



スポーツライフコミュニケイト

No 127

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 10月11日

ビーとぼん

10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 | ◆ 10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 11月 8日（月） ◆

☆ 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10月の予定

10月25日（月）～10月30日（土）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	練習振替不可	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～・～

## 食べすぎ肥満は万病の元

### 男性は肥満傾向、20代女性はやせすぎ傾向

食欲の秋と呼ばれる、この季節。旬の味覚が出回り、つい食べすぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもあります。

30年前と比較すると、男性は、20歳以上のどの世代でも肥満の割合が増加しています。車社会になり歩く機会が減っていることや、食生活が欧米化したことなどによるものといわれています。一方、20歳代の女性が痩せとなっており、これも30年前と比較するとその割合は増加しています。

### 「太りすぎ」「やせすぎ」どちらも健康不安あり！

過食による運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣と関連があるため、改善することが大切です。一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけではなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるといわれています。毎日楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、痩せすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。

### 基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費量を増やすには、運動は欠かせません。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。

体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので、体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけではなく、寒さに対応しやすくなるはずです。

### 秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。

運動器具を使わず、自宅でもすぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太ももの表・裏、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。

秋の味覚を堪能しながら、日常でも身体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。

## 10月行事

### 十三夜

日本には昔から十五夜の日にお月見をする風習がありますが、十五夜以外にもお月見を楽しむ日があるのをご存知でしょうか？

それは「十三夜」と呼ばれる日です。

十三夜とは、旧暦で毎月13日の夜のことを指し、特に旧暦の9月13日に巡ってくる月のことを言います。

十五夜の事を「中秋の名月」といいますが、十三夜は十五夜の約一か月後に巡ってくるので「後の名月（のちのめいげつ）」と呼ばれています。

旧暦の9月13日は新暦では10月の中旬から下旬ごろに巡ってきます。

今年2021年の十三夜は10月18日(月)です。

十五夜は中国から伝わってきて、平安時代の頃に広く伝わった風習ですが、この十三夜は日本固有の風習です。

なぜ旧暦9月13日なのかは諸説あり、宇多天皇・醍醐天皇が由来という説、収穫祭が由来という説があります。

#### 縁起が悪い「片見月」

十五夜のころはまだ夏の暑さが残っていて雨の多い季節ですが、十三夜のころになると晴れの日が多く、涼しくなって空気も澄んでいるので月がより美しく見えます。

また、昔の人々は完全な姿の満月よりも、満月が少しだけ欠けた十三夜の月に風情や趣を感じていたのかも知れません。

十三夜は十五夜の次いで美しいと言われ、一般的に十五夜にお月見をしたら十三夜にも必ずお月見をするものとされていました。

これは十五夜だけ鑑賞することを『片月見』と呼び、縁起がよくないといわれていたからです。

今までお月見と言えば十五夜のイメージでしたが、十五夜だけでは片月見という状態だったんですね。

十五夜の満月も良いのですが、満月より少しだけ欠けた十三夜の月も風情があっついもんですね。

お月見は「中秋の名月」も「後の月」もどちらも楽しんで縁起を担ぎたいものですね。

この時期、夜は冷え込みますから、暖かい格好をして十三夜の月をたのしみましょう。

## 秋の味覚

### 蓮根のはさみやき

材料（2人分）

|        |      |
|--------|------|
| 蓮根     | 250g |
| 豚ひき肉   | 200g |
| ☆おろし生姜 | 大さじ1 |
| ☆醤油    | 大さじ1 |
| ☆片栗粉   | 小さじ1 |
| ★砂糖    | 大さじ2 |
| ★みりん   | 大さじ2 |
| ★はちみつ  | 大さじ1 |
| ★白だし   | 大さじ1 |
| 片栗粉    | 大さじ5 |
| ごま油    | 大さじ2 |



作り方

1. 蓮根を切って、酢水にさらします。（7～8分ほど）  
※ 大きめだったら半分に切ってください。
2. ☆の材料をひき肉に入れよく手でこねます。粘り気が出るまでよく捏ねる。
3. 蓮根を酢水から出し、キッチンペーパーで水けを拭き取る。
4. ②のたねを蓮根に挟む。
5. 全てはさみおえたら、片栗粉をつける。
6. 油を入れ熱したフライパンに蓮根を入れ、焼く。焼き目が付いたら、ひっくり返す。
7. 蓋をして弱火で7分焼く。
8. ★の材料を混ぜ合わす。
9. ときどき蓋を開け、余分な油が出ていたらキッチンペーパーで拭き取る。
10. 7分経ったら8で作ったタレを入れ、全体に絡める。
11. お皿に盛り付け完成です。