

スポーツライフコミュニケイト

No 130

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 4年 1月 10日

# びーとばん

## 1月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！

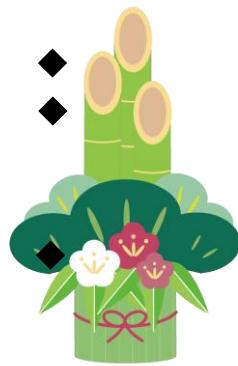
↓ ↓ ↓ ↓ ↓

<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続のご案内

- ◆ 1月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム

- ◆ 来月号発行予定日：令和 4年 2月 14日（月）



# ☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11410 · 11404 · 11376 · 11432 · 11427 · 11260 · 11387

☆ 9級から8級へ合格☆

11149 · 11358 · 11359 · 11326 · 11380 · 11439 · 11398

11403 · 11261 · 11354 · 11288 · 11336 · 11274 · 11315

11314 · 11289 · 11399 · 11400

☆ 8級から7級へ合格☆

11302 · 11234 · 11375 · 11382 · 11296

☆ 7級から6級へ合格☆

11239 · 11036 · 11106 · 10942

☆ 6級から5級へ合格☆

11103 · 11248 · 11280 · 11241 · 11037

☆ 5級から4級へ合格☆

10892 · 11021 · 11194 · 11107 · 11086 · 11171

☆ 4級から3級へ合格☆

11156 · 11100

☆ 3級から2級へ合格☆

11222 · 10741 · 10649

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☆

11207 · 10726 · 11066 · 10921 · 10888

☆ 1級からS 1級へ合格☆

11105

☆ S 2級からS 3級へ合格☆

10842

☆ S 3級からS 4級へ合格☆

10947

☆ S 4級からS 5級へ合格☆

10378 · 10533

☆ S 6級からS 7級へ合格☆

10574

初！25m完泳

11208 · 11215 · 11333

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2022年2月分～2023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
2022年2月分	1月27日	2022年 8月分	7月27日
2022年3月分	2月28日	2022年 9月分	8月29日
2022年4月分	3月28日	2022年10月分	9月27日
2022年5月分	4月27日	2022年11月分	10月27日
2022年6月分	5月27日	2022年12月分	11月28日
2022年7月分	6月27日	2023年 1月分	12月27日

### 令和4年2月の予定

令和4年 2月15日（火）～2月21日（月）泳力認定日

令和4年 2月22日（火）～2月28日（月）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い致します。

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、宜しくお願ひ致します。

(令和4年1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	—	普通	練習振替不可	多い

Flowers and leaves are drawn with a fine black pen on a white background.

アシスタントコーチ募集集中！！

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～・～

## 腸活と生活リズム

寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。また、冬は副交感神経の働きが低下して、小腸や大腸の筋肉が収縮を繰り返す蠕動運動が低調になったり、気が付かないうちに体内の水分が失われたりして、便秘にもなりがちです。免疫機能の集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。

免疫の要は腸内環境です。

今回は、冬にこそ試したい腸活と生活リズムについてご紹介します。

### 腸活のメリット

腸内環境をよくすることでいいことがたくさんあります。

- 免疫力のUP
- 便秘の解消や代謝がよくなる
- アレルギー症状の改善
- 栄養素の吸収がよくなる
- 肌がきれいになる

など、さまざまなメリットがあります。特に免疫を高めることは、感染予防にも役立ちます。免疫機能の60～70パーセントは腸に集中していて、善玉菌は腸内環境を整え、免疫力をアップさせます。逆に、悪玉菌が増えると、肌荒れや便秘、肥満、動脈硬化、大腸がんなどの原因になります。

### 腸と脳は互いに影響しあっている！！

腸は第二の脳といわれています。試験や大事な会議の前に下痢をしたり、旅行に行くと便秘になったりした経験を持つ人は多いでしょう。脳と腸は神経やホルモン情報でつながり、私たちの体調をコントロールしています。脳がストレスを感じると、それが自律神経を介して腸に伝わり、腸の運動に異変を起こします。脳と腸が相互に情報を伝え合い、全体の動きを調整する関係を「脳腸相関」といいます。腸の調子がよいと、脳がリラックスして気分がよくなったり、良質な睡眠がとれたりするのも、その影響だといわれています。

### 腸の健康を守ろう

食事や生活リズムで腸を健やかに保つように心がけましょう。

### 起床後にコップ1杯の水を！

朝起きたらコップ1杯程度の水を飲みましょう。水を飲むことで腸が活性化されて目が覚めます。冷水はお腹を冷やしてしまうので、常温や白湯を飲むのがおすすめです。

## 十分な睡眠で空腹時間を作り、朝食をとろう！！

小腸の蠕動運動は、空腹時に活発になります。そのため、寝る直前に食事をしてしまうと、胃腸の消化活動が盛んになり、小腸から大腸へ食べかすや食物纖維などを送る運動の時間を十分に取ることができません。つまり、腸内の掃除ができなくなってしまうのです。つまり、腸内の掃除ができなくなってしまうのです。小腸に食べかすが残っていると、腐敗したり、悪玉菌が増えたりして、腸内環境が悪化する原因にもなります。腸内環境を整えるには、寝る前の飲食は避け、空腹の状態で十分な睡眠時間を確保することが大切です。

また、空腹時間が続いた後に朝食を取ると、食べ物によって胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出す「胃・大腸反射」が起こるため、朝の排便もスムーズになります。

## 腸が喜ぶ食事内容を心がけよう！

動物性たんぱく質や脂質の多い食事に偏っていると悪玉菌が増える原因になります。

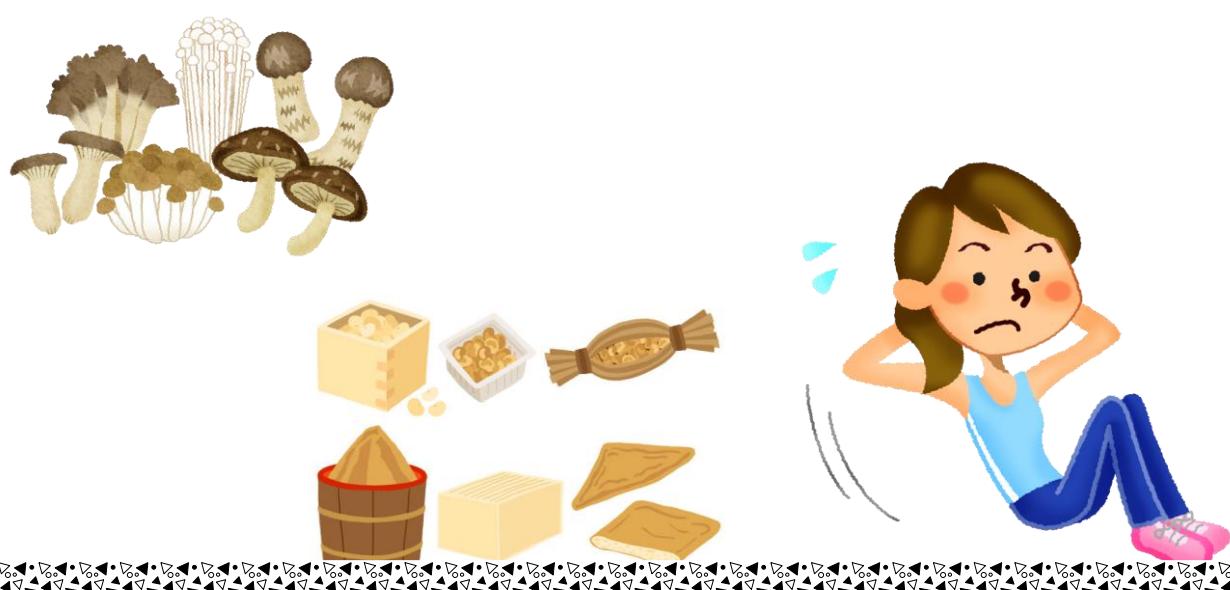
- 善玉菌が生きたまま腸に届くもの（プロバイオティクス）  
ヨーグルト・納豆・みそ・キムチ・ぬか漬け・チーズ・整腸剤 など
- 善玉菌の餌となるもの（プレバイオティクス）  
野菜・果物・こんにゃく・海藻・きのこ・はちみつ など

## 運動をする

腹筋が弱いと内臓全体が下がり、腸が圧迫されて蠕動運動が弱くなったり、血行不良によっておなかが冷えて腸内環境が悪くなったりします。運動することで、腹筋を鍛え、内臓を元の位置に戻して腸の働きを高めるようにしましょう。

また、腸の蠕動運動は自律神経によって調整されているため、適度な有酸素運動を取り入れることで副交感神経を優位にして腸の蠕動運動を活発にするため、毎日20分程度するのがおすすめです。

腸活をして、元気にすごしましょう。



# 1月の行事

## どんど焼き

「どんど焼き」とは、いつ・どこで・何のために行う行事なのでしょう？小正月（1月15日）に行われるどんど焼きは、正月飾りやお守り、お札などを燃やす火祭り行事。地域によってはとんど、左義長とも呼ばれています。

「どんど焼き」とは、小正月に行われる火祭り行事です。

まず、「小正月」ってなに？と思う方も多いでしょう。小正月とは、大正月といわれる1月1日に対して、1月15日のことを指します。旧暦ではこの日が新年最初の満月の日にあたり、本来のどんど焼きは、新春の満月の夜に開催される火祭りなのです。満月と神聖な火による浄化の力で、集落の人々の1年間の災いを祓い、豊作や商売繁盛、家内安全、無病息災、子孫繁栄を願うのが「どんど焼き」です。

どんど焼きは、地域住民が、わらや青竹で小屋ややぐらを作り、持ち寄った門松やしめ縄などの縁起物と一緒に燃やすのが一般的。

地域によっては

- 「どんどの火で高く舞い上がれば習字が上達する」と言って、書初めと一緒に燃やす
- どんど焼きの灰を家の周囲にまくと、魔よけになるなど、さまざまな言い伝えもあるのだとか。

また、鏡開きをした餅・みかんや団子などを針金に刺して熾（お）き火で焼いてたべると「風邪をひかない、1年を健康ですごせる」という風習は、全国各地でほぼ共通して行われています。

気になる「どんど焼き」という不思議な名前の由来は、

- どんどん燃えるから
- 燃やし始めに青竹がはせて「どんっ」と音がするからなど諸説あり、音の響きからついたようです。

新年に火を焚く行事は日本だけでなくアジアやヨーロッパでも広く行われているそうです。

焚き火に1年の健康や幸せを祈祷するのは、世界共通なのかもしれませんね。

