

スポーツライフコミュニケイト

No 137

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 4年 8月8日

びーとばん

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
◆ 諸手続のご案内

◆ 8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 9月12日（月） ◆

☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11461 · 11433 · 11458 · 11303 · 11472 · 11421

11495 · 11443 · 11305 · 11460 · 11466

☆ 9級から8級へ合格☆

11484 · 11489 · 11480 · 11138 · 11412 · 11344

11453 · 11475 · 11476

☆ 8級から7級へ合格☆

11462 · 11410 · 11297 · 11247 · 11354 · 11396

11473 · 11451 · 11448

☆ 7級から6級へ合格☆

11402 · 11298 · 11277

☆ 6級から5級へ合格☆

11187 · 11327 · 11208

☆ 5級から4級へ合格☆

11333 · 11051 · 11353 · 11363 · 11170

☆ 4級から3級へ合格☆

11021 · 11154 · 11249

☆ 3級から2級へ合格☆

11194 · 10702 · 10930

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☆

10727 · 10858

☆ 1級からS1級へ合格☆

11102

☆ S1級からS2級へ合格☆

11482 · 11066 · 11409 · 10944 · 11200

☆ S3級からS4級へ合格☆

10789

☆ S4級からS5級へ合格☆

10319

☆ S6級からS7級へ合格☆

10533

初！25m完泳

11239 · 11368 · 11316 · 11279 · 11383 · 10896 · 11109 · 11268 · 11139

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8月の予定

令和4年 8月 8日（月）～8月13日（土）レッスン休止日

令和4年 8月26日（金）～8月31日（水）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、宜しくお願ひ致します。

(令和4年6月30日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	少ない	少ない	少ない
水	少ない	普通	多い	普通
金	—	多い	普通	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	練習振替不可	普通

10. *Leucosia* (Leucosia) *leucosia* (L.) (Fig. 10)

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～・～

夏が旬の食べ物は？

8月は連日続く暑さのせいで、食欲が出なかったり、身体がだるく感じたりしませんか。考えられる原因の一つは「夏バテ」です。夏バテを防ぐためには、こまめな水分補給や質の良い睡眠に加え、食べ物から豊富な栄養を摂取する必要があります。今回は夏バテ解消に役立つ8月旬の野菜を6つ後紹介します。

8月は夏バテしやすい季節

8月は35度を超える猛暑日が多くなるため、夏バテになりやすい季節です。

夏バテの原因は主に二つあります。一つ目は、真夏の高温多湿な環境に体力が消費されることです。炎天下に長くいると体温が上昇し、汗と一緒にミネラルも失われ脱水症状の陥ります。また、体力が奪われることで疲れがたまり、胃腸の消化機能も弱まることがあります。二つ目は、内臓や血管などの働きをコントロールしている自律神経が、室内外の急激な温度差により乱されることで生じる体の不調です。「食欲不振」「集中力の低下」「寝不足」「身体がだるい」「イライラ」などが夏バテの症状として挙げられます。

夏バテのときは熱中症にもなりやすい

夏バテしているときは暑さに対する抵抗力が弱っているため、熱中症にもかかりやすくなります。熱中症は、意識障害やけいれんなど重度の症状になると命にかかわります。特に高齢者や子供の場合は熱中症をおこしやすいため、注意が必要です。高齢者は暑さを感じにくく、体に熱をためやすい傾向があります。子供も汗をかく機能が未発達で、体温調節がうまくできないためです。

8月が旬！夏バテを解消させる食べ物6選

夏バテ解消のために、必要な栄養素を補える旬の野菜をご紹介します。旬の夏野菜は栄養素が高いだけでなく、甘味も旨味も増していく見た目も良いため、食卓をおいしく彩ってくれますよ。

とうもろこし

夏野菜のイメージが強いとうもろこしは、ミネラルやビタミンに加え、エネルギー源となる炭水化物も多く含まれているため、食欲のないときにもおすすめです。免疫力の回復を促し疲労回復に役立つビタミンB1、血流促進効果が期待されるビタミンE、整腸効果のある食物繊維などを豊富に摂取できます。

きゅうり

みずみずしくシャキッとした食感が特徴的なきゅうり。夏場に消費されやすいビタミンC

が豊富なうえ、汗と共に失われるカリウムを多く含んでいるため夏バテ対策の食材としても優秀です。

トマト

生食だけでなく加熱調理にも向いているトマトは、とても栄養豊富な食材です。食欲促進や疲労回復効果をもたらすクエン酸や、体温調整の手助けをしてくれるカリウムを多く含んでいます。また、抗酸化作用があるビタミンCやリコピンも豊富なため、夏の厳しい紫外線によるダメージを受けた肌の回復にも効果的です。

ゴーヤ

夏野菜の代表格の1つで苦みが特徴的なゴーヤは、夏に不足しがちなビタミンCが豊富。体内でビタミンAに変換され、他の栄養素の働きを補助するカロテンも多く含んでいます。苦み成分には、胃腸の状態を整え食欲を促進させる効果があります。

ナス

本体の93%が水分のナスは、水分を失われやすい夏にうってつけの食材です。胃液の分泌を促進させ肝臓機能を高める効果があるコリンエステル、夏に消耗されやすいカリウムが含まれています。暑さで食欲がないときに食べたい夏野菜の1つですね。

パプリカ

パプリカはビタミン成分を多く含んでいる夏野菜です。特にビタミンCが豊富で、夏で疲れ切った身体の疲労回復に効果的です。また、夏場に失われがちなカリウムも豊富に摂取することができます。カリウムは、利尿作用によって身体から熱を排出し冷やしてくれる働きがあります。