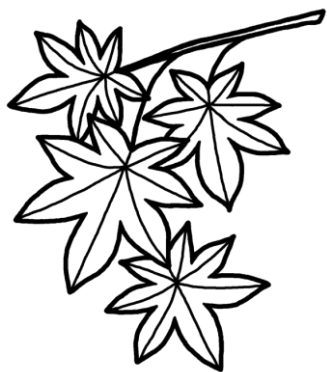




スポーツライフコミュニケイト

No 153

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 11月13日

ビーとぼん



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.sport-houtoku.com/sant/>

-
- | | | |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 11月の予定 | ◆ |
| ◆ 諸手続きのご案内 | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 5年 12月11日（月） ◆

☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11631 ・ 11583

☆ 9級から8級へ合格☆

11446 ・ 11562 ・ 11438 ・ 11617 ・ 11538 ・ 11531 ・ 11630

11624 ・ 11528

☆ 8級から7級へ合格☆

11315 ・ 11541 ・ 11421 ・ 11266 ・ 11566 ・ 11477 ・ 11594

11366

☆ 7級から6級へ合格☆

11247 ・ 11348 ・ 11437 ・ 11483 ・ 11352 ・ 11540 ・ 11440

☆ 6級から5級へ合格☆

11400 ・ 11480 ・ 11242 ・ 11223 ・ 11560 ・ 11476 ・ 11308

11244 ・ 11406

☆ 5級から4級へ合格☆

11094 ・ 11403 ・ 11349 ・ 11399 ・ 11244

☆ 4級から3級へ合格☆

11323 ・ 11439 ・ 11217 ・ 11451 ・ 11081 ・ 11462

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☆

11448 ・ 11174

☆ 1級からS1級へ合格☆

11353 ・ 10990 ・ 11498 ・ 11481 ・ 10741

☆ S1級からS2級へ合格☆

11100 ・ 10810

☆ S2級からS3級へ合格☆

11180

☆ S3級からS4級へ合格☆

10988

☆ S11級からS12級へ合格☆

10533

初！25m完泳

11587 ・ 11145 ・ 11517 ・ 11407

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11月の予定

令和5年 11月24日（金）～11月29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、宜しくお願い致します。

(令和5年10月31日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	練習振替不可	多い	少ない
火	—	10・9・8級 練習振替不可	多い	少ない
水	少ない	普通	普通	普通
金	—	普通	普通	普通
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	普通	練習振替不可	普通

~~~~~

## 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～・～

## 元気な胃腸は美人の秘訣

肌トラブルは腸内環境の危険信号かも？

私たちのお腹の中には、2種類の菌「善玉菌」と「悪玉菌」が住んでいます。この2つの菌が縄張り争いをしながら、腸の中で生きている状態です。

ところが

- (1) 食生活の乱れ
- (2) ストレス
- (3) 運動不足
- (4) 睡眠不足

などが原因で「悪玉菌」が増え「善玉菌」が減ってしまうと腸内のバランスが崩れます。腸内のバランスが崩れると、便秘や下痢に。すると腸だけでなく肌にもさまざまな悪影響を及ぼしてしまうのです。

「善玉菌」と「悪玉菌」は肌にどんな影響が？

便秘になると体内に老廃物（有害物質）を溜めこんでいる状態に。毛穴から有害物質は排出されますが、その働きは肌に負担がかかってしまいます。また、腸内環境が乱れていると肌が敏感になりアレルギー症状の原因になってしまうとも言われています。

食卓から美肌ケア！ビタミンCや発酵食品を

反対に、腸に良い状態だと美肌作りに大切なビタミンが肌にいきわたります。ビタミンの中でも、ビタミンCは紫外線対策に必要な栄養素。

皆さんはビタミンCを多く含む食べ物といえば何を思い浮かべますか？

ビタミンCといえば、グレープフルーツやいちご、アセロラドリンクをイメージしますが、実は赤ピーマンに多く含まれています。

また、乳酸菌がたくさん入ったヨーグルト（発酵食品）や食物繊維が豊富な食べ物は腸内環境が整います。発酵食品ならお漬け物やチーズ、納豆や味噌漬けが良いですね。

年をとると増えていくシミやそばかす。若々しい肌をいつまでも保ちたい！と努力する女性は素敵に見えます。まずは腸内環境を整え、お肌や体のケアなど色んな面から美肌作りに取り込んでみてください。

# 腸内環境を整える食品

ヨーグルトのほか、発酵食品、海藻や野菜・果物、大豆製品、チーズなど、食事だけでなくおやつにも、この中の食品を活用できると腸内環境が整いやすくなります。

- ・ ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を食品で摂ることができるので、腸内フローラのバランスを整えて腸内環境を改善することができます。

- ・ 海藻類

わかめ、寒天などの海藻類は、食物繊維が豊富。

海藻類の特徴は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」を両方含んでいることです。

水溶性食物繊維は、大腸のビフィズス菌や酪酸菌などの善玉菌のエサになる他、ミネラルの吸収をよくしたり、食物の消化吸収を穏やかにする作用があります。

不溶性食物繊維は、便を送り出す腸のぜん動運動を促す作用のほか、便の量を増やす作用を持っています。

- ・ キムチ

白菜やきゅうりなどを発酵させたキムチは、生きて腸まで届く乳酸菌が豊富。食物繊維も摂れるため、腸内環境改善に期待できます。

ただし、あまりに辛いものは胃腸の刺激になるので注意を。

- ・ 納豆

納豆に含まれる納豆菌は、元々土壌に含まれる枯草菌の仲間で、腸内環境の改善に役立ちます。

腸内環境を整えるなら、キムチやめかぶなどの食材と組み合わせるとなお二重丸。

- ・ 味噌

大豆を発酵させて作る味噌には、麹菌や酵母菌などが含まれており、腸内環境を整える作用があります。

- ・ きゃべつ、たまねぎ、ごぼう、りんご、ぶどう、バナナ（オリゴ糖を含む野菜や果物）

オリゴ糖はビフィズス菌など大腸の善玉菌のエサになる栄養素。これらの野菜や果物には、オリゴ糖が含まれるほか、食物繊維も豊富です。

- ・ チーズ

ヨーグルトほど乳酸菌は多くありませんが、チーズも乳酸菌を含む発酵食品です。フランス料理では、消化を促すため食後に熟成したチーズを食べます。

腸内環境を整える作用を期待するなら、しっかりと発酵したパルメザンやカマンベールなどの熟成タイプを選びましょう。

プロセスチーズは、ナチュラルチーズを原料にして作られた加工食品で、加熱殺菌により乳酸菌や発酵食品に含まれる酵素が失われます。