10853 ・ 10850 ・ 10750  
10781 ・ 10940 ・ 11027

## ☆ 5級から4級へ合格☆

10904 ・ 10929 ・ 11030

## ☆ 4級から3級へ合格☆

10013 ・ 10656 ・ 11043 ・ 10633

## ☆ 3級から2級へ合格☆

10660 ・ 10871 ・ 10778 ・ 10674 ・ 10924 ・ 10383 ・ 10862 ・ 10585 ・ 10878  
10842 ・ 10460 ・ 10612

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☆

10527 ・ 10987 ・ 10648 ・ 10584 ・ 10626

## ☆ 1級からS1級へ合格☆

10763 ・ 10946 ・ 10326 ・ 10562 ・ 10898 ・ 10333

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

11085 ・ 10334

## 初！25m完泳

11031 ・ 11052 ・ 10752 ・ 10872 ・ 10729

---

◇ 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。

また、ご案内が遅れ申し訳ありませんでした。

下記に2019年2月分～2020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。

尚、新天皇即位に伴う祝日追加の為、引落日に影響しております。

あらかじめご確認頂き、ご了承の程宜しくお願い致します。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2019年2月分	1月28日	2019年 8月分	7月29日
2019年3月分	2月27日	2019年 9月分	8月27日
2019年4月分	3月27日	2019年10月分	9月27日
2019年5月分	5月 7日	2019年11月分	10月28日
2019年6月分	5月27日	2019年12月分	11月27日
2019年7月分	6月27日	2020年 1月分	12月27日

### 平成31年1月の予定

1月18日(金) ～ 1月23日(水) 泳力認定

1月25日(金) ～ 1月30日(水) レッスン休止日

### 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。

1月より、全クラス入会制限がなくなりましたので、ご確認の程、宜しくお願い致します。

(平成31年1月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	新規受入8名	入会注意3名	新規受入5名
火	—	入会注意3名	入会注意3名	入会注意4名
水	新規受入5名	新規受入5名	入会注意3名	新規受入5名
金	—	入会注意4名	入会注意3名	入会注意4名
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	新規受入5名	入会注意1名	入会注意4名

~~~~~

## 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、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 「飲む点滴」甘酒の効果と効能とは！？

健康・美容に良く、ダイエットにも効果のある飲み物。「飲む点滴」とも称される甘酒ですが、どんな効果があり身体に良いのでしょうか。市販の甘酒は、加熱殺菌の高い熱でビタミンが変成して微生物は死滅し、貴重な酵素の活動が停止してしまいます。鍋一つで作れる簡単なレシピをご紹介します。

### これを知らなきゃ損するかも！2種類の甘酒タイプを知ろう

まずは甘酒の2つのタイプについて学んでおきましょう。大きく分けると甘酒には、米と麴でつくる麴甘酒と、酒粕と砂糖から作る酒粕甘酒の2種類あります。

#### ① 米麴甘酒

こちらは日本酒と同様に、麴の発酵作用を利用して米から作るものです。しかし日本酒と違い甘酒は米のデンプンを麴菌によって糖分に変えているだけ。甘酒が苦手という方も米と麴だけで作ったものを飲んでみたら、もしかしたら甘酒の印象が変わるかもしれません。

#### ② 酒粕甘酒

酒粕を水で溶き、砂糖で甘みを加えたもの。こちらは酒粕のアルコール分が含まれているので、アルコールが苦手な方は要注意。また、砂糖が入っているためカロリーも高くなりがちです。

ここで一つ、要注意！最近話題の健康や美容に良いと言われている甘酒は「米麴甘酒」です。

「飲む点滴」「飲む美容液」とも称される甘酒ですが、具体的にどんな効能があり、何がそんなに身体に良いのでしょうか。

#### ① 消化吸収を助けるので、胃腸に優しい

甘酒に含まれるブドウ糖は、麴菌によって既に分会済となっているため、効率よく体内にエネルギー源を吸収できます。その他にもアミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれているのですが、なんとこの成分は点滴と同じなんです！麴菌には一緒に摂った栄養の消化吸収を助けてくれる働きもあるので、胃腸に優しく、夏バテで胃酸が出にくいときにはもってこい！

昔の人はそのことを十分理解していたので、江戸時代では夏バテ予防の飲み物として町で売り歩く甘酒屋さんが名物になるほどでした。だからこそ「甘酒」は、夏の季語になったのですね。

#### ② 腸内環境を整え、便秘の予防・解消に

甘酒には食物繊維やオリゴ糖も豊富に含まれています。これらの成分は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあるので、便秘の予防・解消にも一役買ってくれるのです。麴菌は、死骸となっても腸内にいる善玉菌の餌となり、免疫活動



を活性化させて免疫力を高める効果もあります。風邪かな？と思った時は、甘酒を少し温めて飲むと良いかもしれませんね。

### ③ 血行と代謝を促進。美肌効果も抜群！

そして女性は特に注目したい、美容効果！ビタミンB群も豊富に含まれている甘酒は、血行と代謝をアップさせ、毛細血管の隅々にまで身体が求める栄養素を届け、老廃物を流してくれます。麹菌は、飲酒・喫煙・ストレスなどで欠乏しやすい、皮膚の状態を整える働きのあるビオチンを含んでいるので、目に下のくま、肌荒れ、しみやくすみにも効果的なんです。

### ④ ダイエットの強い味方に！！

ブドウ糖には消化補助の他にも血糖値を上昇させる効果があり、少量でも空腹感を抑えてくれるので、上手に使えばダイエットの心強いパートナーにもなってくれます。また、イライラを抑えるGABAといったアミノ酸由来の物質も含んでいるので、食べすぎを防止する効果もあるのです。

ダイエット中、どうしても甘いものが食べたい、おなかが空きすぎてイライラしそう、発狂しそうになった時は、ダイエットのサポート飲料として甘酒を使ってみてはいかがでしょうか。

### ⑤ 他にもこんなにある！甘酒の効能

その他にも麹菌に含まれる酵素は抗酸化作用があるので、老化の元凶となる活性酸素の発生を制御してくれる働きがあります。

動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防にも役立ち、女性ならではの悩みである生理前のイライラ、肌荒れといった月経前症候群の解消、母乳の出を良くする効果もあるといわれています。

#### ★ 簡単！お鍋で作る甘酒

##### 【準備するもの】

米・・・1 カップ      乾燥米麹・・・200 g      水・・・4カップ

- ① 洗ったお米 1 カップと、水 3 カップを鍋に入れ、30分～1 時間ほど浸水。
- ② 鍋底に米がはりつかないように、混ぜながら鍋を強火にかける。
- ③ 沸騰後弱火にして、お鍋に蓋をして15分ほどおかゆを炊く。
- ④ 麹をほぐす。
- ⑤ おかゆが炊き上がったら水を 1 カップ追加し、混ぜながら温度を60度前後まで下げる。
- ⑥ 麹を追加して、よく混ぜる。
- ⑦ 火から外し、タオルなどで鍋を包んで60度前後を保てるように4～10時間置けばできあがり。麹が少し黄色みを帯び、食べてみて甘みがあればOKです！

