

スポーツライフコミュニケイト

No 118

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 1月11日

# ビーとぼん

## 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 ◆ 1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 3年 2月 8日（月） ◆

# ☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11256 ・ 11297 ・ 11272 ・ 11276

☆ 9級から8級へ合格☆

11268 ・ 11223 ・ 11248 ・ 11232 ・ 11236 ・ 11280 ・ 11304

☆ 8級から7級へ合格☆

11210 ・ 11249

☆ 7級から6級へ合格☆

11158 ・ 10892 ・ 11222

☆ 6級から5級へ合格☆

11042 ・ 11100 ・ 10918 ・ 10800

☆ 5級から4級へ合格☆

10824 ・ 11253 ・ 10884 ・ 11012 ・ 11101 ・ 10846 ・ 11095

☆ 4級から3級へ合格☆

10775 ・ 10921 ・ 10923

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 3級から2級へ合格☆

11165 ・ 10988 ・ 11134

☆ 2級から1級へ合格☆

10940

☆ 1級からS1級へ合格☆

10619 ・ 10577 ・ 10785 ・ 10589

☆ S1級からS2級へ合格☆

11150 ・ 11023 ・ 11205

☆ S2級からS3級へ合格☆

10600 ・ 10876

☆ S3級からS4級へ合格☆

11169 ・ 10533

☆ S12級からS13級へ合格☆

10268

初！25m完泳

11293

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2021年2月分～2021年6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。

尚、8月分からの日程は確認次第掲載させていただきます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2021年2月分	1月27日	2021年 8月分	未定
2021年3月分	3月 1日	2021年 9月分	未定
2021年4月分	3月29日	2021年10月分	未定
2021年5月分	4月27日	2021年11月分	未定
2021年6月分	5月27日	2021年12月分	未定
2021年7月分	6月28日	2022年 1月分	未定

### 令和3年1月の予定

令和3年1月22日（金）～1月27日（水）泳力認定日

令和3年1月29日（金）～1月30日（土）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3年1月1日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	普通	多い	少ない
火	—	普通	多い	普通
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～・～

## 誕生石と誕生守護石

### 誕生石と誕生守護石は違う？！

アクセサリーを買う時などによく『誕生石』という言葉を目にしませんか？アクセサリーをお店に買いに行くことがないという方でも、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？そんな『誕生石』には「誕生石」と「誕生守護石」があることをご存知ですか？今回は誕生石と誕生守護石、そして星座別の守護石を紹介します。

### 守護石・誕生石の違い・意味とは

誕生石には「誕生石」と「誕生守護石」の2種類があります。では、その2つの違いは？

誕生石とは・・・『その生まれ月の人を幸運へと導く石』

誕生守護石とは・・・『誕生石と一緒に持つことで効力をより高める守護石』

誕生守護石は誕生石と持つことで、パワーを発揮する守護石です。もう誕生石は持っているという方はぜひ、誕生守護石の方をチェックしてみてください。

それでは、「誕生石」と「誕生守護石」を一覧でまとめてみます。自分の誕生月から、誕生石＆守護石を探してみてください。

#### 【誕生石】

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 1月  | ガーネット                 |
| 2月  | アメジスト                 |
| 3月  | アクアマリン、コーラル、ブラッドストーン  |
| 4月  | ダイヤモンド、水晶             |
| 5月  | エメラルド、ヒスイ、アベンチュリン     |
| 6月  | パール、ムーンストーン、シトリン      |
| 7月  | ルビー、インカローズ            |
| 8月  | ペリドット、サードオニックス、カーネリアン |
| 9月  | サファイヤ、ラピスラズリ          |
| 10月 | オパール、トルマリン、ローズクォーツ    |
| 11月 | シトリン、トパーズ、ブラッドストーン    |
| 12月 | ターコイズ、タンザナイト、ラピスラズリ   |

### 【誕生守護石】

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 1月  | オニキス                   |
| 2月  | アメジスト                  |
| 3月  | ブルーレース                 |
| 4月  | ブルークオーツ、水晶             |
| 5月  | マラカイト                  |
| 6月  | タイガーアイ                 |
| 7月  | インカローズ、ホワイトバッファローターコイズ |
| 8月  | カーネリアン                 |
| 9月  | ラピスラズリ                 |
| 10月 | ローズクオーツ                |
| 11月 | アラゴナイト                 |
| 12月 | ターコイズ                  |

2月（アメジスト）、4月（水晶）、7月（インカローズ）、8月（カーネリアン）、9月（ラピスラズリ）、10月（ローズクオーツ）、12月（ターコイズ）と同じ月もあります。2つ合わせると効果があがります。

また、ヨーロッパでは星座別の守護石が定着しているようです。ここで星座別守護石も紹介しておきます。

### 【星座別守護石】

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| おひつじ座 | ガーネット、ルビー、ダイヤモンド、サファイヤ        |
| おうし座  | エメラルド、ジェイド、ヒスイ、グリーンアベンチュリン    |
| ふたご座  | アゲート、ヒスイ、ジェイド、アレキサンドライト、トルマリン |
| かに座   | パール、ムーンストーン、アクアマリン            |
| しし座   | ダイヤモンド、ルビー、サードオニックス、コハク       |
| おとめ座  | サファイヤ、シトリン、カーネリアン、サードオニックス    |
| てんびん座 | ペリドット、トルマリン、オパール、サファイヤ        |
| かに座   | ガーネット、オパール、トパーズ、ブラッドストーン、ルビー  |
| いて座   | トパーズ、ターコイズ、ガーネット、ラピスラズリ       |
| やぎ座   | ガーネット、ターコイズ、パール               |
| みずがめ座 | アメジスト、サファイヤ、ヒスイ               |
| うお座   | アクアマリン、ジェイド、ムーンストーン、ヒスイ、パール   |

パワーストンの種類は国などによっても様々で一部の紹介となります。日々の生活に上手に取り入れて運氣アップしましょう。アクセサリーなども色々ありますが、複数合わせると運氣3倍アップかも・・・皆様に幸運が訪れますように。



## 寒い冬に食べた〜い

### 味噌煮込みうどん

材料（1人分）

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| うどん     | 1玉   | 豚バラ薄切り肉 | 80g   |
| 白菜      | 1枚   | 油揚げ     | 1/2枚  |
| ①顆粒和風だし | 小さじ1 | ①水      | 200ml |
| ①醤油     | 大さじ2 | 赤みそ     | 大さじ1  |
| 白ねぎ     | 適量   |         |       |

作り方

1. 白菜と油揚げは1cm幅に切り、豚バラ薄切り肉は一口大に切ります。
2. 小さな土鍋に①を入れて、加熱します。
3. 2が軽く沸騰してきたら、1を入れ、中火で3分ほど煮込み、うどんを入れてさらに1分ほど煮込みます。
4. 赤みそを入れ、軽く混ぜ合わせます。
5. 4に白ねぎを散らして出来上がりです。



### 鶏雑炊

材料（2人前）

|      |       |      |      |
|------|-------|------|------|
| 鶏もも肉 | 100g  | ごはん  | 1膳   |
| 長ねぎ  | 1本    | 生姜   | 1片   |
| ニンニク | 1片    | 溶き卵  | 1個   |
| ①酒   | 大さじ2  | ①白だし | 30ml |
| ①水   | 200ml | 柚子の皮 | 適量   |
| 三つ葉  | 適量    |      |      |

1. にんにくと、長ねぎは青い部分を切り落とし白い部分をみじん切りにします。生姜は薄くスライスします。もも肉は食べやすい大きさにカットします。
2. 鍋に①を入れて沸騰したら、1で切ったにんにく、長ねぎの青い部分、生姜、もも肉を加えて煮ながら灰汁を取ります。
3. 長ねぎと生姜を取り除き、ごはんのみじん切りにした長ねぎの白い部分を入れて更に煮ます。
4. 火を止めて溶いた卵うを入れて蓋をして1分程度蒸らします。
5. 仕上げに柚子の皮と三つ葉を乗せて、出来上がりです。



## 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3年の正月ですね。昨年はコロナ問題で未曾有の大変革の1年でした。今だ後を引いていますが、今が現実、現在が当たり前と割り切るしかありません。

お客様の皆様が無事で無難に過ごせたことが一番の良いことで、安心の正月ではないのでしょうか。

コロナはテーブルや人体に付着すると5時間から7時間は生きていますと言われています。インフルエンザは1時間以内に死滅するそうです。

入口、テーブル、手腕等をアルコールで噴霧したり布でふいたりし、マスクは絶対に必要な日常生活を当たり前と自己防衛することです。

昨年1月までの日常生活を一変する必要があります。

一日も早いワクチン開発を願うばかりです。世界中が待ち望んでいます。

私は第二次世界大戦を経験しています。

昭和18年から22年の5年間は正月以外に米を食べた経験がありません。この期間の苦難は働けば人様より、働けば工夫すれば何とかなりました。

日本国民がすべて同じではなかったのです。

でも、苦しい生活、欠乏の生活はいずれも変わりません。しかし命にさしさわることはなかったのです。

その時の憶えより今回のコロナは厄介で非常に困難な問題だと思っています。

自分が努力してもいかんともしかたいからです。

自分から発しない。家族を守る。家から発しないが一番の心得だと思っています。

今回のコロナで当社はよきしない損害を受けましたが、6月の再開を期して多くのお客様の援助により今少しずつ立ち直りつつあります。

私達を守ってくださったお客様方一人一人に改めて最大の感謝を捧げ、心底から御礼を申し上げます。

社員一人一人に私は言っています。お客様あつての私達です。お客様によって私達社員の全員が救われているのだと申しています。

コロナの最盛期にいち早く次亜塩素酸水を配布を行いました。マスクも入手した品を多くの自治体に贈りました。これも一重に私のできることをひとつでも皆様社会に還元する、お礼をするという私の切なる願いの表れです。

分度推譲は私達の社訓です。また私の師、石川洋先生の言葉は私の座右の銘です。

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、まず一步

社員一同前向きに進みます。コロナ対策を万全にして商いに精進します。

本年が皆様にとりまして明るい安全な安らかな日々でありますよう、また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3年元旦

代表取締役会長 安藤 博二



## パート 2

### 眠りに効くストレッチとツボ

ぐっすり眠るためには、心地良い気持ちを導く“副交感神経”が鍵を握っています。副交感神経の動きを活発にするための、ストレッチとツボを紹介します。ゆったりと深く呼吸しながら、凝り固まった筋肉の緊張をほぐして、血液循環を促しましょう。

#### 【心とカラダをおやすみモードにする簡単ストレッチ：その 1】

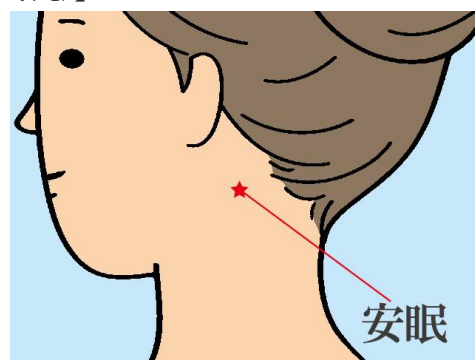
左手を頭の上から回して右側に当て、左側に首をゆっくりと倒します。反対側も同様に。首筋の筋肉を伸ばすことで、肩甲骨周りの血行がよくなり、肩のこりを緩和することに繋がります。

#### 【心とカラダをおやすみモードにする簡単ストレッチ：その 2】

イスに座って両手を胸の前で組み、前にぐーっと突き出します。頭も前に倒すのがコツ。背骨の 1 本 1 本を意識して、詰まった間を伸ばすような間隔で。頭も前にしっかり倒すのがポイントです。

#### 【おやすみ前にオススメの眠気を誘うツボ：百会(ひゃくえ)】

頭頂部の、鼻の延長線と左右の耳を結んだ線の交わる場所にあるツボ。頭頂部を押すと少し柔らかい部分があると思いますので、そこに左右の中指を重ねるように当てて、頭を手のひらで包むようにしながら、中指に圧力を加え、1 分間ほど押し続けてみてください。



#### 【おやすみ前にオススメの眠気を誘うツボ：安眠(あんみん)】

耳の後ろ、骨の出っ張りの下のくぼみから 1~1.5cm ほど下にあるツボです。耳の後ろから鎖骨にかけての筋肉が止まっている部分です。親指でツボを押さえ圧力を加え、残りの手で頭を支えましょう。ツボをしっかり固定し、頭を左右にゆっくり動かして刺激してみましょう。

