



スポーツライフコミュニケイト

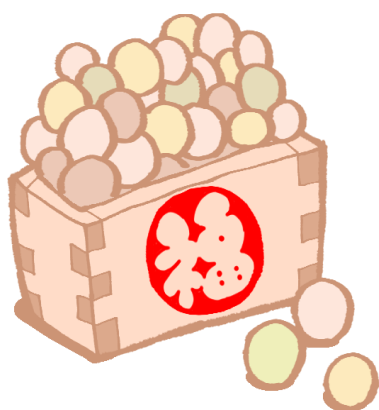
No 119

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 2月 8日

ビーとぼん

2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 | ◆ 2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 3月 8日（月） ◆

☆ 1月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11285 ・ 11299 ・ 11257 ・ 11273 ・ 11277

☆ 8級から7級へ合格☆

11009 ・ 11132 ・ 11197 ・ 11238 ・ 11208 ・ 11269

☆ 7級から6級へ合格☆

11086 ・ 11199 ・ 10989 ・ 11190 ・ 11294 ・ 11184 ・ 11103

☆ 6級から5級へ合格☆

11054 ・ 11192 ・ 11251 ・ 11293 ・ 11186 ・ 11136 ・ 11070
11159

☆ 5級から4級へ合格☆

10995 ・ 11142 ・ 11177 ・ 10813 ・ 10960

☆ 4級から3級へ合格☆

10667 ・ 11230 ・ 11179 ・ 11063 ・ 11016

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☆

10934 ・ 11104 ・ 10822

☆ 2級から1級へ合格☆

11049 ・ 11020

☆ 1級からS1級へ合格☆

11258

☆ S1級からS2級へ合格☆

10764 ・ 10785 ・ 10619

☆ S2級からS3級へ合格☆

10981 ・ 10319

☆ S3級からS4級へ合格☆

10629

☆ S4級からS5級へ合格☆

10461

☆ S7級からS8級へ合格☆

11043

初！25m完泳

11171 ・ 11112 ・ 11151 ・ 11158

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～2022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
2021年2月分	1月27日	2021年 8月分	7月27日
2021年3月分	3月 1日	2021年 9月分	8月27日
2021年4月分	3月29日	2021年10月分	9月27日
2021年5月分	4月27日	2021年11月分	10月27日
2021年6月分	5月27日	2021年12月分	11月29日
2021年7月分	6月28日	2022年 1月分	12月27日

令和3年2月の予定

令和3年2月15日（月）～2月20日（水）泳力認定日

令和3年2月22日（月）～2月27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2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～・～

## 保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方

手肌のカサつきや痒み、ひび、あかぎれなどが気になり、一年中ハンドクリームが手放せない方は多いでしょう。

ケアをしているのに手肌の悩みが改善しにくい場合、ハンドクリームをベストな量や頻度、タイミングで塗れてないのが原因であることが多いようです。クリームをなんとなく塗り広げているだけのケアでは、手全体にまで保湿成分が行き渡らず、効果は半減以下です。

今回は、保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方について解説します。正しい使い方をしっかり押さえてケアすれば、健康的で美しい手肌を維持できます。

### 量の目安は「人差し指の第一関節」

クリームのベタつきが嫌で、薄く少量だけつけていませんか？ハンドクリームの種類にもよりますが、チューブ型の場合、1回の適量は人差し指の指先から第一関節までが目安です。

量が少なすぎると、手全体にまで成分が行き渡らないばかりか、手肌をこすった際に生じる摩擦が増えて、手肌を傷める場合があります。

乾燥やゴワツキなど気になる場合、量を第二関節まで増やすか、こまめに重ねづけするのが効果的です。

### 塗る頻度やタイミング

塗る回数は1日3回～5回が目安で、タイミングは基本的に「乾燥を感じた時」です。

乾く前にこまめに塗り直しをし、トイレで手を洗った後や就寝前、水仕事の後などに都度塗るようにすれば、高い予防効果が期待できます。

日中はこまめに塗り直すのが難しい場合、就寝前のケアで集中保湿しましょう。たとえば、マッサージをしながらクリームを塗り、綿かシルクの手袋を着けた状態で寝るのがオススメです。手袋がラップの役割になり、保湿成分が密着・浸透しやすくなります。

## 保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方4ステップ

### 1. 塗る前に化粧水で手肌を整える

顔に美容クリームを塗る前には化粧水を使いますよね？毛肌も同じで、ハンドクリームを塗る前に化粧水で保湿ケアしましょう。

クリームでふたをすることにより手肌に水分を閉じ込め、成分が浸透しやすくなります。化粧品は普段使いのもので問題ありません。

## 2. 出したクリームを手の体温で少し温める

ハンドクリームは温めると油分が溶けて、伸びと浸透が良くなります。クリームを手の平に出し、両手を重ね合わせるようにして少し温めましょう。

## 3. 手肌全体にクリームをなじませる

乾燥しやすい手の甲を中心に、優しくなじませます。指のあいだから爪のまわりまで、まんべんなくクリームが行き渡るように、両手の指を組み合わせて動かします。強い摩擦がかからないように注意しましょう。

## 4. 指先マッサージでリラックス効果&血行アップ

指先をマッサージしながら塗ると、手のコリがほぐれてリラックス効果が得られます。またビタミンCやビタミンEなどが配合されたタイプのハンドクリームを使うと、血行改善にも役立ちます。

### 「いつでもハンドケアできる環境」にしておくことも大切

ハンドクリームを塗る基本的なタイミングは「乾燥を感じた時」なので、手肌が乾燥した状態をできるだけ放置しないことが大切です。

そこでおすすめなのが、ハンドクリームをキッチンや洗面所、寝室、カバンの中、会社のデスクなどに常備し「いつでもハンドケアができる環境」にしておくことです。日々のハンドケアは、ちょっとした工夫で習慣化しやすくなりますよ。

ハンドクリームの正しい使い方をマスターして「キレイな手ですね」と褒められる手肌美人を目指しましょう。



# 爪のケア

パソコンやスマホの使用時に加え、家事や水仕事など毎日酷使してしまう指先。こんな環境下、爪が欠ける、割れる、二枚爪になる...などの悩みを抱えている人も多いはず。

## 【爪のケア】①爪の長さ・形の整え方

爪の長さを整える時は、エメリーボードやネイルファイルと呼ばれる「爪やすり」を使用するのがおすすめです。爪は層になっているので、爪切りを使うと層が少しずつ壊れてしまい、二枚爪の原因になることも。もちろん、長い爪を短くする場合は、一度爪切りで短くしてもOK。その後、エメリーボードやネイルファイルで、断面を整えましょう。

また、爪の形は自分の爪の形を生かした形が理想ですが、気分やネイルデザインに合わせて色々な形にトライするのも楽しいですよ。オーバル型なら柔らかな曲線が女性らしい印象を与え、さらに指をほっそり長く見せてくれます。スクエアオフは、指先の長さを強調し、大人っぽく華やかな印象をプラスします。



エメリーボードやネイルファイルなどの「爪やすり」は、爪に対して45度の角度で一定の方向に動かし、お好みのネイルの長さ・形に整えます。



### POINT !

- ・ 爪やすりを往復して動かすと爪の層がずれてしまうので、「一定の方向に」動かすのがコツ。
- ・ 利き手と反対の手で爪をファイルする時は、爪自体を動かすとセルフでもやりやすいですよ。

## 【爪のケア】②甘皮の処理方法

爪の形を整えたら、次は甘皮の処理へ。甘皮は本来、爪の根元で爪を保護するためのものです。しかし、美しさを追求するという点からすると、甘皮はキレイにオフしておきたいところ。そこで、爪の根元を傷つせずに、甘皮を処理する方法を紹介します。

1. 爪の周りの皮ふや甘皮は硬くなっているので、お手入れの前は十分に柔らかくしてからケアを始めましょう。
2. キューティクルスティックの先にコットンを巻きつけたら、軽くらせんを描きながら甘皮をオフ。この時、強く押しすぎないように注意！
3. ケア後はすぐに[ネイル用美容液](#)や[ハンドクリーム](#)で保湿します。



### POINT !

- ・ 爪の周りの皮ふや甘皮を柔らかくするにはフィンガーボールもいいですが、お風呂上りがおすすめです。甘皮が自然と柔らかくなっているので、色々用意する手間も省けますよ。
- ・ 甘皮の処理で取り去るべきなのは、ルーズスキンと呼ばれる渋皮です。2でクルクルしていると出てくるカスがそれなので、取り去ってくださいね。
- ・ 利き手と反対の手で行うのが難しい場合は、自分の爪を道具代わりに。お風呂に入りながら、爪で甘皮をクルクルっとケアすれば簡単にできますよ。

## 【爪のケア】③仕上げの方法

最後に爪表面をネイルポリッシャーでなめらかに整えましょう。凹凸があると手触りも悪いですし、ネイルを塗ってもキレイに仕上がりにません。ただし、爪が薄い人や磨きすぎている人は、爪の層が薄くなり、痛みを感じてしまうことも。磨きすぎに注意し、自分の爪の状態に合わせて加減しましょう。

ネイルポリッシャーを爪表面に当て、一定の方向に磨きます。

### POINT !



爪表面が整うので、ネイルを塗った時にネイルカラーが自然に広がります。このひと手間で、むらなく光沢のある仕上がりに。

## 今が旬の牡蠣料理

### 牡蠣のジョン

材料（2人分）

|         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 牡蠣(加熱用) | 300g | にら   | 1/2束 |
| 卵       | 1個   | 片栗粉  | 大さじ1 |
| たれ      |      |      |      |
| 小ねぎ     | 3本   | しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢       | 小さじ1 | ラー油  | 小さじ1 |
| 砂糖      | 小さじ1 |      |      |

作り方

1. ねぎは小口切りにする。にらは4センチに切る。
2. 切ったにら、卵、片栗粉と軽く混ぜ、きれいに洗った牡蠣を加えて和える。
3. ごま油を引いたフライパンに、スプーンで生地を絡めた牡蠣を1個ずつ落とし、両面軽く焼き目がつく程度に焼く。
4. よく混ぜたたれをつけていただきます。



### 牡蠣のガーリック焼き

材料（2人分）

|             |      |          |       |
|-------------|------|----------|-------|
| 牡蠣(加熱用)     | 12粒  | ○しょうゆ    | 小さじ2  |
| ○酒          | 大さじ1 | ○しょうが絞り汁 | 少々    |
| 小麦粉         | 適量   | ☆サラダ油    | 大さじ1強 |
| ☆にんにく(スライス) | 1片分  | あらびき黒胡椒  | 適量    |
| 塩(お好みで)     | 適量   | レモン      | 2切れ   |

作り方

1. 牡蠣は塩少々(分量外)をまぶして汚れを取り、振り洗いしてザルに取り水気を切る。
2. ボールに牡蠣を入れ、○を加えて5分置きます。
3. 汁気を切って小麦粉を薄くまぶします。
4. フライパンに☆を入れて中火にかけ香りが出たら、3を両面こんがり焼きます。
5. 牡蠣がぷっくりしたら器に盛ります。あらびき黒胡椒を振りレモンを添える。  
塩気が足りない時は塩少々を振ります。

