



スポーツライフコミュニケイト

No 104

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 11月11日

びーとばん

11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

◆ 11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 12月 9日（月） ◆

☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11168 · 11217 · 11130 · 11212 · 11215 · 11064

☆ 9級から8級へ合格☆

10896 · 11109 · 10974 · 11106 · 11194 · 11180

11140 · 11155 · 11198 · 11220

☆ 8級から7級へ合格☆

11037 · 11131 · 11192 · 11135 · 11035 · 11161 · 11058

☆ 7級から6級へ合格☆

11060 · 11126 · 11117 · 11167 · 11110 · 10858

11078 · 10800 · 11077 · 11072 · 11068 · 11102 · 11019

☆ 6級から5級へ合格☆

11173 · 11172 · 11022 · 11182 · 10775 · 11091

10806 · 11045 · 11029 · 10578 · 10830

☆ 5級から4級へ合格☆

11080 · 11150 · 11115 · 10735 · 10922 · 10772

11185 · 10863 · 11000 · 10994 · 11020 · 10939 · 11026

☆ 4級から3級へ合格☆

10954 · 10599 · 11093 · 10940

☆ 3級から2級へ合格☆

11023 · 10589 · 10749 · 10801 · 10948

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☆

10802 · 11082

☆ 1級からS1級へ合格☆

10301 · 10789 · 11030 · 10966 · 10614

☆ S1級からS2級へ合格☆

10688 · 10551 · 10981 · 10629 · 10604

☆ S2級からS3級へ合格☆

10788

☆ S3級からS4級へ合格☆

10661 · 10374

☆ S6級からS7級へ合格☆

10736

初！25m完泳

10846 · 11033 · 11120 · 10852

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11月の予定

11月22日（金）～11月27日（水）泳力認定日
11月29日（金）・11月30日（土）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。
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 11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	—	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	—	普通	多い	多い

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～・～

インフルエンザについて

段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。

インフルエンザの流行のピークは、1月から2月ごろを迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始める病気です。

早めの対策が有効ですので、今回は、インフルエンザの予防について採りあげたいと思います。

ワクチンの摂取

医療機関で行えるインフルエンザ予防としては、ワクチン接種があります。

ワクチン接種により、インフルエンザの発症を抑えることができ、発症したとしても重症化を抑える効果があることがわかっています。

ワクチン接種による効果は出現するまでに2週間程度かかりますので、予防接種を受けようと考えている方は、早めに受けると良いでしょう。

また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後5ヶ月程度までですので、毎年接種することも大切です。

普段からできる予防方法

ワクチン接種のほかにも、私たちの日常生活においてインフルエンザを予防する方法をご紹介します。なお、少しでもインフルエンザの疑いがあるときは、早めに医療機関を受診するようにしてください。自分のからだけではなく、家族や友人などほかの人に移さないという観点からも、とても重要なことです。

1マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。よって、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。また、他の人への感染を防ぐためにも咳がでるときはマスクを着用するようしましょう。飛沫感染としてマスクを着用することは重要ですが、感染者がマスクをするほうが効果が高いといわれています。

2外出後の手洗い等

流水、石けんによる手洗いは、手指などについたインフルエンザを除去するのに有効な方法です。

インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3湿度を適度に保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内において、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

4 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な睡眠・休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛けましょう。

5 人ごみなどへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者、妊婦、基礎疾患のある方、疲労気味などの方は人ごみに入る時間はできるだけ短くするようにしましょう。

※手洗いの重要性と方法

風邪やインフルエンザなどの感染症の原因は、その多くが、手についたウイルスが体内に侵入することといわれています。

日常生活の中で、テーブルや椅子、ドアノブ、手すりなど、大勢の人が手で触る場所には、ウイルスや菌が多く付着しています。それらを触れば、自分の手にもウイルスや菌が付着します。そして、その手で自分の眼や鼻、口などの、いわゆる粘膜部分を触ることで、ウイルスが体内に侵入します。

粘膜は皮膚の表面とは違い、ウイルスが侵入しやすく、また、増えやすい場所なので、インフルエンザをはじめとした様々な感染症から身を守るために、手に付着したウイルスや菌を、手洗いによって落とすことがとても大事なのです。

水で流す程度ではなく、石鹼を使いゆっくり時間をかけて手洗いすることが大切です。指の間や指先、爪の周りは忘れがちなところです。しっかりと丁寧にこすり洗いしましょう。

また、指はもう片方の手でつかんで1本ずつねじるように洗うと効果的です。最後に手首も忘れずに。

15秒～30秒かけてしっかりと洗いましょう。また、食事の前やトイレに行った後ばかりでなく、職場や学校で多くの人と共有しているものに触った後は、面倒でも、なるべく頻回に手洗いすることで、予防効果がより高まります。

※アルコールでの手指消毒

最近は建物の入り口やトイレにアルコール手指消毒薬を置いているところが増えてきました。アルコール消毒薬での手指の消毒方法は、基本的には手洗いの方法と一緒にです。一度に使用するアルコール消毒薬の量は15秒以内に乾燥してしまわない程度が目安です。手洗い同様の手順で、指の先から手首までアルコール消毒薬をすりこみます。そして、しっかりと乾燥させましょう。

アルコール消毒薬は揮発するときに消毒効果を発揮します。

乾燥させず、拭き取ったりしてしまうと効果が薄れてしまうので注意が必要です。

手洗いの回数を増やすと手荒れが心配な方もいると思います。手を洗うことで、必要な皮脂までとることになってしまふからです。手荒れをなるべく防ぐために、お湯での手洗いは避けましょう。また、ハンドクリームなどを使ってケアしましょう。

食欲の秋

大学いも

材料

さつまいも	1本	油	適量
砂糖	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
水	80cc~100cc	いりごま	適量

作り方

1. さつまいもを一口大に切り、油であげる。
2. 水と砂糖、しょうゆをフライパンで煮詰めていく。
3. フツフツを1分くらいさせたら、揚げたさつまいもを入れる。
4. フライパンをふりながら、水分を飛ばしていく。水分がなくなったら、火を止めて、ごまを入れて出来上がり。



栗の甘露煮で簡単炊き込みご飯

材料 (3合分)

米	3合	栗の甘露煮	1瓶
人参	1/3本	ちりめんじゃこ	適量
☆酒	大さじ2	☆醤油	大さじ1
☆だしの素	小さじ1/2		

作り方

1. お米を研ぎ、水を切る。
2. 人参は千切りにしておく。
3. おかまにお米をいれ、☆の調味料を入れる。
4. 3合の目盛りまで水を入れ、その上に人参とちりめんじゃこを入れて炊く。
5. 炊き上がったら栗の甘露煮を入れて混ぜる。

