



スポーツライフコミュニケイト

No 99

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 6月10日

びーとぼん

6月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色んな情報満載！今すぐチェック！！



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

-
- | | | |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 5月の予定 | ◆ |
| ◆ 諸手続きのご案内 | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

- ◆ 来月号発行予定日：令和 元年7月8日（月）



☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

10942 ・ 11154 ・ 11110 ・ 11143

☆ 9級から8級へ合格☆

11120 ・ 11087 ・ 11126 ・ 11037

☆ 8級から7級へ合格☆

10906 ・ 11072 ・ 11068 ・ 11041 ・ 10852 ・ 10846 ・ 11060

11061 ・ 10995 ・ 11150 ・ 11089 ・ 11050

☆ 7級から6級へ合格☆

10855 ・ 10813 ・ 11092 ・ 11118 ・ 11044 ・ 11029 ・ 11080

11020 ・ 11038

☆ 6級から5級へ合格☆

10765 ・ 10787 ・ 10888 ・ 10772 ・ 10578 ・ 10925 ・ 10735

☆ 5級から4級へ合格☆

10637 ・ 10877 ・ 10801 ・ 10940

☆ 4級から3級へ合格☆

10814 ・ 11030 ・ 10950 ・ 10802

☆ 3級から2級へ合格☆

10708 ・ 10785 ・ 10618 ・ 10666 ・ 10904 ・ 10867

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☆

10891 ・ 10674 ・ 10510 ・ 10751 ・ 10876 ・ 10842 ・ 10651

☆ 1級からS1級へ合格☆

10705 ・ 10679 ・ 10699 ・ 10507

☆ S1級からS2級へ合格☆

10326

☆ S2級からS3級へ合格☆

10533 ・ 10546 ・ 11043 ・ 10378

初！25m完泳

11053 ・ 10967 ・ 11056 ・ 10922 ・ 11104 ・ 11057

◇ 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6月の予定

6月26日（金）～6月31日（水）泳力認定日

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。
ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(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	少ない	少ない
水	少ない	多い	多い	少ない
金	—	少ない	多い	多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	多い	多い	多い

~~~~~

## 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～・～

## 食中毒を遠ざける秘訣

### どうして食中毒が起きるのか？

- ・ 細菌により食中毒が増える時期

春から夏にかけて日ごとに暖くなり、レジャーやイベントなど、アウトドアで調理したり、飲んだり食べたりする機会が増える時期でもあります。そんなときに注意したいのが、食中毒です。

食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。きのこやふぐなどの自然毒による食中毒などもありますが、高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の原因となる細菌は、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌など種類はたくさんありますが、発生件数が多かったり、発生件数が多かったり、乳児の重症化した事例が起きたりしているのが、O-157やO-111で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」です。抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者の人は重症化する場合もあるので、注意が必要です。細菌を繁殖させないことが予防法の一つといえます。

- ・ 加熱などで殺菌することが大事

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は家畜の腸にいる細菌で、これらの菌は熱に弱いため、十分加熱していれば食中毒はおこりません。近頃増えている食中毒は、生肉、生レバーなどの肉類を生で食べたり、加熱不十分な肉類を食べたり、手指や調理器具などを介して菌が付着した野菜などを生で食べることで発生している場合もあります。

食中毒を防ぐには、生肉や加熱が不十分な肉料理は食べないようにしましょう。

- ・ 家庭でも、アウトドアでも忘れずに！

食中毒は、アウトドアだけでなく家庭でも発生します。食中毒を防ぐ基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。





## ■ 細菌性食中毒の予防のポイント

- ・ 細菌が増殖しないよう低温保存（１０℃以下）に努める。
- ・ 抵抗力の弱い、乳幼児やお年寄りなどは特に注意する。
- ・ 食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。
- ・ 包丁やまな板などは食品によって使い分け、清潔に使う。

## ■ バーベキューなどで生肉、生レバー、生魚介類中毒予防のポイント

- ・ 食肉や生魚を過熱不十分な状態で食べない。生野菜などにはくっつけない。
- ・ 細菌・ウイルス・寄生虫は加熱により死滅します。食肉や内臓などは、中心部まで十分に加熱する。
- ・ 生ものを扱った tong、箸などは、焼き上がった肉やサラダなどを食べるときは使わない。

## 腸内環境を整えて、食中毒を遠ざける

- ・ 食中毒にかかりにくいカラダをつくる

細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。これは、免疫機能の違いによるものです。人は、悪影響を及ぼす菌などを撃退する免疫力を備えており、乳幼児やお年寄りなど免疫力が弱い人やお腹の調子が悪い人は、中毒を起こしやすくなります。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

- ・ 腸内環境が免疫力を左右する

免疫力のカギを握るのが、腸です。腸には、体内の免疫細胞の約６割が集中しているといわれています。健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しており、悪玉菌などがあまり活動していない状態です。善玉菌は乳酸や酢酸などを生み出し、腸内を酸性にします。これが悪玉菌の増加を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防するほか、発がん性物質を抑制する腸内環境をつくります。腸内の善玉菌を増やすのに効果的なのが野菜です。とくに「食物繊維」の豊富なさつまいも・切干大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどはオススメです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れていきましょう。

バランスの取れた食生活で免疫力を高めて、食中毒に負けない健康づくりを心がけていものです。



## 高温多湿な梅雨時期のケアって

### 紫外線の強さに要注意！温度の変化もポイントに

6月の紫外線は雨の影響で「量」はピークほどではないものの、強さは真夏並み！梅雨の晴れ間にはその強さを実感することもあるかと思いますが、雨の日も紫外線は降り注がれています。

天候によらず、紫外線対策はしておきたい季節、と心得て。

また、6月は気温と湿度が上昇にともない、汗・皮脂の分泌が増える季節なので毎日のケアで対策を！ さらに除湿のためにエアコンを使い始めるなら…隠れ乾燥に陥らないよう、うるおいケアもポイントにしておきたいところです。

### 6月の肌にこんなこと感じませんか？

暑さから皮脂分泌が多くなり「ベタつき」「毛穴の開き」「ニキビ」「化粧崩れ」などの悩みも発生しやすくなる時期です。また、紫外線が強くなり、メラニンが過剰に生成され、「日焼け・しみ・そばかす」が気になる人も。室内ではエアコンを使う機会が増えるため、肌表面の保湿機能が低下し、「乾燥」が気になる場合も。

### この時期のケア3か条

#### 皮脂対策は抜かりなく

そもそも皮脂とは皮脂腺からの分泌物。皮ふの表面に皮脂は、汗と混ざり合い皮脂膜として、皮ふの表面を覆って水分の蒸発を防いでくれる働きがあります。でも気温が高いと分泌量が多くなり、皮脂腺の多い顔、特にTゾーンの化粧崩れの原因にも。

#### 紫外線から肌を守る

紫外線を大量に浴びたり、長時間浴び続けると、日焼けを起こし、その影響が肌に現われてしまいます。例えば、「生活紫外線」とも呼ばれるUV-Aを浴びる時間が1時間程度になると、少し黒さが残った状態が維持。長時間浴び続けると、真皮の内にある維持芽細胞、コラーゲンなどにダメージを与え、シワ、たるみの原因にも…。梅雨の晴れ間はもちろん、後で後悔しないためにも、長い時間外出する時はしっかり日焼け止めアイテムも取り入れて。

#### うるおいケアは夏も引き継ぐ

ベタつきを感じる時期だからこそ、エアコンの室内では肌表面の保湿バリア機能の低下に気づきにくく、自覚しないままに「乾燥」状態になりやすい傾向が…。ふっくら柔らかな肌に整える「化粧水」や、うるおいをキープする「乳液」によるケアは怠りなく。さっぱりとした使用感の乳液や美白乳液があるので試してみても？

## お手軽副菜

### 梅と大葉の挟み厚揚げ

材料（2人前）

|      |      |    |      |
|------|------|----|------|
| 厚揚げ  | 1枚   | 大葉 | 4枚   |
| 梅干し  | 中1個  | 油  | 適量   |
| めんつゆ | 小さじ1 | 水  | 大さじ1 |

作り方

1. 厚揚げを1/4に切る。梅干は種を取り、たたいておく。
2. 厚揚げは横に切り込みを入れ、真ん中に大葉と梅干しを挟む。
3. フライパンに油をしき、1の厚揚げを全体に焼き色が少しくまで焼き、めんつゆと水を加えて絡ませる。



### コーン入りチキンハンバーグ

材料（2人前）

材料A

|            |      |          |      |
|------------|------|----------|------|
| 鶏ひき肉       | 160g | コーン(缶)   | 60g  |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/3個 | 溶き卵      | 1/2個 |
| 薄力粉        | 大さじ2 | 塩        | 少々   |
| 胡椒         | 少々   |          |      |
| 油          | 適量   | トマトケチャップ | 適量   |

作り方

1. ボウルに材料Aを入れ、全体をしっかりと混ぜる。
2. 4等分にして、円形に平たく形成する。
3. フライパンを中火にかけて、油をしき2を並べ、片面にしっかりと焼き色が付いたら裏返して蓋をし、7分蒸し焼きにする。
4. 皿に3を盛り付けトマトケチャップを添える。



### キャベツの塩昆布あえ

材料

|      |      |     |      |
|------|------|-----|------|
| キャベツ | 1/8個 | 塩昆布 | 15g  |
| ごま油  | 大さじ2 | 白ごま | 大さじ1 |

作り方

1. キャベツをざく切りにします。
2. ボールに全て入れて混ぜ、5分置いて味をなじませたら、完成です。

