



スポーツライフコミュニケイト

No 111

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 2年 6月8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
- ◆ 諸手続きのご案内

- ◆ 6月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム

来月号発行予定日：令和 2年 7月 13日（月） ◆

☆ 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6月の予定

令和2年6月1日（月） レッスン休止日

令和2年6月24日（水）～6月30日（火）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2年6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～・～

## 食中毒にご用心～夏場の食中毒対策～

6月に入りました。暑くてジメジメとした時期は「食中毒」に注意しましょう。食中毒は冬場に多くみられるノロウィルスなどの「ウィルス性食中毒」と夏場に多くみられる「細菌性食中毒」などがあります。

こんな症状が出たら、それは細菌性食中毒かもしれません。

| 主な症状                                                                                                   | 原因となる主な食品                                                                      | 細菌の種類    | 細菌の特徴                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>発熱(時に40度)</li> <li>腹痛</li> <li>嘔吐</li> <li>激しい下痢</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱処理が行われていない食品</li> <li>食肉 卵</li> </ul> | サルモネラ菌   | <ul style="list-style-type: none"> <li>潜伏期間は通常12～24時間</li> <li>熱に弱い</li> <li>牛や豚など動物の腸の中、河川や下水などの存在</li> </ul>                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>発熱</li> <li>腹痛</li> <li>下痢</li> <li>倦怠感</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱処理が行われていない食品(主に鶏肉)</li> </ul>         | カンピロバクター | <ul style="list-style-type: none"> <li>潜伏期間は通常2～7日</li> <li>乾燥に弱い</li> <li>10度以下の環境では長時間生存</li> <li>鶏や豚などの家畜、犬や猫などのペットの腸の中などに存在</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>発熱はほとんど見られない</li> <li>腹痛</li> <li>激しい吐き気</li> <li>下痢</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>生菓子、弁当、おにぎりなど</li> </ul>                | 黄色ブドウ球菌  | <ul style="list-style-type: none"> <li>潜伏期間は通常1～6時間</li> <li>熱に弱い、毒素そのものは100度で30分加熱にも耐える</li> <li>自然界、生活環境に幅広く分布し、健康な人から検出</li> </ul>      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>発熱</li> <li>腹痛</li> <li>下痢(水溶性、血便)</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱処理が行われていない食品</li> <li>食肉</li> </ul>   | 腸管出血性大腸菌 | <ul style="list-style-type: none"> <li>潜伏期間は通常3～5日</li> <li>感染力が非常に強い</li> <li>熱に弱い</li> <li>大腸菌の一種</li> </ul>                             |

つらい食中毒を未然に防ぐには？

これからの時期に実行したい「食中毒予防の5つのポイント」をご紹介します。

**1. 殺菌をつけない**

手やまな板などの調理器具についている細菌を食品につけないよう、調理前によく洗いましょう。調理器具は洗った後に熱湯をかけると殺菌効果が高まります。

**2. 細菌を移さない**

味や臭いで判断できませんが、生の肉や魚には細菌などがついていることがあります。他の食品に細菌が移らないよう、手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄しましょう。

**3. 細菌を増やさない**

細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。冷蔵庫などを利用して食品中の細菌を増やさまいようにしましょう。

ただし細菌は低温では死滅せず、増殖する種類もあるため、長期の冷蔵庫保存は行わないようにしましょう。

**4. 細菌をやっつける**

細菌のほとんどはよく加熱することで死滅させることができます。

食品は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱しましょう。特に肉類、卵、魚介類は十分に加熱し、加熱済みの食品でも食べるときには再加熱するようにしましょう。

**5. 安全な食材を使う**

消費期限を過ぎた食品はしないようにしましょう。

日ごろの健康管理にも配慮を

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。子どもやお年寄りなど抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足などで体力が弱っている人などは食中毒なりやすく、重症となる恐れもあります。予防ポイントを実行するとともに規則正しい生活をおくるよう心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



# ～美容と健康のコラム～

## パート2

### 1日のサイクルを見直して 抗酸化力をアップしよう！

#### 朝

- ・ 定時に起床し、朝日を浴びる
- ・ 起床後は水か白湯を飲む
- ・ 早朝は過度な運動をしない
- ・ 午前中にリズム運動をする



#### 日中

- ・ 昼休みはきちんと休む
- ・ 眠くなったら30分以内の仮眠を15時までにとる
- ・ 夕方に筋トレなどきつめの運動をする
- ・ 夕方以降コーヒーを飲まない

#### 食事

- ・ 毎日朝食を必ず食べる
- ・ 朝食は起きてから1時間以内にとる
- ・ 夕食は寝る2～3時間前に済ませる
- ・ よく噛んで食べる



#### 入浴

- ・ 寝る直前に入浴しない
- ・ 朝風呂はなるべく食後にする
- ・ 手先の冷え対策に炭酸系入浴剤を使う
- ・ シャワーで済ませたいときは桶などで足湯を取り入れる

#### 就寝前

- ・ スマホやPCは見ないようにする
- ・ 部屋の照明を暖色系にする
- ・ 息が上がるような運動はしない
- ・ 寝る前に物を食べない
- ・ お酒は寝る3～4時間前までに飲む

## ホクホクそら豆と新玉ねぎのチーズ焼き

材料（2人分）

|         |          |
|---------|----------|
| そら豆     | 適量       |
| 新玉ねぎ    | 小1個      |
| マヨネーズ   | 大さじ1     |
| こしょう    | 少々       |
| とろけるチーズ | 適量       |
| パプリカ粉末  | あれば彩りに少々 |
| パセリ     | 少々       |



作り方

1. そら豆は軽く塩茹でして皮を剥く。新玉ねぎはごく薄い薄切りにする。
2. フライパンを熱し、マヨネーズを大さじ1入れて新玉ねぎを炒め、こしょうを少々振ったらしんなりするまで炒める。
3. 耐熱皿に2の玉ねぎを敷き、塩茹でしておいたそら豆をのせたら、とろけるチーズをのせてオーブントースターでチーズに焦げ目が付くまで焼いたら出来上がり。彩りにパプリカやパセリを振って下さい。

## 枝豆と豆腐のお焼き

材料（2人分）

|             |      |
|-------------|------|
| 枝豆          | 50g  |
| ごま油         | 適量   |
| 材料A         |      |
| 豆腐(木綿)      | 160g |
| しょうが(みじんぎり) | 10g  |
| 塩           | 少々   |
| 片栗粉         | 18g  |



作り方

1. 枝豆は、茹でてサヤから出しておく。
2. 1の枝豆と材料Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、4等分にして丸く成形する。
3. フライパンを弱火にかけてごま油をしき、2を片面ずつ弱火で3分加熱する。