

スポーツライフコミュニケイト

No 177

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 7年 12月8日

びーとばん

12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

◆ 諸手続のご案内

◆ 12月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日：令和 8年 1月12日（月） ◆

☆ 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2025年2月分～2026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
2025年2月分	1月27日	2025年 8月分	7月28日
2025年3月分	2月27日	2025年 9月分	8月27日
2025年4月分	3月27日	2025年10月分	9月29日
2025年5月分	4月28日	2025年11月分	10月27日
2025年6月分	5月27日	2025年12月分	11月27日
2025年7月分	6月27日	2026年 1月分	12月29日

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

現在、こども体操教室はコース変更不可となります。



★ 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。

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。

～・～美容と健康のコラム～・～

2025年「冬至」はいつ？

さっそくですが、2025年の冬至は、12月22日（月）です。一年で最も夜が長く、昼が短い日。この日を境に、少しずつ太陽の力がよみがえり、日が長くなっていくと思うと、寒さの中にもあたたかな希望を感じられますね。

「冬至って、毎年同じ日じゃないの？」と不思議に思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。冬至や立冬といった「二十四節気（にじゅうしせき）」の日付は、実は天文学に基づいて決められています。毎年同じ日とは限らず、1日ほど前後することがあります。冬至は、太陽の黄経（天球上の太陽の位置）が270度に達する日と定められています。

冬至とはどんな日？その意味と由来

「冬至」と聞くと、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりと、どこか懐かしく心温まる光景を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。冬至は、単に寒い冬の一日というだけではなく、古くから私たちの暮らしに深く根付いた、特別な意味を持つ大切な日なのです。

運気が上昇する「一陽來復」の日

冬至は、古くから「一陽來復（いちようらいふく）」の日として大切にされてきました。これは「陰が極まって陽に転じる」という考え方から来ています。最も昼が短い（＝陰が極まる）冬至を境に再び昼が長くなっていく（＝陽が戻ってくる）ことから、冬至を境に運気が上昇に転じると考えられていたのです。

この「一陽來復」には、「冬が終わり春が来るよう、よくないことの後には必ず良いことが巡ってくくる」という前向きな願いが込められています。そのため、冬至はすべてのことがいい方向へ向かう始まりの日として、人々にとって大きな希望となっていました。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習も、こうした運を呼び込むための祈りが込められているのです。

冬至の七種とは

冬至に食べると良いとされる「ん」が2つ付く7つの食べ物を「冬至の七種（ななくさ）」と呼びます。運をたくさん呼び込む「運盛り」として、縁起を担いで食べられてきました。どのようなものがあるのか見てみましょう。

南瓜	なんきん	陰（北）から陽（南）へ向かう縁起物
蓮根	れんこん	穴が開いていて、将来の見通しがよくなる根菜なので体が温まり、栄養価も高い
人参	にんじん	「銀」という字から金運上昇の願いも
銀杏	ぎんなん	「金」の字がつき、富をもたらすとされる
金柑	きんかん	江戸時代の精進料理で使われた縁起物
寒天	かんてん	うどんのこと。「運」に通じ、縁起が良い
餡飴	うんどん	

これら全てを一度に揃えるのは大変かもしれません、いくつか食卓に取り入れてみるだけで、季節の行事をより深く楽しめそうですね。

かぼちゃのポタージュや茶巾しづりなどをつくって、ゆず湯に入つて、季節の移ろいを感じながら、心温まるひとときを過ごしてみてはいかがでしょうか。

