



スポーツライフコミュニケイト

No 97

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成31年 4月8日

# びーとばん

## 4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

◆ 諸手続のご案内

◆ 5月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日： 平成31年5月13日（月） ◆

# ☆ 3月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

10980 · 11103 · 11098 · 11046

☆ 9級から8級へ合格☆

11036 · 11021 · 11033 · 11089 · 11061 · 10983 · 10920

☆ 8級から7級へ合格☆

11054 · 11104 · 10960 · 11080 · 11011 · 10923 · 11066

11063 · 10956 · 11001

☆ 7級から6級へ合格☆

10726 · 10830 · 10747 · 11053 · 10944 · 10866 · 10930

10999

☆ 6級から5級へ合格☆

11093 · 11071 · 10700 · 10639 · 10883 · 11059 · 10868

☆ 5級から4級へ合格☆

10750 · 10781 · 11023

☆ 4級から3級へ合格☆

10577 · 10978 · 10904 · 10785

☆ 3級から2級へ合格☆

10656 · 10633 · 10596

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☆

10699 · 10414 · 10947 · 10554 · 10717 · 10871 · 10585

10606

☆ 1級からS1級へ合格☆

11043

☆ S1級からS2級へ合格☆

10732 · 10803 · 10898

☆ S2級からS3級へ合格☆

10897 · 10763 · 10661

初！25m完泳

10925 · 10863 · 11049

◇ 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、もらってい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。

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4月の予定

4月22日（月）～4月27日（土）泳力認定  
4月29日（月）・4月30日（火）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い致します。  
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、宜しくお願ひ致します。

(平成31年4月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	入会注意3名	多い	少ない
水	少ない	少ない	多い	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	多い	少ない

お問い合わせ・お申込み・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ

## 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～・～

## 足元スッキリ、むくみ対策

座り仕事や立ち仕事中心の人多い足のむくみ。むくみがそのまま疲労感につながる人も少なくないようです。むくみの原因は、体格や生活習慣など人それぞれです。原因を探り、自分に合った対策を行いましょう。

### むくみが起こる仕組み

むくみとは、細胞と細胞の間に水分(間質液)が過剰に溜まることによって生じる症状です。間質液は、酸素や栄養を含んだ水分が毛細血管からしみ出たものです。酸素や栄養を細胞に与え、細胞から炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻すといった血液と細胞の物質交換は間質液を介して行われます。

通常、毛細血管から出入りする水分量は一定となるようコントロールされてますが、何らかの原因で水分量のバランスが崩れ、過剰な水分が皮下組織に溜まってしまう—これが「むくみ」というわけです。

#### 〈注意が必要なむくみ〉

翌朝には消えるような一時的なむくみは心配はいりません。しかし、むくみがずっと消えない、全身にむくみが起こる、片足だけ、左右差が大きいといったむくみや、息切れや動悸などの全身症状がある場合、心臓や腎臓、内分泌などの病気に起因する可能性がありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

### こんな人、こんな生活習慣がむくみを招く

健康な人の場合、足のむくみの主な原因是血流の悪さにあります。通常、心臓から動脈を通って足に送られた血液は静脈を通って心臓に戻りますが、心臓の力が弱いと、足の筋肉や組織による静脈血を心臓方向へ押し上げる「筋ポンプ作用」が働かないために、静脈血が溜まってむくみが起こります。

女性にむくみの悩みが多いのは、筋肉量が少ないほかに、女性ホルモンのバランスの影響によって水分を体内に溜め込みやすいためです。冷えによる血行不良、低血压もむくみに関係します。また、太っている人は心臓の負担が大きいので、静脈血を十分に引き上げにくく、むくみを起こしやすいです。

#### 〈むくみを招く生活習慣病〉

- ・ 立ち仕事、座り仕事…長時間同じ姿勢でいるために、筋ポンプ作用が働かないためです。※運動不足による筋肉量が少ないと、筋ポンプ作用が弱まる原因となります。
- ・ 塩分の摂りすぎ…からだの中の水分量は、ナトリウムとカリウムによりバランスを取りながら保たれています。ナトリウムの元となる塩分を摂りすぎると、そのバランスが崩れるのでむくみやすくなります。
- ・ 不規則な生活習慣…食生活の乱れや過剰なダイエットもむくみを招きます。豚肉などに含まれるビタミンB1が不足すると代謝機能がうまく働かなくなります。また、肉や魚、豆腐などに含まれるたんぱく質が不足すると、毛細血管が水分を

