



スポーツライフコミュニケイト

No 147

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 5月 8日

# ひーとばん

## 5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

◆ 5月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日：令和 5年 6月 12日（月） ◆

# ☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

11551 · 11554 · 11555 · 11548 · 11570 · 11535  
11501 · 11541 · 11543 · 11566 · 11539 · 11446 · 11564

## ☆ 9級から8級へ合格☆

11466 · 11443 · 11305 · 11534 · 11384 · 11485 · 11559  
11565

## ☆ 8級から7級へ合格☆

11351 · 11493 · 11488 · 11458 · 11560

## ☆ 7級から6級へ合格☆

11489 · 11400 · 11435

## ☆ 6級から5級へ合格☆

11451 · 11320 · 11235 · 11473 · 11424 · 11124

## ☆ 5級から4級へ合格☆

11439 · 11046 · 11267 · 11067

## ☆ 4級から3級へ合格☆

11498 · 11390 · 11108 · 11368 · 11069

## ☆ 3級から2級へ合格☆

11101 · 10892 · 11374

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☆

11180 · 10738 · 11269

## ☆ 1級からS1級へ合格☆

10767 · 11118

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

10739

## ☆ S9級からS10級へ合格☆

10533

### 初！25m完泳

11272 · 11119 · 11524 · 11277

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5月の予定

令和5年 5月 1日（月）～5月 6日（土）レッスン休止日

令和5年 5月26日（金）～5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5年4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	—	練習振替不可	少ない	少ない
水	少ない	普通	普通	普通
金	—	普通	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	普通	普通

କୁଣ୍ଡଳ ପାତା 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・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## ゴールデンウィーク明けは五月病にご用心！

### 自分でできる五月病予防

新年度となり、新生活を迎えた方も多いかと思います。五月病という言葉をご存知のかたも多いでしょう。新年度の張り切っていた気持ちが、ゴールデンウィーク明けに落ち込んだり、やる気が低下したりする状態のことです。なかには胃痛や動悸など身体症状が出る場合もあります。通常は1ヶ月程で症状も落ち着きますが、こじらせるとうつなど心の病につながります。

新人だけでなく、真面目な方や内向的な方、完璧主義な方がなりやすいと言われています。

### 五月病の予防は4つポイントがあります

#### 1. バランスのよい食事

食事が偏ると、セロトニンという感情をコントロールするホルモンが不足します。またビタミンCは、副腎という場所から出るストレスに対抗するホルモンの合成を促してくれます。ビタミンCを多く含む食品を摂るようにしましょう。

#### 2. 質のよい睡眠

睡眠は疲労を回復させる効果があります。疲れたと感じたら早めに寝て、睡眠時間を確保しましょう。ただし休日だからといって寝だめは逆効果です。朝は太陽の光を浴び、体内時計をリセットさせましょう。すると夜には質のよい睡眠がとれ、また翌日元気に活動できます。

#### 3. 気分転換

自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。日ごろの頑張りを認めて、自分を褒めることも大切です。

#### 4. 職場の人や家族との会話

話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。また言葉にすると、悩みの解決策が自分で発見できたり、考えつかなかった意見をもらえてすることもあります。

1人で悩まずに積極的に会話しましょう。

ストレスが溜まったときどんな症状がでるか、今どんな状態にあるかを客観的に見る視点を持ってみてください。そして意識的に五月病を予防できそうなことを始めてみてください。それでも症状がよくならない時は、医療機関や心の相談窓口などに相談しましょう。心も身体も活力にあふれた生活を送ってください。

## 肌にも起こる五月病！？

新年度が始まって約1ヶ月。

一般的に仕事や生活の疲れが出てきやすい時期と言われています。

また、気温の上昇や梅雨前の多湿など、個人での注意では防げない事柄も多いのが5月の特徴です。身体が感じるストレスは大きく、この時期に気持ちが塞ぎこむのを五月病という是有名ですね。

ただ、五月病の影響は気持ちの面だけでは終わりません。外的要因の変化を感じているのは肌です。空気は乾燥していないのに肌が乾燥しているように感じたり、顔の皮が薄く剥けてしまったりというトラブルを感じたことはありませんか。それはもしかしたら、肌の五月病かもしれません。

### 肌の五月病

人が心的疲労を感じているときは、大なり小なり身体的疲労も生じています。

心的疲労も身体的疲労もどちらも同じ「ストレス」です。

心的ストレスが気疲れや倦怠感として表れるのは想像しやすいかとおもいますが、身体的ストレスは血管の収縮異常や免疫機能の低下に表れます。これが起こると肌への影響も如実で、肌細胞の生まれ変わりが鈍くなり、結果として健康的な肌が保ちづらくなってしまうのです。

こういった5~6月に現れる肌トラブルは、まさに「肌の五月病」と言えるでしょう。

### どういうケアをすればいい？

ストレスが原因だからストレスが無くなるまで仕方ない・・・そう諦めいませんか？

ストレスが原因の肌荒れも丁寧にケアしていくことが大切です。朝晩のやさしい洗顔と入念な保湿ケアだけでも肌の調子は上向きます。

スキンケア化粧品に刺激の少ないものを選び、肌の水分と油分バランスを整えることが大切です。冬と違って空気が乾燥していないので保湿は大丈夫だ、と感じてしまう方が多いのですが、水分の蒸発は一年中絶えず起こっています。むしろこの時期は、冬に比べて日光の強さも増しているため、冬以上に肌の水分が失われやすいといっても過言ではありません。

せっかく補った水分を逃がさないようにするのが、肌荒れ改善に近道です。

### 朝は紫外線対策、夜は肌のバリアケア

外に出かけるための朝のケアと就寝して肌の修復時間になる夜のケアとでは、内容を変えてみるのもいいでしょう。朝は保湿効果のある下地や日焼け止めを重ねて、夜は出来るだけ低刺激で肌のバリア効果修復を促せる化粧品を使うのがおすすめです。