



スポーツライフコミュニケイト

No 106

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 2年 1月13日

びーとぼん

1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 | ◆ 1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 2月 10日（月） ◆

☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11222 ・ 11188 ・ 11218 ・ 11124 ・ 11146 ・ 11139

☆ 9級から8級へ合格☆

11227 ・ 11127 ・ 11017 ・ 11009

☆ 8級から7級へ合格☆

10816 ・ 11159 ・ 11143 ・ 10902 ・ 11175 ・ 10984

11154 ・ 11036 ・ 10949 ・ 11170 ・ 11108

☆ 7級から6級へ合格☆

11012 ・ 11214 ・ 11042 ・ 10923 ・ 11125 ・ 11205 ・ 10952

11162 ・ 10844

☆ 6級から5級へ合格☆

11066 ・ 11134 ・ 11090 ・ 10839 ・ 10926 ・ 11105 ・ 10726

☆ 5級から4級へ合格☆

11022 ・ 10830 ・ 11182 ・ 10776 ・ 10810 ・ 10779

☆ 4級から3級へ合格☆

11185 ・ 11172 ・ 10901

☆ 3級から2級へ合格☆

11093 ・ 10595 ・ 10807 ・ 10750 ・ 10797 ・ 11057 ・ 10812

10729 ・ 10781 ・ 10409

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☆

10639 ・ 10948

☆ 1級からS1級へ合格☆

10793 ・ 11216 ・ 11197 ・ 11190 ・ 11082 ・ 10764 ・ 10887

10842 ・ 10576

☆ S1級からS2級へ合格☆

10966 ・ 10301

☆ S9級からS10級へ合格☆

10268

初！25m完泳

11200 ・ 11117

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2020年2月分～2021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
2020年2月分	1月27日	2020年 8月分	7月27日
2020年3月分	2月27日	2020年 9月分	8月27日
2020年4月分	3月27日	2020年10月分	9月28日
2020年5月分	4月27日	2020年11月分	10月27日
2020年6月分	5月27日	2020年12月分	11月27日
2020年7月分	6月29日	2021年 1月分	12月28日

令和2年1月の予定

1月18日(土)～1月24日(金) 泳力認定日

1月25日(土)～1月31日(金) 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、宜しくお願い致します。

(令和2年1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～・～

## ただの肌荒れ？乾燥性皮膚炎

空気が乾燥する季節になると、肌が乾燥してかゆくなったり、ひび割れたりしていませんか？もしかすると、乾燥性皮膚炎かもしれません。赤みや湿疹を伴う乾燥性皮膚炎は、特に空気が感染する冬の時期に起こりやすいので要注意です。

### 乾燥肌と乾燥性皮膚炎の違いは

皮膚が乾燥することは誰にでもあります。皮膚の乾燥が進んで乾皮症と言われる状態になり、それが進行すると乾燥性皮膚炎になるとことがあります。乾燥性皮膚炎は、皮脂欠乏性湿疹（ひしけつぼうせいしっしん）とも呼ばれます。

皮脂の表面には角質層があり、さらにその上は皮脂膜で覆われています。角質層は水分や、天然の保湿成分を含み、肌に潤いを与えてくれます。皮脂膜は皮脂と水分からできた保湿クリームのようなもので、角質層から水分が蒸発しないようバリアの働きをしているのです。

しかし肌が乾燥してくると、角質層の水分が不足してきて、皮膚は柔軟性を失い、ひび割れたり、皮がむけたりします。これが乾皮症の症状です。乾皮症が進行すると、強いかゆみや赤み、水ぶくれなどの湿疹を併発する、乾燥性皮膚炎になる場合があります。皮脂欠乏性湿疹は足のすねや脇腹など、皮膚が乾燥しやすい場所に出やすいのが特徴です。

### 湿疹になるとさらに乾燥が進む

湿疹ができると皮膚のターンオーバーが早くなり、肌がいつそうカサカサした状態になります。それをただの肌荒れと勘違いして放置すると、悪化して治りが遅くなるので注意が必要です。肌の乾燥だけでなく、赤みなどの湿疹の症状がみられる場合は、乾燥性皮膚炎の可能性もあります。

### 加齢と体の洗い過ぎが主な原因

乾燥性皮膚炎の元となる乾燥肌の主な原因は、加齢です。老化現象の1つで、個人差はありますが、高齢になればほとんどの人に皮脂の欠乏がみられます。

ただ、冬の乾燥した時期は年齢に関係なく、乾燥肌になりやすいので注意が必要です。冬はもともと肌が乾燥しやすい上、暖房などで体が温まると肌がかゆくなりやすいので、乾燥した肌をつい何度もかくことによって湿疹化し、乾燥性皮膚炎になることもあります。

また加齢以外にも、過剰な清潔志向が原因になることがあります。たとえば、入浴時に体をゴシゴシと洗い過ぎたりすると皮脂が失われ、肌の乾燥が進んでしまいます。

## 基本は保湿剤による保湿

乾燥性皮膚炎の治療の基本は、皮膚の乾燥を抑えることになります。医療機関では症状に合わせて、外用薬の保湿剤が処方されます。

保湿剤は入浴後、皮膚がしっとりしてるうちに塗ると効果が高まります。症状がひどい場合は、かゆみを抑える抗ヒスタミン薬や炎症を抑えるステロイド外用薬が使用されます。

## 入浴はぬるめのお湯に短時間

熱いお湯は皮脂を奪うので、肌が乾燥していると感じたら、入浴する際の温度は39～40℃のぬるめにしましょう。長時間の入浴によっても皮脂が失われるので、長くても15分程度にするとよいでしょう。また体を洗う時は石鹸をよく泡立て、皮脂を刺激ないようにやさしく洗うようにしましょう。

## 加湿器で室内湿度を60%に

暖房によって暖めた室内は特に乾燥しているので、肌の乾燥が進んでしまいます。室内の乾燥を防ぐには加湿器を使用すると効果的です。室内の設定湿度は60%が目安です。加湿器がない場合は、水をいれたボウルなどを室内に置くとよいでしょう。

## 肌着は化繊ではなく綿製品を

アクリルやナイロンなどの化学繊維は、皮脂の水分を奪ったり、かゆみを誘発したりするので、肌着には保湿性のある木綿素材がおすすめです。化学繊維の衣服を着る場合は肌に直接着用せず、その下に木綿の肌着を着るようにしましょう。





## 咳をラクにするツボ

寒さが厳しくなり、空気が乾燥するこの時期は、風邪をひきやすく、体調を崩しやすい時。加湿器を使ったり、マスクをして十分に気を付けているつもりでも、なにかと忙しいこの時期は、寝不足や疲れで免疫が低下し、うっかり風邪をひいてしまうことも。そんな風邪のひきはじめに出る症状の一つが“咳”。のどや胸の痛みにつながるだけでなく、咳が続くと夜も眠れず睡眠不足にも……。そんな辛い咳をラクにするツボをご紹介します。

### 咳はなぜおこる？

私たちは呼吸をするとき、鼻や口から空気を取り込みます。その空気中には、チリや小さなホコリ、細菌やウイルスなどが含まれていることも多く、これらの異物が肺や気管などの呼吸器に侵入するのを防ぐために、体が防護反応として溜め込んだ空気を一気に押し出すことで出るのが咳です。鼻や口から何らかの異物が入り込むと、咽喉や器官、気管支などの気道粘膜の表面にあるセンサーが異常を感じ取り、脳の咳中枢に刺激が伝わり、横隔膜や肋骨の間にある筋肉に指令が送られて咳が出ます。これらの一連の反応は反射的に起きるので『咳反射』ともいわれています。

### ツボ押し！

#### 尺沢（しゃくたく）

東洋医学では咳に関係する『肺の気の流れ』の上にあるツボといわれ、昔から咳に効果があるとされるツボ。

#### 場所

肘を曲げると出来る内側のシワの上で、シワの中央から指2本分親指側にいった、かたい腱の外側にあるツボ。

#### 押し方

ツボと反対の手で内側から肘を包み込むようにして、親指で少し強めにツボを押し、掌を頬に当てるようなイメージで、10～20回程度、肘を曲げたり伸ばしたりする。

#### 中府（ちゅうふ）

東洋医学の『肺の気の流れ』の上にあるツボで、呼吸の機能を高めるとして咳などの治療に用いられてきた、肺の気が集まるとされるツボ。

#### 場所

鎖骨の外端下のくぼみからさらに指1本分下にいったツボ。

#### 押し方

ツボの反対側の手の中指で気持ちいいと感じる程度の強さで押し、押しているところが何となく緩んだようになるまで5～10回深呼吸を行う。

## 冬に重宝！冷え対策、風邪予防に アップルジンジャーシロップ

材料（1個分 500ml 瓶）

|     |       |      |       |
|-----|-------|------|-------|
| りんご | 1 個   | 生姜   | 35 g  |
| レモン | 1 個   | きび砂糖 | 100 g |
| 水   | 1 カップ |      |       |

### 作り方

- 1、 りんごは皮をむき、芯を取って4等分にしてから1センチの薄切りにします。生姜は皮付きのまま薄切りにします。
  - 2、 鍋にりんごと生姜、レモン汁とレモンの皮、砂糖を入れて混ぜ合わせます。
  - 3、 水分が出てきたら水1カップ入れて火にかけます。沸騰したらアクを取って、落し蓋をして弱火で30分煮込みます。焦げ付かない様に注意し、時々かき混ぜます。
  - 4、 味見をして味が薄ければ煮込み時間を追加、またはレモン汁や砂糖を足します。
  - 5、 熱湯消毒した容器に保存します。
- \* シロップは冷蔵庫で保存し、2週間を目安に使いきって下さい。
  - \* お湯割り、炭酸割り、紅茶やワインに入れて様々な味の飲み物に！



## 大根のかつお節サラダ

材料

|      |       |        |       |
|------|-------|--------|-------|
| 大根   | 250 g | かいわれ大根 | 1 パック |
| かつお節 | 5 g   | のり     | 適量    |
| ①ごま油 | 大さじ2  | ①しょうゆ  | 大さじ1  |
| ①酢   | 小さじ1  | ①砂糖    | 小さじ1  |
| ①塩   | 少々    |        |       |

### 作り方

- 1、 大根の皮をむいて千切りにします。
- 2、 かいわれ大根の根元を切り取り、2等分にします。
- 3、 ボウルに①を混ぜ合わせたら、1 と 2 とかつお節をいれて全体によく和えます。
- 4、 お皿に盛ったら、のりを乗せて完成です。





# おせち料理余りもののレシピ

## お餅の豚肉巻き

材料(8 個分)

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| お餅    | 4 切れ  | 豚薄切り肉 | 4～8 枚 |
| 焼き海苔  | 1 枚   | サラダ油  | 小さじ 1 |
| たれの材料 |       |       |       |
| 醤油    | 大さじ 1 | 酒     | 大さじ 1 |
| 砂糖    | 大さじ 1 |       |       |

作り方

- 1、たれの材料を混ぜておく。
- 2、切り餅は豚肉の幅に合わせて、縦又は横半分に切る。
- 3、豚肉で切り餅をくるりと約 1 周半～2 周巻く。
- 4、フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、豚肉巻きのとじ目を下にして間隔を開けて置く。蓋をして焼き目がつくまで焼く。
- 5、焼き色が付いたら、次の面を焼く。その都度蓋をして、順番に 4 面全部を焼く。
- 6、菜箸で触れてみて、豚肉で巻かれたお餅の中心部分まで柔らかくなれば O,K !
- 7、たれの材料を入れたら、中火で全体に絡める。ほとんど汁気がなくなり、濃い狐色になったら O,K !
- 8、器に盛り付ける。このままおかずとしてでも、おつまみなら焼き海苔を巻いてでもいただけます。



## ピーマンとかまぼこのきんぴら

材料

|         |         |      |       |
|---------|---------|------|-------|
| ピーマン    | 3 個     | かまぼこ | 50 g  |
| ①しょうゆ   | 大さじ 1/2 | ①みりん | 小さじ 1 |
| ①料理酒    | 小さじ 1   | ①砂糖  | 小さじ 1 |
| ①顆粒和風だし | 小さじ 1/2 |      |       |



作り方

- 1、ピーマンは細切りにします。
- 2、かまぼこも細切りにします。
- 3、中火に熱したフライパンにごま油をひき、ピーマン、かまぼこを入れ、ピーマンに油がまわるまで中火で炒めます。
- 4、①を入れ、全体がなじむまで中火で炒め、火から下ろします。
- 5、器に盛り付け、お好みで一味や七味唐辛子を散らしてください。

## 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

令和2年の正月ですね。皆様にとりまして幸多い光り輝く一家団楽の新年をお迎えになられたことと拝察申し上げます。

令和という新しい年になり年号が変わる時に、大型の台風が次々と日本列島を襲い、今迄にない強い風や大きな雨粒と大量の水、何か地球温暖化の影響下に原因があるのではないかと感じてしまいます。

災害にお合いになった日本全国の人々に、またその関係者の皆様に心からお見舞いを申し上げます。

私の知人の中にも千葉県や長野県千曲川の人がいます。本当に気の毒の極みでございます。幸い当社が関係している施設はほとんど大災害に合わずに過せました。ただ一つ、(浜松市)天竜事業所は現在休業状態です。風の強さ、雨の大量さ、異常の感があります。

さて、このような厳しい環境の中で皆様いかがお過ごしでしょうか。家の安全、体の安全、心の安心、やすらかにという言葉の意味の重大さを改めて思い知らされています。

常日頃、私が決めている言葉があります。会員、お客様の皆様によって当社の全従業員が活かされているということです。

滋賀県近江に米原事業所、多賀事業所、木津川事業所があります。近江商人の家伝の言葉に、三方丸く治める、三方一両損という言葉があります。私達スポーツプラザ報徳、お客様、社会全体が三方三社としますとわかりやすいと思います。

また、二宮金次郎先生が言われた分度推譲という言葉があります。

得た徳(利益)は自分の度量を推し計って、それぞれ社会や人達に分けて譲っていくということです。また一円融合という言葉もあります。

スポーツプラザハウトクの社訓となっています。

この心掛けで本年一年を通して頑張って営業していきたいと思っています。

我が師 石川洋先生のお言葉

「社会に役立たない仕事は続かない」

「不満を重ねて成功した人はいない」

「できないこととしないことを間違えてはいけない」

(止まるな、進め、まず一歩)

本年が皆様にとりまして明るい安心な日々をお過ごしになられますよう、一つでも多くの幸せが訪れますようお祈りし新年のあいさつとします。

令和2年元旦

代表取締役会長 安藤 博二