



スポーツライフコミュニケイト

No 103

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 10月14日

# びーとぼん



## 10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 | ◆ 10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 11月 11日（月） ◆

# ☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

11186 ・ 11187 ・ 11190 ・ 11184 ・ 11088 ・ 11199 ・ 11127

## ☆ 9級から8級へ合格☆

11148 ・ 10982 ・ 11170 ・ 11062 ・ 11177 ・ 11159 ・ 11111

11189 ・ 11141

## ☆ 8級から7級へ合格☆

11162 ・ 11179 ・ 11200 ・ 10983 ・ 11151 ・ 11087 ・ 11156

11136 ・ 11032

## ☆ 7級から6級へ合格☆

11134 ・ 11050 ・ 11033 ・ 10930 ・ 11011 ・ 10846

## ☆ 6級から5級へ合格☆

10810 ・ 11178 ・ 11185 ・ 10727 ・ 11057 ・ 10759 ・ 11150 ・ 11024

10967 ・ 10726 ・ 10938

## ☆ 5級から4級へ合格☆

11044 ・ 10901 ・ 10957 ・ 11055 ・ 11056 ・ 10999 ・ 10888 ・ 11049

11059 ・ 10954

## ☆ 4級から3級へ合格☆

10807 ・ 10599 ・ 10750 ・ 10872

## ☆ 3級から2級へ合格☆

10837 ・ 10671

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☆

10778 ・ 10950 ・ 10867 ・ 11030 ・ 10596 ・ 10966

## ☆ 1級からS1級へ合格☆

10981 ・ 10629

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

10376 ・ 10751 ・ 10497 ・ 10705

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

10710 ・ 10645 ・ 10647 ・ 10769

## ☆ S3級からS4級へ合格☆

10897

## 初！25m完泳

11166 ・ 11089 ・ 10919 ・ 11173 ・ 10866 ・ 11172 ・ 10702 ・ 10738

10857 ・ 11105 ・ 11066 ・ 11016 ・ 11045

---

- ◇ 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10月の予定

10月 1日（火）～10月 3日（木）休館日

10月25日（金）～10月30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8月1日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	普通	多い	少ない
水	少ない	多い	多い	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		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～・～

## 夏の弱った胃腸を元気に

近年は35℃を越える猛暑日が続くことも多い、日本の夏。  
つい冷たい食べ物や飲み物に手が伸びて、胃腸もくたびれてしまいます。  
そこで、おばあちゃんたちが実践している夏の胃腸トラブル対策をご紹介します。  
疲れた胃腸を癒して上げましょう。

### お腹をじんわり温める「塩湿布」

胃腸の調子が悪い時は、お腹をダイレクトに温める「塩湿布」が効果的です。  
作り方は、フライパンでひとつかみの粗塩をから煎りします。熱くなった塩を布袋に入れて口をしばれば、塩袋の出来上がり。  
仰向けに寝て、この塩袋をお腹に当てて、冷えるまでそのままにしておきます。熱すぎるときは、お腹と塩袋の間にタオルをはさんで調整し、火傷をしないように注意しましょう。塩は冷めたら繰り返し、温めて使えます。

### 下痢のあとの回復食「しょうがくず湯」

お腹をこわした直後は、消化によいくず湯がおすすめです。くずには整腸作用や体を温める作用があります。さらにしょうがを加えれば温め効果倍増。冷たい食べ物や飲み物で冷え切った体を、芯から温めてくれます。くずもしょうがも、漢方薬の原料になる食材です。  
作り方は、水200ccにくず粉大さじ1を加えて沸騰させます。そこに黒糖大さじ1 しょうがのしぼり汁小さじ1を入れてよく混ぜれば、出来上がり。  
夏風邪のときもおすすめです。

### ホットで下痢止め、アイスで便秘解消「はちみつ緑茶」

意外に思う人もいるかもしれませんが、はちみつと緑茶の組み合わせは、下痢止めに効果的です。緑茶に含まれるタンニンには、便を硬くする働きがあります。そこへ整腸作用があるはちみつを加えた飲み物です。  
作り方は簡単。緑茶100ccに対して、はちみつ小さじ1を加えて混ぜるだけ。温かいまま飲めば下痢止めに、氷を入れて冷やせば、便秘解消ドリンクになります。胃腸の調子に合わせて、ホットとアイスを飲み分けて。

## 秋バテに注意！！

今年も酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかと思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存知でしょうか。秋バテにはならず、体調を整えて秋を楽しみましょう。

### 秋バテの原因

クーラー	真夏と同じ温度	
ストレス	暑くてイライラ	睡眠不足
食べ物	冷たい物とりすぎ	
冷え	朝晩の気温の変化	



### 秋バテの主な症状（9月以降で）

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・胸焼けや胃もたれ
- ・肩こりや頭痛がする
- ・無気力
- ・顔がむくむ
- ・眠れない
- ・めまい、立ちくらみ

上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり

『秋バテ』は、夏の間にとめてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）こそが、『秋バテ』の主な原因！

### 秋バテ予防と対策

#### 【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する  
体を温める食べ物…しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ  
ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物…かぼちゃ、さつまいも、梨、さんまなど
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む



#### 【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を





# かぼちゃレシピ

## ほっくり美味しい！豚かぼちゃ

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉	200g	かぼちゃ	1/4個
鷹の爪	適量	料理酒	大さじ1
みりん	小さじ1	醤油	大さじ1、5
砂糖	小さじ1	サラダ油	フライパンに2cm

作り方

- 1、 かぼちゃを3mm 幅の薄切りにします。
- 2、 豚肉は5cm幅にきります。
- 3、 フライパンに油を2cmほど入れ、かぼちゃを入れて2分ほど素揚げして取り出します。
- 4、 フライパンに油を熱し、豚肉と鷹の爪を炒め、調味料を入れて中火で3分ほど炒めます。
- 5、 4にかぼちゃを入れて、軽く炒め合わせたら完成です。



## 濃厚かぼちゃのポタージュ

材料（4人分）

かぼちゃ	350g	牛乳	400ml
①コンソメ	小さじ2	①白こしょう	小さじ1/4
①塩	ふたつまみ	有塩バター	20g
トッピング			
生クリーム	大さじ2	クルトン	10g

作り方

- 1、 かぼちゃは種とワタを取り除き皮をむきます。2cm角に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、500Wの電子レンジで8分柔らかくなるまで加熱します。
- 2、 熱いうちにフォークで潰し、ミキサーに入れます。
- 3、 牛乳を2回に分けて加えながら、なめらかになるまで都度攪拌します。
- 4、 鍋に3を入れて中火に熱し、①を加えて味を整えます。
- 5、 ひと煮立ちしたら有塩バターを加え、よく混ぜ合わせ、火から下ろします。
- 6、 器に注ぎ、トッピングをのせて完成です。

