



スポーツライフコミュニケイト

No 112

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 2年 7月13日

びーとぼん

7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 ◆ 7月の予定 ◆
 - ◆ 諸手続のご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 2年 8月 10日（月） ◆

☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 9級から8級へ合格☆

11222 ・ 11210

☆ 8級から7級へ合格☆

11081 ・ 11086 ・ 11112 ・ 11051 ・ 10892 ・ 11106 ・ 11140
11184

☆ 7級から6級へ合格☆

10822 ・ 11054 ・ 10990

☆ 6級から5級へ合格☆

11114 ・ 10960 ・ 11016 ・ 11179 ・ 11200 ・ 11102

☆ 5級から4級へ合格☆

10667 ・ 10938 ・ 10944 ・ 10744

☆ 4級から3級へ合格☆

11020 ・ 11205 ・ 11091 ・ 10752 ・ 11173

☆ 3級から2級へ合格☆

11026 ・ 10790 ・ 11185 ・ 11178

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☆

11172

☆ 1級からS1級へ合格☆

10837 ・ 10633 ・ 10716

☆ S1級からS2級へ合格☆

10380

☆ S3級からS4級へ合格☆

10647

初！25m完泳

11101 ・ 11078 ・ 10920

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7月の予定

令和2年7月1日（水） レッスン休止日

令和2年7月25日（土）～7月31日（金）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7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～・～

## 加齢臭や疲労臭にご注意

ご自身のニオイが心配になったことはありませんか？  
たくさん汗をかく時期に備えて、体臭対策をしておきましょう。

### 体臭の種類と対策

体臭の原因には、汗や皮脂だけでなく、疲労やストレスなどさまざまなものがあります。

#### 加齢臭

40歳を過ぎた頃から増える「ノネナル」というニオイ物質が原因。男女問わず、油臭くて青臭いようなニオイを発生します。

加齢臭は主に上半身から臭いやすいので、加齢臭対策の製品で体を洗ったり、皮脂や汗をこまめにケアしましょう。酸化を抑える成分（ビタミンCやE・ポリフェノール・コエンザイムQ10など）にはノネナルの発生を抑える作用があります。

加齢臭が出やすいところ

頭・耳の後ろ・首のうしろ・胸・ワキ・背中



#### 疲労臭

体に疲労が蓄積したときに出る体臭。体内から発生するアンモニアが原因となってツンとしたニオイを発生します。

疲労臭を防ぐには、とにかく疲れやストレスを溜めないことが大切。夜はシャワーだけでなく、ゆっくり湯船に浸かると、リラックス効果が高まり疲労臭を防ぐことができます。

疲労臭が発生しやすいのはこんなとき

過労・ストレスが多い・肥満気味・便秘気味・お酒の飲みすぎ



#### ダイエット臭

食事制限だけで痩せようとする、体内にケトン体というニオイ物質が発生し、体臭や口臭が独特な甘酸っぱいようなニオイになるところがあります。

ケトン体は運動によって消費することができるので、ダイエット中は適度な運動を取り入れましょう。

食事面では、野菜や果物、大豆や海藻類などアルカリ性の食品を摂るとダイエット臭の予防によいといわれています。



ダイエット臭は、「体の代謝機能が正常に働いていない」という危険信号！放っておくと生理不順やめまいなどの症状があらわれれることもあるので、気づいたらすぐに対処しましょう。

## ニオイを1日中徹底予防！

### 朝1分間シャワーを浴びる。

朝、たった1分間シャワーを浴びるだけで、皮脂量が約1/3まで減少するといわれています。石けんでゴシゴシ洗わなくても、寝汗を洗い流す程度でOKなので、体臭が気になる方は朝のシャワーを習慣にしてみましょう。



### 制汗剤は汗をかく前に！

制汗剤は外出前など汗をかく前に使うのがおススメです。汗をかいてから使いたいときはボディーシートなどで汗をしっかり拭きとってからつけましょう。

### 昼汗をかいたら1時間以内に拭き取る。

分泌されたばかりの汗はほぼ無臭ですが、汗をかいたまま放っておくと、皮脂や雑菌と混ざり合い汗臭いニオイを発生します。汗をかいてからニオイ始めるまではおよそ1時間かかるといわれているので、こまめに汗を拭き取ってニオイの発生をふせぎましょう。

### 夜お風呂で汗かきトレーニング

日頃からあまり汗をかかない人は、ニオイの強い汗をかきやすくなります。夜はシャワーだけでなく、湯船に10分程度浸かって汗をかきましょう。

# 枝豆レシピ

## 餃子の皮で枝豆レシピ

材料（2人分）

|               |      |
|---------------|------|
| 餃子の皮          | 7枚   |
| 枝豆(ゆで・正味 30g) | 30粒  |
| マヨネーズ         | 大さじ1 |
| 水(のり用)        | 適量   |
| 粉チーズ          | 大さじ1 |
| 黒こしょう         | 適量   |



作り方

1. 餃子の皮を半分に切ります。
2. 枝豆にマヨネーズを混ぜ、2粒ずつ皮にのせて包み、水で端を留めます。
3. アルミホイルを敷いた天板に2を並べ、水でのりをして粉チーズをかけてトースターで5分程、きつね色になるまで焼きます。
4. 器に盛り付けて、黒こしょうをかけて出来上がりです。

## ひんやり爽やか枝豆のポタージュ

材料（2人分）

|               |       |
|---------------|-------|
| 枝豆(冷凍・さや付き)   | 200g  |
| ①玉ねぎ          | 1/4個  |
| ①オリーブオイル      | 大さじ1  |
| ①塩こしょう        | 少々    |
| プレーンヨーグルト(無糖) | 200ml |
| 鶏ガラスープの素      | 小さじ1  |
| ミントの葉         | 2枚    |



作り方

準備. 枝豆はパッケージの表記通りに解凍しておきます。

1. 枝豆はさやから出します。玉ねぎは薄切りにします。
2. 耐熱ボウルに①を入れて、600Wのレンジで2分30秒加熱し、粗熱をとります。
3. ミキサーにミント以外の全ての材料を入れて、なめらかになるまで攪拌し、冷蔵庫で30分程冷やします。
4. 器に3を注ぎ、ミントの葉を浮かべて完成です。

※ ミントの風味が苦手な方は、みじん切りしたパセリを浮かべると、彩り・風味よく仕上がります。