

スポーツライフコミュニケイト

No 117

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 2年12月14日

Merry
Christmas

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…

色んな情報満載！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 3年 1月11日（月） ◆

☆ 11月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11223 ・ 11298 ・ 11193 ・ 11243 ・ 11296

☆ 9級から8級へ合格☆

11265 ・ 11269 ・ 11084 ・ 11241 ・ 11249

☆ 8級から7級へ合格☆

11152 ・ 11255 ・ 11151 ・ 10864

☆ 7級から6級へ合格☆

11171 ・ 11112 ・ 11293

☆ 6級から5級へ合格☆

11189 ・ 11156 ・ 11061 ・ 11177 ・ 11063

☆ 5級から4級へ合格☆

10852 ・ 10741 ・ 10968 ・ 11120 ・ 11126

11125 ・ 11050 ・ 11200

☆ 4級から3級へ合格☆

11044 ・ 10726 ・ 10822 ・ 10925 ・ 10806 ・ 10839

11105 ・ 11114 ・ 11135

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☆

10781 ・ 10787 ・ 11080 ・ 11185

☆ 1級からS1級へ合格☆

11026 ・ 10613 ・ 11178

☆ S1級からS2級へ合格☆

10954 ・ 10716 ・ 10814

☆ S2級からS3級へ合格☆

10901 ・ 11225 ・ 10428 ・ 10679 ・ 10803

☆ S3級からS4級へ合格☆

10574 ・ 10378

初！25m完泳

11227 ・ 10885 ・ 11175 ・ 10800 ・ 11108 ・ 11251 ・ 11170

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12月の予定

令和2年12月22日(火)～12月28日(月) 泳力認定日

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日) 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2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	多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	練習振替不可	練習振替不可	普通

~~~~~

## 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～・～

## 怖い病気が隠れていることも

家族や友人から「うるさい」と指摘されるほどの「いびき」の場合は、なんらかの病気が原因で起こるケースが多く、放置しておくとう睡眠時無呼吸症候群を引き起こします。

### 原因と症状

#### いびきには2種類ある

いびきとは睡眠時の呼吸に伴う雑音のことです。睡眠中は全身の筋肉が緩み、舌を含むのどの周りの筋肉も緩みます。寝ることで重力により舌が下に落ち込み、気道がより狭くなり、そこに空気が通ると周囲の組織が震動していびきが起こります。

いびきには、2つの種類があります。

#### ●単純性いびき

鼻づまりや疲労、飲酒、風邪などが原因の一時的ないびき。原因を取り除けばいびきは解消します。

#### ●睡眠時無呼吸を伴ういびき

常時いびきがあり、他人から指摘されるほどの騒音。放置しておくとう睡眠時無呼吸は悪化し、様々な重病を合併し、交通事故を起こしやすくなります。生存率、つまり寿命にも関係するといわれています。

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome 以下 SAS）とは、睡眠中に呼吸が停止する状態（無呼吸）や止まりかける状態（低呼吸）が何度も繰り返される病気です。一般に、無呼吸・低呼吸が1時間に5回以上認められます。呼吸が止まるたびに脳が短時間覚醒するため、眠りが浅くなってしまいます。

そのため、起床時の頭痛、日中の強い眠気や疲労感、集中力・記憶力の低下などの自覚症状が現われます。その他の症状としては、不眠、夜間頻尿、寝相が悪いなどがあります。

### SAS は寿命を縮ませる怖い病気

重症のSASは死亡率を約4倍に上昇させるというほど、寿命に関係します。

まず、日中の強い眠気が、居眠り運転や労働災害につながります。

さらに、SASと生活習慣病の関係が明らかになっています。また睡眠中に呼吸が止まると、血液中の酸素が不足し、動脈硬化や不整脈の原因になります。さらに熟睡できないことで血圧や血糖値の上昇を招いたり、新陳代謝に異常をきたすため、肥満の傾向があり、結果として生活習慣病のリスクが高まります。

## 睡眠時無呼吸症候群以外の病気も

睡眠時に無呼吸を伴わないいびきの中にも、治療を必要とする病気が隠れていることがあります。いびきに悩む人は耳鼻科の受診をおすすめします。

例えば、鼻中隔彎曲症（鼻の真ん中の仕切りが曲がっている）、肥厚性鼻炎（アレルギー性鼻炎などで鼻の粘膜の慢性的な炎症により、鼻の粘膜が厚くなっている）、鼻茸（はなたけ）症（鼻の炎症で、粘膜がポリープ状になったもの）、副鼻腔炎（副鼻腔の中に膿がたまっている）、習慣性扁桃炎（扁桃腺の腫れ）、アデノイド肥大（のどの奥にあるアデノイドが生まれつき、または感染やアレルギーで大きくなっている）などです。

これらの病気を治療することでいびきは改善します。

## 治療法とセルフケア

### 鼻づまり解消がいびき治療の前提

鼻づまりがある場合は、血管収縮剤の入った点鼻薬を処方し、鼻からの呼吸が一時的にラクになるようにします。点鼻薬でいびきが改善した場合は、鼻づまりが原因なのでレーザーメスによる簡単な手術でほぼ解消します。また、鼻の構造異常が原因である場合、手術を行うのが一般的です。

鼻づまりがない場合や、鼻づまりを解消してもいびきが改善しない場合は、睡眠時呼吸の検査をします。簡易検査や脳はもとる入院検査で診断されると、SASの治療に移行します。

### いびき改善に役立つ工夫

#### ● 肥満の人は減量する

肥満している人は食事療法や運動を行い、減量しましょう。肥満は、いびきやSASの大きな原因となります。体重の5%を目標に減量してください。

#### ● 横向きに寝る

仰向けに寝ると重力の影響で気道がふさがりやすくなってしまうので、体を横向きにしたまま寝るといいでしょう。なかなか難しいですが、横向きに寝るという意識を持つようにしましょう。

#### ● 寝酒は止める

お酒は喉の筋肉をゆるめ、気道の閉鎖を起こしやすくします。また水分でも大きくなり鼻づまりもしやすくなります。寝酒は止めましょう。

#### ● 寝室の温度を保つ

いびきをかくと口呼吸になります。喉が乾燥したり、ホコリが侵入したりして炎症の原因になります。炎症すると、気道が狭くなるので、さらにいびきをかきやすくなります。乾燥する季節は、寝室に加湿器をつけましょう。



## 白菜のレシピ

### 豚と白菜のオイ酢ター炒め

材料（2人分）

|         |      |          |          |
|---------|------|----------|----------|
| 豚バラ薄切り肉 | 100g | 白菜       | 160～170g |
| 生姜みじん切り | 1／2片 | オイスターソース | 大さじ1     |
| 酢       | 大さじ1 | ごま油      | 大さじ1     |
| 塩こしょう   | 適量   |          |          |

作り方

- 1、 豚肉は一口大に切る。白菜は、硬い芯の部分は1cm幅に、柔らかい葉の部分は一口大に切り、ふたつに分けておく。
- 2、 フライパンにごま油と生姜を入れ火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れる。若干強めに塩こしょうをし、色が変わるまで炒める。
- 3、 白菜の硬い部分だけを入れ、しんなりしたらオイスターソースと酢を加える。白菜に少し色が付くまで炒め、味を染み込ませる。
- 4、 葉の部分を入れ、全体を絡めるように炒める。葉がしんなりしたら味見をし、薄ければ調味料を足す。盛り付けて完成。



### 白菜のチーズ焼き

材料

|        |     |           |          |
|--------|-----|-----------|----------|
| ベーコン   | 1枚  | 白菜の芯の方の部分 | 300～400g |
| ピザ用チーズ | 50g | 塩         | 少々       |
| こしょう   | 少々  | コンソメ顆粒    | 小さじ1     |

作り方

- 1、 白菜を立て半分に切りフォイルに乗せる。刻んだベーコンをその上に乗せる。
- 2、 塩、こしょう、コンソメをふりかけ、フォイルで包んでオーブントースターで15分ほど蒸し焼きにする。
- 3、 いったん取り出し、白菜を適当に切る。
- 4、 ピザ用チーズを乗せて、今度は上にはフォイルをかぶせずにオーブントースターで焼く。
- 5、 チーズが焦げてきたら出来上がり。



# あなたのお雑煮はなに味？

あなたのお雑煮はなに味？お雑煮って地域によって具材や作り方が全然違ったりするので、おもしろいです。今回は、お雑煮の地域性によるちがいを、お雑煮の由来とともにご紹介します。

## お雑煮の由来

「お雑煮」は、年神様に供えた餅を下げ、野菜や鳥、魚などの具材を加えて食べたのが始まりだそう。その歴史は古く、室町時代には食べられていたそうです。当時は貴族や武士などの間で食され、上流階級では新年の豊作や家内安全を祈るお祝いの食事として定着していたようです。

餅は昔から特別な日に食べる「ハレ」の食べ物で、当時は高価なものだったそう。お雑煮が庶民の間に定着したのは、庶民でも餅が手に入るようになった江戸時代以降だとか。

元日から3日にかけては祝いの膳にお雑煮を添えますが、「食い上げる」と言って、毎日1個ずつ餅の数を増やすと縁起がいいという言い伝えがあります。

## 【お雑煮の地域性】

### 地域による具材の違い

「関東風お雑煮」、「関西風お雑煮」などと言ったりしますが、各地域でお雑煮の具材はそれぞれ。その土地で採れた食材を使用し、普段手に入りにくい食材や、高価な食材を使用する地域もあるそうです。

たとえば、宮城県では焼きハゼ、新潟県ではいくらや鮭、香川県ではあんこの入ったお餅、広島県では牡蠣、長崎県ではブリなど、地域によってさまざま。また各家庭によっても味付けや調理方法が異なり、代々引き継がれた味があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

### お餅の形の違い

一般的に東日本は角餅、西日本は丸餅をお雑煮に使うと言われています。

ただ、昔はいずれも丸餅を使っていたそうです。江戸時代に入り、1つ1つ手で作る丸餅ではなく、効率的に作れる角餅が江戸周辺（関東）で普及していったと言われています。

丸餅を使っていた理由は諸説ありますが、一説によると、角が立たず円満に過ごせるようにとの意味が込められているそうです。



## 汁の味による違い

一般的に東日本は醤油ベースのすまし汁、西日本は味噌ベースでお雑煮を作ることが多いようです。

お雑煮発祥の地は、実は京都。京都の食文化の影響を受け、関西地域では味噌ベースの文化が広がったんだそうです。京都では白味噌を使いますが、日本海側の地域や一部の山間部では、赤味噌でお雑煮が作られているそうです。

関東地域で醤油ベースに変化したのは、武家文化の影響だとか。「味噌をつける」という言葉には「失敗して面目を失う」という意味があるため、武士が味噌をつけることを嫌ったためだと言われています。

また、西日本だけは味噌ベースの汁が主流といっても、関西から離れるにつれて、味噌ベースではないお雑煮も多いようです。

今回は、お雑煮の由来と地域性による違いを3つご紹介しました。地域による違いやその意味を知ると、また違ったお雑煮の楽しみができそうですね。お正月に地方へ行く機会のある方は、是非その土地のお雑煮を食してみてください。

