



スポーツライフコミュニケイト

No 105

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 12月9日

ビーとぼん

12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 | ◆ 12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 2年 1月 13日（月） ◆

☆ 11月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11204 ・ 11227 ・ 11183 ・ 11202 ・ 11219

☆ 9級から8級へ合格☆

11207 ・ 11051 ・ 11203 ・ 11186 ・ 10992 ・ 11129 ・ 11047

11069 ・ 11086 ・ 11158

☆ 8級から7級へ合格☆

11171 ・ 10982 ・ 11123 ・ 11067 ・ 11062 ・ 11177 ・ 11214 ・ 11047

11137 ・ 10784 ・ 11194 ・ 11101 ・ 10728 ・ 11098 ・ 11003

☆ 7級から6級へ合格☆

10908 ・ 10995 ・ 11061 ・ 11166 ・ 10744 ・ 10903 ・ 11100 ・ 10956

11230 ・ 11142 ・ 11114 ・ 11157 ・ 11040 ・ 11200 ・ 10960

☆ 6級から5級へ合格☆

11167 ・ 11089 ・ 10855 ・ 10988 ・ 10765 ・ 10787 ・ 10779 ・ 11011

☆ 5級から4級へ合格☆

11172 ・ 11173 ・ 11178 ・ 11024 ・ 11104 ・ 11150 ・ 10993 ・ 11091

☆ 4級から3級へ合格☆

11049 ・ 11059 ・ 10868 ・ 10790 ・ 11057

☆ 3級から2級へ合格☆

11031 ・ 10319

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☆

10666

☆ 1級からS1級へ合格☆

10708 ・ 11225 ・ 10913 ・ 10460

☆ S1級からS2級へ合格☆

11030 ・ 10789 ・ 10876 ・ 10663 ・ 10498

☆ S2級からS3級へ合格☆

10898 ・ 11169 ・ 10732

☆ S4級からS5級へ合格☆

11043

初！25m完泳

11060 ・ 11167 ・ 11126 ・ 11050 ・ 11074

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

12月23日（月）～12月28日（土）泳力認定日

12月29日（日）～ 1月3日（金）年末年始休館日

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12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

~~~~~

## 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～・～

## 冬の水分補給

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変化してもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

### 風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

### 脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することでも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、喉の渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

### 忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。

## 知っておきたい飲酒と健康の関係

街に色とりどりのイルミネーションが輝く12月。この時季恒例のイベントとして、忘年会の予定が複数入っているという方も少なくないのではないでしょうか。年の終わりに、職場の同僚や気の合う仲間と一年の労をねぎらい合うひとは、楽しく、また大切なコミュニケーションの場ともなりますが、一方で気をつけたいのが飲酒の量。開放感からついつい飲み過ぎたり、宴席が続きがちなこの季節にこそ、健康と飲酒の関係について、少し考えてみませんか？

### 「飲み過ぎ」がまねく様々な健康リスク

お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせたり、不安感を低減させるなど、コミュニケーションを円滑にする作用がありますが、それらはもちろん適量を守ってこそのこと。アルコールと健康については種々の研究があり、大量飲酒の習慣は、高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血やくも膜下出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に、実に様々な病気の発症リスクを高めることが知られています。また、お酒の「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒の危険性や、アルコールの持つ依存症も無視できません。

お酒には、塩分や脂肪分の多い料理やおつまみがつきものですから、飲みすぎに加え、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。こうした食生活の乱れから、さらい内臓脂肪型肥満や高血圧症といった生活習慣病が起こりやすくなる心配もあります。

### 「適量」はどのくらい？

それでは、“適量”の飲酒とは、具体的にどのくらいの量を指すのでしょうか？厚生労働省は、国内外の研究の結果から、節度ある適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで20g程度」と定義しています。1日の適量は、以下のいずれか1つです。

- ・ ビール・発泡酒（5%）なら・・・・・・・・・・中ビン1本（500ml 缶1本）
- ・ チュウハイ（7%）なら・・・・・・・・・・300ml 缶1本
- ・ ワイン（12%）なら・・・・・・・・・・ワイングラス少なめ2杯（約200ml）
- ・ 日本酒（15%）なら・・・・・・・・・・1合
- ・ 焼酎（25%）なら・・・・・・・・・・0.5合
- ・ ウイスキー・ジンなど（40%）なら・・・・・・・・・・ダブル1杯

普段の飲酒量と照らし合わせて、多く飲んでいる人は、これを機にぜひ節酒を心掛けましょう。ただし、これは男性の場合の基準です。女性はアルコール分解速度男性より遅い傾向があるため、さらに少ない量に抑えることが推進されています。65歳以上の人やお酒で顔が赤くなりやすい人も同様です。もちろん、この基準はもともとお酒を飲まない人やお酒が苦手な人に飲酒を勧めるものではありません。

## 上手なお付き合いでお酒を「百薬の長」に

大量飲酒が健康を害する一方で、日本を含め、先進国の男女を対象とした複数の研究では、少量の飲酒習慣のある人は、お酒を飲まない人よりも、むしろ狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった血管病や、2型糖尿病などの発症リスクが低く、飲酒と死亡率の関係をみても、少量のお酒（日本酒に換算して1合未満）を飲む人で、最もリスクが低くなることが知られています。

これは、少量のアルコールがHDL コレステロール（善玉コレステロール）を増加させたり、血液を固まりにくくさせたり、血糖値を低下させたりする、お酒の持つよい側面が現われた結果です。お酒がしばしば「百薬の長」と言われるゆえんでしょう。上手なお付き合いで、お酒を“良薬”にしたいですね。

## 休肝日を設定して酒量の調節を

とはいえ、宴席でお酒を控えるのは、時に難しいこともあるでしょう。“休肝日”をきめるなど、1週間単位で酒量をコントロールしていくことも、結果的に節酒につながります。また、飲むときはペースに気をつけて、適度につまみを取りながら、ゆっくり楽しく飲むようにすることも節酒に役立ちます。

（妊娠・授乳期の飲酒は控えましょう。また、治療中の病気や持病のある方は、飲酒について医師の指示に従ってください。）



pixta.jp -58762987



# クリスマス簡単レシピ

## チキンのホールトマト缶煮込み

材料（2～3人分）

|          |       |
|----------|-------|
| ホールトマト   | 1缶    |
| 鶏もも肉     | 200g  |
| 玉ねぎ      | 1/2個  |
| ズッキーニ    | 1本    |
| 黄パプリカ    | 1個    |
| ベーコン     | 3枚    |
| サラダ油     | 大さじ1  |
| コンソメキューブ | 1個    |
| 塩        | 小さじ1  |
| 胡椒       | お好みの量 |
| にんにく     | 1片    |



### 作り方

- 1、ベーコンは1cm角切り、玉ねぎは半分を4つにくし切り。ズッキーニ、パプリカ、鶏肉は大きめにざく切り。
- 2、にんにくはスライスし、コンソメキューブも解けやすいように、包丁で4つに割っておきます。
- 3、フライパンにサラダ油をひき、スライスしたにんにくを弱火でじっくり火を通します。
- 4、にんにくの香りが立ってきたら鶏肉の皮を下に並べ、こんがり焼きます。にんにくは焦がさないように肉の上にのせます。
- 5、皮の面がこんがり焼けたら裏返し、反対の面も焼き目をつけます。後で煮込むので、この段階では中まで火を通す必要はありません。
- 6、鶏肉とにんにくを一旦お皿に取り出し、鶏肉の肉汁で、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカを炒めます。こんがり鮮やかに。
- 7、鶏肉とにんにくを戻し、ベーコンも加えてざっと混ぜたら、ホールトマトをそのまま全て入れます。
- 8、塩、胡椒、コンソメを入れ、トマトをザクザク切りながら全体を混ぜ、蓋をして弱火で煮込みます。
- 9、5分もすれば鶏肉は中まで火が通るので、お好みの汁気具合、柔らかさになるまで煮込めば完成です。



## マッシュポテトのツリー

材料 (7~8 個分)

パイカップ(市販の物で)

7~8個

じゃがいも

3個

ハム

1枚

きゅうり

1/3本

塩・胡椒

適量

マヨネーズ

大さじ2

牛乳or生クリーム

大さじ4

クルトン

7~8個



作り方

- 1、じゃがいもはレンジでチンしておきます。
- 2、ハムときゅうりを5mm角くらいに切ります。きゅうりは緑の皮の部分が綺麗に出るように切ります。
- 3、レンジでチンしたじゃがいもをマッシュします。
- 4、マヨネーズと牛乳を加えてよく混ぜ、塩・胡椒で味付けします。
- 5、4を絞り袋に入れ、パイカップにクルクルとソフトクリームのように絞りだします。
- 6、トップにクルトンを飾り、ハムときゅうりを適当に散らして飾り付けます。

## 簡単カップケーキのツリースイーツ

材料(10個分)

市販のミニカップケーキ 10個

生クリーム 100ml

プレーンヨーグルト 大さじ2

砂糖 大さじ1

アラザン 適量

スプレーチョコ 適量



作り方

- 1、ボウルに生クリーム・ヨーグルトを入れて泡立てる。砂糖を加えてさらに泡だてる。
- 2、1を絞り袋に入れ、カップケーキの上に絞り出し、アラザンやスプレーチョコを飾る。

クックパットより