

スポーツライフコミュニケイト

No 166

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 12月9日

びーとぼん



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.sp-houtoku.com/sant/>

-
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 12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 7年 1月13日（月） ◆

☆ 11月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11723 ・ 11719 ・ 11523

☆ 9級から8級へ合格☆

11624 ・ 11545 ・ 11725 ・ 11701 ・ 11646 ・ 11678

☆ 8級から7級へ合格☆

11581 ・ 11648 ・ 11550 ・ 11548 ・ 11537 ・ 11651

11512 ・ 11586 ・ 11414 ・ 11443 ・ 11464

☆ 7級から6級へ合格☆

11491

☆ 6級から5級へ合格☆

11146 ・ 11359 ・ 11440 ・ 11594 ・ 11260 ・ 11261

11633 ・ 11549

☆ 5級から4級へ合格☆

11079 ・ 11710 ・ 11570

☆ 4級から3級へ合格☆

11109 ・ 11352

☆ 3級から2級へ合格☆

11475

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☆

11064

☆ 1級からS1級へ合格☆

10864 ・ 11451 ・ 11439

☆ S3級からS4級へ合格☆

11269 ・ 11050

初！25m完泳

11387

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12月の予定

令和6年 12月23日(月)～12月28日(土) 泳力認定日

令和6年 12月29日(日)～1月3日(金) 年末年始休館日

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12月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	普通	普通	少ない
火	—	少ない	普通	少ない
水	少ない	少ない	多い	普通
金	—	少ない	普通	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	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～・～

## 冬の紫外線対策

冬のカラリと晴れた日などは、洗濯物がよく乾くので朝から何回も洗濯機を回したりすることもあります。

そんな洗濯物を干す時やちょっと外で過ごす日など、寒さ対策には気を遣っても紫外線対策はついつい忘れてしまいがち。

ジリジリと暑い夏は、ベランダで洗濯物を干すだけ、ちょっとそこまで買い物にいくだけ…という場合にも、しっかりと日焼け止めを塗ったり帽子をかぶったりしていたものですが、冬はそれほど紫外線は強くないと思ってしまっているんですよ。

でも、実は紫外線で、わりとあなどれないみたいなんです。

### 冬と夏の紫外線の違い

一言で紫外線と言っても、冬と夏では違いがあります。

夏の紫外線は日焼けのように短時間で肌にダメージを与えるという特徴があります。

そして冬の紫外線には、すぐに肌の衰えが目に見えるような影響はありません。

ただ、少しずつ少しずつダメージが蓄積していく特徴があるため、将来的に肌トラブルが現れてしまうという怖さがあります。

地上に届く紫外線には、A波とB波があります。

A波はUV-A、B波はUV-Bと呼ばれており、それぞれが人の肌に与える影響に違いがあります。

冬の紫外線であるUV-Aは太陽から地表に届く紫外線のおよそ9割を占めていますが、肌を日焼けさせたりする急激な影響を与えることはありません。

ただ、UV-Aは肌にダメージを蓄積させる影響を持っているという点が要注意です。

夏に比べると紫外線が少なくなる冬でさえ、いちばん多い時期のおよそ3分の1の量のUV-Aが地表に到達しているので、注意が必要です。

### 冬の紫外線がもたらす肌老化

そんな冬の紫外線は、物質を透過しやすい特徴があるため、曇やガラスなどの影響を受けにくいという困った点もあります。

つまり、冬の曇った日や、室内にいるときであっても、肌が影響を受けてしまうということになるんですね。

冬の紫外線は、肌の奥にまで届いて弾力やハリを失わせることでシワなどの肌老化を引き起こす原因となります。

また、すでに肌に存在しているメラニン色素を酸化させて黒くする作用もあるため、肌の色が黒ずんだりシミが増えてしまうこともあります。

#### 冬の紫外線対策

まず、冬であってもできれば日焼け止めを塗るようにしたいものです。また、地面からの照り返しの紫外線にも注意が必要です。

帽子をかぶったりストールを巻いたりして、顔だけでなく首元も守るようにしましょう。

更に冬に気をつけたいのが乾燥です。

乾燥した肌は、紫外線の影響を受けやすくなっているため、シワやシミがしやすい状況にあります。保湿効果のあるクリームを顔や首に塗って、肌が乾燥しないように心掛けましょう。

もちろん、毎日の生活習慣を整えることも大切です。

メラニン色素の生成を抑える効果のあるビタミンCをはじめとして、バランスの取れた食事でも美肌効果のある栄養素をたっぷり摂るようにしましょう。

また、睡眠不足は美肌の敵ですが、これは紫外線対策にも関わってきます。肌を生まれ変わらせるはたらきのある成長ホルモンは、眠っている間に豊富に生成されると言われています。たっぷりとした質の良い睡眠を取って、肌が受けた紫外線ダメージを回復させるようにしましょう。

こうして見ると、冬の紫外線が肌にもたらす影響の大きさがおわかりになるかと思います。

肌老化を少しでも遅らすために、冬もしっかり紫外線対策をしていくようにしたいですね。

