



スポーツライフコミュニケイト

No 157

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 3月11日

ビーとぼん

3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 | ◆ 3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 6年 4月8日（月） ◆

☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11584 ・ 11636 ・ 11616 ・ 11614 ・ 11613

☆ 9級から8級へ合格☆

11607 ・ 11512 ・ 11542 ・ 11537 ・ 11640 ・ 11631

☆ 8級から7級へ合格☆

11501 ・ 11438 ・ 11138 ・ 11617 ・ 11513 ・ 11623

11527 ・ 11515

☆ 7級から6級へ合格☆

11598 ・ 11593 ・ 11468 ・ 11359 ・ 11147 ・ 11458

☆ 6級から5級へ合格☆

11577 ・ 10975 ・ 11499 ・ 11326 ・ 10895

☆ 5級から4級へ合格☆

11563 ・ 11475 ・ 11525

☆ 4級から3級へ合格☆

11361 ・ 11316 ・ 11382

☆ 3級から2級へ合格☆

11484 ・ 11218 ・ 11245 ・ 11524

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 1級からS1級へ合格☆

11127 ・ 11021 ・ 11098

☆ S1級からS2級へ合格☆

10923 ・ 11108 ・ 11390 ・ 10902

☆ S2級からS3級へ合格☆

11050 ・ 11066 ・ 11033 ・ 11269

初！25m完泳

11437 ・ 11388

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2024年2月分～2025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
2024年2月分	1月29日	2024年 8月分	7月29日
2024年3月分	2月27日	2024年 9月分	8月27日
2024年4月分	3月27日	2024年10月分	9月27日
2024年5月分	4月30日	2024年11月分	10月28日
2024年6月分	5月27日	2024年12月分	11月27日
2024年7月分	6月27日	2025年 1月分	12月27日

令和6年3月の予定

令和6年 3月18日（月）～3月23日（土）泳力認定日

令和6年 3月25日（月）～3月30日（土）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、宜しくお願い致します。

(令和6年2月29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	—	少ない	多い	多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	普通	多い	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～・～

## 花粉症～ハーブ・アロマと健康～

毎年春先になると、樹木の花粉が飛散し、花粉症に悩まされる方にはつらい時期になりますよね。今回は、花粉症に効果のある、ハーブ・アロマについてお届けします。

### 花粉症とは

#### 花粉症の原因物質

みなさんもお存知のとおり、春の花粉症は、主にスギやヒノキの花粉によるものです。他にも、原因になる樹木や草花は、何種類もあります。

いづれも、風にのって花粉が運ばれるタイプの植物になります。

#### 花粉症の仕組み

花粉症は、花粉が原因によるアレルギーの一種であり、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。人間の体は異物（アレルゲン）である花粉が体内に侵入すると、それを排除しようとする機能（免疫）があります。

免疫機能は、本来生体にとって有益な機能ですが、特定の物質（アレルゲン）に過剰に反応して体を苦しめる症状（アレルギー反応）を引き起こすことがあります。

そのため、たくさん花粉が飛散する季節に花粉症で悩む人が多くみられるのです。

#### 症状

鼻の症状（くしゃみ、鼻水、鼻詰まり）、目の症状（かゆみ、涙、充血）などの他に、喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、体が熱っぽく感じる、などさまざまな症状が現われます。こうした辛い症状がストレスを引き起こし、気分が晴れない（憂鬱な気分になる）、集中力が散漫になるなど、精神的にも疾患を及ぼします。

花粉症は、風邪とよく間違われやすいため、症状が長引くようであれば、花粉症をうたがいをしましょう。

### 効果の高いハーブ・精油のご紹介

では、花粉症に効くハーブをご紹介します。

#### ユーカリ

ユーカリは、クールでさわやかな香りの精油です。また、ペパーミントよりも、しみるような刺激臭があり、その香りが気分をリフレッシュさせ、集中力を高めてくれる作用があります。

また、強い抗菌作用と抗ウイルス作用があり、喉の痛み、鼻水・鼻詰まりなどの呼吸器の症状緩和に効果があります。同じフトモモ科のティートリーと同様に、花粉症で辛いときに役立ち、免疫強化の作用もあります。

## エルダーフラワー

エルダーフラワーは、スイカズラ科に属し、西洋ニワトコとも呼ばれているハーブです。

利尿作用、発汗作用、抗アレルギー作用、抗カタル作用があり、くしゃみや鼻水、悪寒といった風邪のひきはじめや花粉症の症状を鎮める効果があります。マスカットののような香りと甘い風味が特徴で、主にハーブティやシロップ剤などに用いられます。

### 具体的な活用法

#### 芳香浴

ユーカリの精油とハンカチを用いた芳香浴をご紹介します。鼻通りを良くしたいときや、気分をスッキリとさせたいときに、簡単に取り入れられる方法です。

また、ペパーミントやティートリーの精油でも同様の効果が期待できます。

#### 利用方法

- 1、ハンカチとユーカリの精油を用意する。
- 2、ユーカリの精油を1滴、ハンカチに落とす。
- 3、そのハンカチの香りを、鼻から嗅ぐ。

#### ハーブティー

喉の痛みや鼻詰まりの緩和に効果のある、エルダーフラワーを利用したハーブティーをご紹介します。マスカットのような甘い香りに包まれることにより、リラックス効果も期待できる為、日中だけでなく就寝時に摂取することもおすすめのハーブティーです。

#### 作り方

- 1、温めたポットにエルダーフラワーのドライハーブを約3g入れる。
- 2、熱湯（200ml）を注ぎ、ポットのふたをして、そのまま3分ほど置く。
- 3、ポットを軽く回し、ティー濃度を均一にする。
- 4、温めたカップに、茶漉しでこしながらティーを注ぐ。最後の1滴まで注ぎましょう。

ハーブやアロマは、ちょっとした工夫で、辛い症状や憂鬱な気分を緩和することができます。日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

