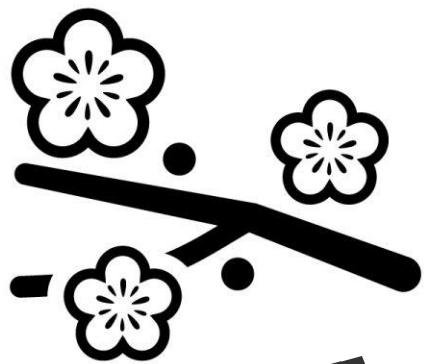


スポーツライフコミュニケイト

No 143

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 1月 9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 ◆ 1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 5年 2月 13日（月） ◆

# ☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11515

☆ 9級から8級へ合格☆

11491 · 11458 · 11483

☆ 8級から7級へ合格☆

11471 · 11404 · 11348 · 11376 · 11476

11517 · 11291 · 11489 · 11440

☆ 7級から6級へ合格☆

11314 · 11473 · 11516

☆ 6級から5級へ合格☆

11267 · 11239 · 11106 · 11402

☆ 5級から4級へ合格☆

11174 · 11216

☆ 4級から3級へ合格☆

11037 · 10672

☆ 3級から2級へ合格☆

10923 · 11112 · 11171 · 11107

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☆

11070 · 10960 · 10739 · 10765 · 10930

☆ 1級からS1級へ合格☆

10649 · 10702 · 10752 · 11047

☆ S2級からS3級へ合格☆

10726 · 11120

初！25m完泳

11256 · 11349 · 11396 · 11235 · 11346 · 11375

11250 · 11451 · 11425 · 10816 · 1128

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2023年2月分～2024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
2023年2月分	1月27日	2023年 8月分	7月27日
2023年3月分	2月27日	2023年 9月分	8月28日
2023年4月分	3月27日	2023年10月分	9月27日
2023年5月分	4月27日	2023年11月分	10月27日
2023年6月分	5月29日	2023年12月分	11月27日
2023年7月分	6月27日	2024年 1月分	12月27日

### 令和5年1月の予定

令和5年 1月18日（水）～1月24日（火）泳力認定日

令和5年 1月25日（水）～1月31日（火）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、宜しくお願ひ致します。

(令和4年12月31日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	練習振替不可	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	—	多い	練習振替不可	普通

କୁଣ୍ଡଳ ପାତା କୁଣ୍ଡଳ ପାତା କୁଣ୍ଡଳ ପାତା କୁଣ୍ଡଳ ପାତା କୁଣ୍ଡଳ ପାତା କୁଣ୍ଡଳ ପାତା

**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～・～

## 内側から潤う乾燥肌対策

気温や湿度が下がる冬の時期は、肌から水分が失われやすく乾燥肌による肌トラブルに悩む方も多いのではないでしょうか。小さな肌トラブルであれば、潤いを逃がさないよう肌のトラブルであれば、潤いを逃がさないよう肌の保湿機能を高めるケアを心がけることで予防・改善も可能です。そこで今回は『乾燥肌』に関するお話を。

### 乾燥肌

乾燥肌とは、肌内部にある「セラミド」や皮脂が減り、肌の水分をうまく保てなくなつた状態をいいます。皮膚は、いちばん外側の角質層にある皮脂、角質細胞間脂質、天然保湿因子の3つの働きによって皮脂の水分を保ち乾燥を防いでいます。この3つが減少し皮膚の表面に潤いがなくなると、ホコリや細菌などの外部刺激や花粉などのアレルゲンから肌を守る機能は低下してしまいます。

### 乾燥肌の予防と改善

最近では保湿成分が流逝しにくい洗顔やボディーソープが販売されるようになりましたね。乾燥肌対策として、皮膚の保湿成分を流出させない工夫や、化粧水やクリームなどの保湿剤で保湿成分を補うなど、外側からのスキンケア対策が頭に浮かぶ方が多いのではないでしょうか？皮膚は新陳代謝を繰り返し、約28日間周期で作りかえられています。健康的な肌をつくるためには、このリズムを保ち体内を代謝の良い状態にしておくことも大切です。全身の血行を促進し新陳代謝を活発にすることが実は肌の状態に大きくかんけいしています。

#### 【睡眠】

就寝からの3時間で深く眠ることができれば肌を回復させる成長ホルモンがたくさん分泌されることがわかっています。

以下の3点に気をつけましょう。

- ・ 就寝時に血統が下がっている状態にする。就寝前は食べない。
- ・ 寝る頃に体温が下がるようにする。就寝1時間前に入浴する。
- ・ 就寝前1時間はスマホやテレビなどを避け脳を覚醒させない。

#### 【運動】

運動不足により体の代謝が悪くなると体内に老廃物がたまつたり、血行が悪くなつたりして、肌のターンオーバー（新陳代謝）が乱れやすくなります。また、過度のストレスは肌の再生に必要なビタミンを消耗するため、運動不足だと感じている方は、ストレッチやウォーキングなど軽い運動を行うことで、代謝があると同時にストレス解消効果もあるのでおすすめです。

## 【乾燥肌になりやすい習慣】

糖分の多い菓子パンや清涼飲料、カフェイン、冷たいもの等の習慣的摂取は、代謝が悪くなりやすいため控えましょう。

## 【乾燥肌になりにくい習慣】

### ● 朝食をとる

朝食をとると一気に体温が上がり、1日中代謝の高い状態で過ごすことができます。反対に朝食を抜くと代謝の低い状態が続くため、肌の再生リズムも乱れることになります。朝食を抜いている人は、朝食をとって肌の変化を確認してみましょう。

### ● 糖質を制限しすぎない

最近では“糖質制限”という言葉が広く知られるようになりましたが、糖質は過剰摂取だけでなく、制限し過ぎることもまた病気の要因となります。なお、適量の糖質は、体内でグリコーゲンという形で水と一緒に蓄えられるため、肌の潤いをたもちます。

### ● 適量の植物油をとる

脂質は身体の細胞膜や細胞間脂質、ホルモンなど多くの組織の材料であり、摂りすぎ、控えすぎともに病気の要因となります。

- ・ 控えたい油…インスタント食品やファーストフード、スナック菓子、マーガリン、ドレッシングなど
- ・ 摂りたい油…魚油、オリーブ油、亜麻仁油、えごま油など
- ・

### ● 野菜を食べる

ビタミン類は体内に溜めることができないため、1度にたくさん食べるよりも毎食少しづつ食べるほうが効率よく利用できます。また、肌の健康に役立つビタミンEは、油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。

乾燥肌といえば冬場に多い悩みでしたが、最近では不規則な生活や睡眠不足、栄養の偏り、ストレスなど様々な原因により1年を通して乾燥肌に悩む方が増えています。乾燥肌対策は、そのまま生活习惯病をはじめ多くの病気の予防にもつながります。いつまでも健康で若々しく潤いを保ち、冬も快適に乗りきりましょう。