



スポーツライフコミュニケイト

No 125

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 8月 9日

びーとぼん

8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 ◆ 8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 9月 13日（月） ◆

☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11359、11380、11336、11385、11394、11372、11307、11309、11310、11393、11266、11291、11388

☆ 9級から8級へ合格☆

11297、11368、11323、11302、10973、11383、11382、11361、11237、11374、11375、11116、11349
11252、11350

☆ 8級から7級へ合格☆

11339、11242、11298、11316、11270、11223、11333、11363、11332、11256、11267、11281、11313
11119、11343

☆ 7級から6級へ合格☆

11069、11327、11241、11127、11217、11017

☆ 6級から5級へ合格☆

11194、11175、11162

☆ 5級から4級へ合格☆

11158、10902、11098、11003、11156、11196

☆ 4級から3級へ合格☆

10884、10741、10858

☆ 3級から2級へ合格☆

11068、11159、10813、11102、11022、11200、11144、11311、11312、11177

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☆

11068、11356、10883、10599、10934

☆ 1級からS1級へ合格☆

10595

☆ S1級からS2級へ合格☆

11020

☆ S3級からS4級へ合格☆

10751、10679、10670

初！25m完泳

11154

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8月の予定

令和3年8月9日（月）～8月14日（土）レッスン休止日

令和3年8月25日（水）～8月31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3年8月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	少ない	少ない	少ない
水	少ない	普通	普通	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	練習振替不可	練習振替不可	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、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 夏バテを回避せよ！

暑い日が続きますが、「体がだるい」「食欲がない」など夏バテの症状は出ていませんか？

### そもそも夏バテって何？

「夏バテ」という医学用語はありません。夏の暑い時期に起こる様々な体の不調をひとくくりして「夏バテ」と呼んでいます。

医学的に言えば、「主に夏の暑さがきっかけで起こる自律神経の乱れを中心としたさまざまな心身の不調」の総称が夏バテです。自律神経の乱れが直接的な原因ですが、暑さによる食欲低下が引き起こす体力低下や栄養不足、熱帯夜による睡眠不足や脱水なども夏バテの原因となります。

### 夏バテ指数チェック

- 暑いと火を使わない料理が多くなる。
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをよく飲む。
- 冷房の効いた室内で過ごすことが多い。
- 階段よりエレベーターを使う。
- 汗をかきたくない所以水分は摂らないようにする。
- 運動習慣はない。
- 肌着は着ずに直接服を着る。
- 昼食は麺類や菓子パンなどで済ませる。

チェックの数が多い程、夏バテ指数が上がります！チェックが半数以上ついた場合、あなたの身体は悲鳴をあげているかも？！チェックのついた習慣を改めましょう。

### 夏バテ対策

#### 対策 1 エアコンの使い方を工夫する

- ・ 室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなるため、エアコンは、25～28℃を目安とし、温度をこまめに調節しましょう。
- ・ エアコンの温度調節ができない場所では、エアコンの風が直接当たらないように風向きを調節しましょう。
- ・ 上着を羽織る、腹巻をする、厚手の靴下をはく、ひざ掛けを使うなど工夫し、体温を調節しましょう。

## 対策2 十分な睡眠をとる

- ・ なるべく早めの就寝時間を守って眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除きましょう。
- ・ 寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂でリラックスしましょう。
- ・ 暑くて寝苦しい時は、頭部を氷枕で冷やしたり、ひんやりする寝具を使うことで眠りやすくなります。
- ・ 対策1を参考に、エアコンを上手に使い、睡眠環境を整えましょう。

## 対策3 温かく栄養バランスのよい食事をとる

- ・ 冷たい飲み物や食べ物をとりすぎないようにしましょう。
- ・ 温かくて栄養バランスのよい食事で、体を内側からあたためましょう。

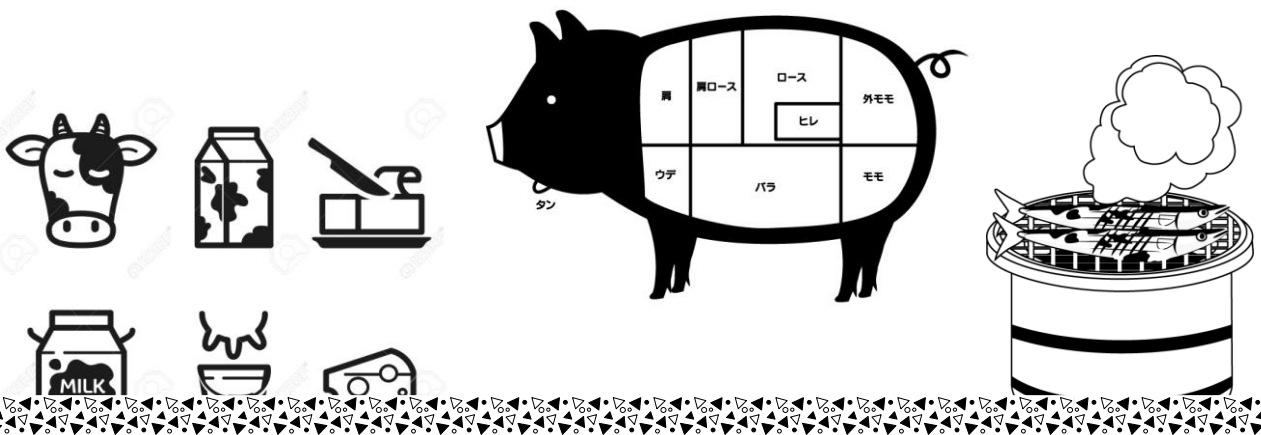
自律神経の乱れや、冷たいものの摂り過ぎなどにより消化機能が低下し、食欲不振や腹痛、下痢などが起こりやすくなります。主食だけに偏らず、バランスのよい食生活を心がけてからだを冷やし過ぎないように気を付けましょう。

### 積極的に摂りたい栄養と食材

- ・ 良質なたんぱく質・・・肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など
- ・ ビタミンB群・・・豚肉・うなぎ・かつお・さんま・ばなな・玄米など



しょうがやにら、ねぎ、にんにくなどは体を温めてくれます。しそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料は食欲増進効果が期待できます。酢やしそ、梅干しなどに含まれるクエン酸は疲労回復効果におすすめです。



# 8月の行事

## お盆

「お盆」とは、仏教の行事で、古くは奈良時代から行われており、仏教用語では、「盂蘭盆会（うらぼんえ）」とか「盂蘭盆（うらぼん）」とも言われています。

その由来は、お釈迦様の弟子の一人で、何もかも見通すことができる神通力を持っていた人物が、亡き母親の姿を見たところ、母親が地獄で餓鬼道に落ちていて苦しんでいたため、お釈迦様の言葉に従ってその母親を救うために、多くの僧を招いて一心に供養したところ、たちどころに救われたということが盂蘭盆経という経典の中に書かれています。

そのため、亡くなった先祖が地獄に落ちたりしないよう、もし落ちていたら救われるように、始まったのが「お盆」という行事です。

日本では「この時期に、祖先の魂が里帰りをしてくる」と言われています。

そのため、家族や親族が集まって、祖先の魂と一緒にお寺や自宅でお坊さんにお経を上げてもらい、祖先への感謝の念と現世の人々の安寧を祈る行事として、定着しているのです。

ただ、最近では簡素化されてきていて、お坊さんと呼ばずに、お墓参りだけで済ませる家庭もふえてきています。

現在、その地方によって旧暦で行われたり、新暦で行われていたりしていますが、「お盆」もその例にもれません。

これは明治時代の改暦の際、旧暦と新暦の間で1ヶ月ほどのずれのため、お盆をいつ行うかということで、その判断が地域によって異なったためです。

7月13日・8月13日 この日は「盆の入り」または「盆入り」と言い、玄関に盆提灯を飾り、迎え火として仏壇にろうそくを灯したり、門口に灯明（とうみょう・仏に供える火）を灯したりして、お供え物をしてご先祖様を迎える準備をします。

7月14～15日・8月14～15日 ご先祖様が家で過ごす日で「中日（ちゅうにち）」といいます。

帰ってきているご先祖様と一緒に過ごすため、仏壇や墓前にお供え物をします。

7月16日・8月16日 この日を「盆の明け」または「盆明け」と言い、送り火を焚いて、ご先祖様が迷わずに天国へ帰るのを見送ります。

お盆の時期は旅行などに出かける方も多いと思いますが、ご先祖様に対する感謝を忘れずに過ごせるといいですね。

# 夏バテにおすすめレシピ

## かまぼことトマトのカプレーゼ風

### 材料

|      |     |           |      |
|------|-----|-----------|------|
| かまぼこ | 4切れ | トマト       | 1/2個 |
| ミント  | 適量  | バジルドレッシング | 大さじ2 |

### 作り方

1. かまぼこを、厚さ12mmにスライスし、さらに半分に切る。
2. トマトを半分に切り、厚さ7mmにスライスする。
3. トマトを器に並べ、その上にかまぼこをのせ、バジルドレッシングをかける。
4. ミントを上を添える。



## さっぱり梅しそ春巻き

### 材料

|       |      |            |          |
|-------|------|------------|----------|
| 鶏ひき肉  | 150g | 玉ねぎ        | 1/2個     |
| 春巻きの皮 | 6枚   | 梅干し(減塩タイプ) | 1個       |
| 青じそ   | 4枚   | すりおろしにんにく  | 小さじ1/4   |
| みそ    | 小さじ1 | 鶏がらスープ     | 小さじ1/2   |
| 一味唐辛子 | 少々   | 水          | 大さじ1・1/2 |
| 片栗粉   | 小さじ2 | オリーブオイル    | 大さじ1     |

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りに、梅干しとしそは細かく刻む。
2. ひき肉、玉ねぎ、梅干し、しそ、すりおろしにんにく、みそ、鶏がらスープ、一味唐辛子を混ぜる。
3. 春巻きの皮で、2を巻き、水溶き片栗粉で皮を留める。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、春巻きの巻き終わりを下にして入れて両面をこんがり焼く。
5. 器に盛る。

