

スポーツライフコミュニケイト

No 98

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 5月11日

# ひーとばん

## 5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：令和 元年6月10日（月） ◆

# ☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11114 · 11086 · 11111 · 10931 · 11101 · 11120 · 11123 · 11100

☆ 9級から8級へ合格☆

11035 · 11072 · 11102 · 11014 · 11113 · 11075 · 10990 · 11067

10997

☆ 8級から7級へ合格☆

11095 · 11077 · 10920 · 10886 · 11070 · 11033

☆ 7級から6級へ合格☆

10988 · 11065 · 11055 · 11056 · 10967 · 10922 · 11104 · 11028

10938 · 11057 · 11105

☆ 6級から5級へ合格☆

11000 · 10993

☆ 5級から4級へ合格☆

10639 · 10959 · 11052 · 10837

☆ 4級から3級へ合格☆

10749

☆ 3級から2級へ合格☆

10887

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☆

10579 · 10764 · 10555

☆ 1級からS1級へ合格☆

10376 · 10717 · 10688

☆ S1級からS2級へ合格☆

10428 · 10598 · 11043 · 10740 · 10710 · 10680

☆ S2級からS3級へ合格☆

10547 · 10375

初！25m完泳

10806 · 10839 · 10772 · 11026 · 11115 · 10954 · 10776

◇ 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

## 令和元年5月の予定

5月18日（土）・5月27日（月）～5月31日（金）泳力認定日  
5月25日（土）・5月26日（日）休館日

## 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。



## 子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。

(令和元年5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	—	多い	多い	少ない
水	少ない	多い	多い	少ない
金	—	多い	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	多い

କୁଳାଳୁ କୁଳାଳୁ କୁଳାଳୁ କୁଳାଳୁ କୁଳାଳୁ କୁଳାଳୁ କୁଳାଳୁ କୁଳାଳୁ

# 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～・～

## 朝食が健康のリズムを生み出す 朝食は体を目覚めさせる

### ・朝食、食べていますか？

朝の時間は、貴重なモノ。1分1秒でも寝ていいという人、「朝食を抜けばダイエットになる！」と思われている人、朝食を食べなくても1日2食で十分という人など、色々な人がいらっしゃると思います。

### ・朝食と体内時計

朝食を抜くとわたしたちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。

体温、血圧などのコントロールをしています。起床後朝の光を浴びて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動きだします。

### ・避けたい、血糖値の急激な上昇

体内時計のリズムは、肥満やメタボにも深く関係しています。朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうこともあります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。

### ・便秘に悩んでいませんか？

朝食をとることは排便のリズムも生み出します。食べ物が胃の中に入ることがサインとなり、大腸がぜん動運動を開始し便を送り出すのです。そのため、朝食を食べないことで便秘になる場合もあります。

## 朝食と体温の関係

### ・体温を上げるために

体温は食事をとることで、上昇したり維持したりすることが可能となるので、食事を抜くと体温は低めになります。とくに朝起きてから、時間が経っていない午前中は体温が低くなりがちです。その状態で朝食を抜いてしまうと、体温を十分に上げることができず、さらに体温を維持するエネルギーや栄養素も不足してしまうので、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど午前中の活動が思うようにできなきなります。さらに体温が1°C上ると、体が本来もっている免疫機能の働きや血液の流れがスムーズになり、体調不良を回避できるともいわれています。

### ・体温は睡眠にも影響します

人の体温は昼間の活動時間に高くなり、夜の休息時間には低くなるというリズムを繰り返しています。睡眠のリズムと連動しており、朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜ぐっすりと眠ることができます。朝食を食べて、心も体もベストな状態で、朝から充実した時間を過ごしましょう。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## パート2 ～5月の食養生～

5月は、立春と小満の二つの節気があり、気温が上がってきてしまい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす5月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は、日頃からのストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう。

### ＜食養生のポイント＞

5月は、「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとるようにしましょう。「肝」は、体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。

そのため、「肝」にストレスがたまって「気」の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現われやすくなります。

この時期は、「肝」「気」を補う食材をとることが大切です。また、「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いでしょう。

### ＜5月のおすすめ食材＞

#### ● キャベツ

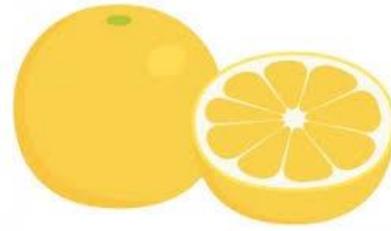
キャベツは五臓六腑の機能を調整する働きがあります。特に、肝臓の機能向上、消化促進、補氣などの作用があります。

キャベツに含まれるビタミンUは、市販の胃腸薬の重要成分でビタミンKとともに胃・十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。また、グルコミノレートは、肝臓内にある有害物質を分解する酵素の働きを高めて、肝臓の働きを高めてくれます。

#### ● グレープフルーツ

グレープフルーツは、寒性で体を潤し、気を降ろすなどの性質があります。また、気の巡りを良くして消化促進の働きもあります。

グレープフルーツは、爽やかな酸味と柔らかな渋みが特徴です。グレープフルーツの酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの作用があります。また、渋み成分であるリモニンは、肝機能の強化や発がん物質の体外排出などの作用があります。



# 端午の節句の意味と由来

5月5日は国民の祝日の一つである「こどもの日」です。

「子どもの人権を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝することを趣旨とし、1948年に制定され、それ以前は「端午の節句」と呼ぶことが一般的でした。

端午の節句は五節句のひとつです。

「端午」の語源ですが、「端」は物のはし、つまり始まりという意味があり、もともとは月の最初の「午(十二支のひとつ)」の日を節句として祝っていたのですが、その後、旧暦の5月が午の月にあたることと、「午」は「五」と読めることや縁起のいい陽数(陰陽思想における奇数のこと。特に3,5,7,9)が重なることなどから、5月5日が端午の節句となったのです。

もともと端午の節句は中国の風習でした。

中国では旧暦の5月は病気が流行しやすかったことから「5月は悪月」と言われていました。5月の中でも5日は「5が重なるから悪月の悪日」とされ、厄除けのために菖蒲や蓬(よもぎ)を門に挿し、菖蒲を浸したお酒を飲んで厄除けや健康祈願をしていました。

この習慣が奈良時代に日本に伝わってきました。

このころ日本では、田植えの時期である5月になると、豊穣を祈願するために若い女性たちが神社に籠って田植えの前に穢れを祓う「五月忌み」という風習がありました。同じように菖蒲を厄除けに使ったことから、中国から伝来した端午の節句と結びついていきます。

鎌倉時代になると、武道を重んじるという意味のある「尚武(しょうぶ)」と、厄除けに使っている「菖蒲(しょうぶ)」が同じ読み方であることから武士の間では縁起が良いと盛んに行なわれるようになり、端午の節句は別名「菖蒲の節句」とも言われるようになりました。

江戸時代になると幕府が年中行事として定められ、庶民にも広まっていきました。

端午の節句は、奈良時代には女性が行なうものでしたが、武士の間で縁起が良いものとされ、時の流れとともに変化し、江戸時代には男の子の誕生と成長を祝う節句として定着します。



# なぜ柏餅、粽（ちまき）を食べるの？

柏餅（かしわもち）は日本独特の習慣です。

柏餅には、柏が使われています。



柏の木は、古くから神が宿る木といわれており、新芽が出て育つまで古い葉が落ちないことから「子どもが成長するまで父母は亡くならない」とされ、「跡継ぎが絶えない」また「子孫繁栄」を象徴し、端午の節句の縁起の良い食べ物となったようです。

粽（ちまき）は端午の節句と共に中国から伝わったものです。

中国の故事が由来とされ、国王の側近として仕えていた屈原（くつげん・中国の詩人）はその正義感と国を思う強さで人々から大変慕われていましたが、陰謀によって国を追われ、川に身を投げてしまいます。身を投げた日が5月5日といわれています。屈原の死を悲しんだ人々が5月5日に竹筒に米を入れ、それを川に投げ入れて弔いましたが、屈原の手元に届く前に蛟龍（こうりゅう）という龍に取られてしまいました。そこで龍が苦手にしている棟樹（れんじゅ）という葉でもち米を包み、邪気を祓う五色（赤・青・黄・白・黒）の糸で縛ってから川へ流すようにしたところ、無事に屈原の手元に届くようになったそうです。

それから中国では5月5日に粽を作りて災いを除ける風習ができ端午の節句とともに日本に伝わりました。

粽に結んだ赤・青・黄・白・黒の五色の糸は、子どもが無事に育つようにとの魔よけの意味を込められており、鯉のぼりの吹流しの色に反映されています。

## 「柏餅」と「粽」の東西のちがい

端午の節句 関東では「柏餅」関西では「粽」どうして東西でこうした違いができるてしまったのでしょうか。

柏餅が食べられるようになったのは江戸時代。それまでは、全国的に「粽」が食べられていました。江戸時代になると「柏餅」が東日本を中心に広まりました。江戸幕府による関東中心の武士による政治があるようです。

柏の葉が西日本にはあまり生えていなかったため、西日本はそのまま「粽」が定着したようです。



## 簡単お弁当の副菜

### ちくわのカレー風味炒め

材料 (3人分)

ちくわ	1袋	カレー粉	適量
ごま油	適量	青のり	適量



#### 作り方

1. ちくわは斜めに切れます。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、ちくわを炒めてカレーパウダーをふりかけて炒め、仕上げに青のりをかけます。

### ピーマンのじゃこ炒め

材料 (2人分)

ピーマン	5個	じゃこ	大さじ2
酒	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1		



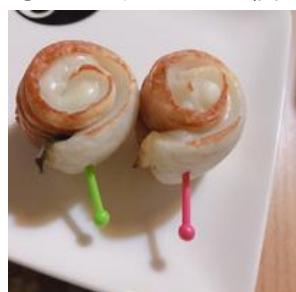
#### 作り方

1. ピーマンは細切りにします。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱しピーマンを炒めます。じゃこを入れて炒めて香りが出たらお酒、しょうゆを入れて絡ませて完成です。

### ちくわの海苔チーズ巻き

材料 (2人分)

ちくわ	4本	スライスチーズ(溶けないタイプ)	2枚
のり(10cm×18cm)	1/2枚		



#### 作り方

1. ちくわを縦半分に切れます。
2. スライスチーズを4等分に切れます。
3. のりを8等分に切れます。
4. 1, 2, 3の順に重ねてくるくると巻き、つまようじに刺します。
5. アルミホイルを敷いた天板の上に乗せ、トースターで4~5分、軽く焼き目がつくまで焼いて出来上がりです。

※ 焼かなくてもおいしいですよ。

