



マンボ～ニュース

～ Let's swim for your health ～

西条スイミングクラブ
〒793-0042
西条市喜多川八丁784-1
0897-56-7300
0897-56-7333
(FAX)

♪ 子供会員様ご紹介♪

今回は、元気いっぱいの新一年生！長谷将基くんをご紹介します。
将基くんは2019年6月に入会し、2ヶ月に一度の進級テストでは、今まで全て一発合格!!! 在籍期間1年でメキメキと成長している、将基くんとお母様にお話を聞いてみました。

お母様に質問

スイミングを習うきっかけは？

◎夫が水泳大好きで進めたからです。

スイミングに通わせて良かったことは？

◎物事に対して積極的になりました。

将基くんに一言

◎スイミングを通して感謝の心を大切にしていって下さい。

将基くんに質問

スイミングで一番楽しい事は？

◎泳ぐこと！

これからの目標は？

◎少しでも速く泳げるようになること。

テスト合格するためには？

◎お父さんからいろいろアドバイスをもらっています!!!

将来の夢は？

◎カッコイイおとな(^_-)-☆

☆入会当初から週二回いつもやる気いっぱい頑張っています。受付やレッスン中もハキハキと大きな声で挨拶してくれる将基くんに元気をもらっています。これからもその元気とやる気で進級目指して頑張ってくださいね!!!



スタッフ挨拶

皆様こんにちは。前回2月末にマンボ～ニュースを発行してから4ヶ月、この期間は新型コロナウイルスの影響で、当クラブも今までに経験のない状況となりましたが、学校の休校という事で保護者の皆様にとっては大変な時期であったでしょう。緊急事態宣言の解除から1ヶ月が経ち、都市部でも落ち着いてきているように感じられますが、まだ全ての問題が解決したわけではありません。

当クラブでは6月2日より、新型コロナウイルス対応期間中の施設利用ガイドラインを作成しております。子供会員様だけでなく、成人会員様、保護者の皆様のご協力もお願い致します。

テレビを見てもコロナ関連のニュースやオンライン放送等、まだまだ経済活動が復帰できない業種も多く、暗いイメージがありますが、私自身、学校休校中に子供と多くの時間を過ごす事で、子供の成長を普段の何倍も感じることができました。スイミングの授業中でも、何か悩みがある時でも子供の笑顔が全てを吹き飛ばしてくれる事が多く、この仕事をして良かったと思います。

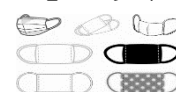
この記事を作成したのが6月中旬。状況が日々変わっていきませんが、当クラブではガイドライン順守のご協力のもと、営業を続けて参ります。今年の夏も暑そうです。夏の運動はプールが1番です。コロナ問題が終息してもいつ新たな感染症が出てくるかわかりません。免疫力を落とさないように、しっかり食べ、当クラブにてしっかりと運動し、強い身体作りを一緒にしませんか？スタッフ一同お待ちしております。(平井)

夏用マスクのお話

新型コロナウイルス感染拡大防止の為にマスクの手放せない生活となって4ヶ月程経ったでしょうか。使い捨てマスクが手に入らず高額となっていた時期を経て、季節は例年であればマスクを必要としない夏に差し掛かっています。しかしながら、今年はマスク着用が当たり前となりもはや顔の一部とも言えるほどの存在となっています。全てはコロナウイルス対策の為にありますが、このままではさすがに蒸れや息苦しさからは逃れられないとあって、ここ最近急速に夏マスクなるものが数多く販売されています。

キシリトール加工で冷感アップ・マスクを濡らし気過冷却効果で口元を涼しくする・素材の肌触りを良くすることでベタつきを抑えて着用時の不快感を軽減するなど、各社が持っている技術をマスクの快適性へ生かされた商品が次々に発売されていますが、どれも夏のマスクとしては一役買ってくれそうな商品です。

ただ、そうは言ってもやはり夏。いくら涼しいマスクとはいえども熱中症には例年以上に注意が必要なようです。注意点の1つとして、マスクをしていると口元は保湿される為、渴きを感じにくくなるので、体内の水分が奪われている事に気付きにくくなる点が挙げられます。「水分補給は例年以上にこまめに」が今年の夏は重要になりそうです。



健康の為に摂りたい油



最近、体にいい油として注目されているのが、n-3系脂肪酸のオメガ3(スリー)です。

オメガ3には、脳内の情報伝達を活性化し、記憶力や物忘れの改善などへの効果が期待できます。また、血管をしなやかに保ち、LDL コレステロールを減らすなどの働きがある為、生活習慣病を予防する効果も期待されています。DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が代表的なオメガ3で、マグロやイワシ、サバなどの青背の魚に多く含まれます。魚類のほかに、エゴマ油やアマニ油などの食用油、クルミなどにも含まれています。体内で合成できず、食事でする必要があるため、魚のメニューを増やしたりするのが良いようです。

オメガ3は、酸化しやすいので、魚を刺身やカルパッチョで食べる方法が手軽でおすすめです。また、サラダのドレッシングをアマニ油で作る、レモンや柑橘類を加えてみるなど、オメガ3を抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEと一緒に摂るのも良いでしょう。

1日に摂取する油の目標値は、総摂取エネルギー量の約20%～30%となっています。この30%を超えて摂取している人の割合は、年々増える傾向にあります。食事の際は、揚げ物、炒め物といった、油を多く使う料理ばかりに偏ったりしないように、組み合わせに注意して下さい。

日々の食事に工夫をし、自分自身や家族の健康にも気をつけていきたいですね♪

マンボ〜ニュース vol. 57

スタッフの自粛期間中の過ごし方

自粛中の過ごし方について聞いてみました♪
森川コーチ：Netflixをよく見ていました。個人的なオススメは、【ラスト・キングダム】展開が早く面白いです！
塩出コーチ：散歩。家の周りにも意外と気付かない発見が多くあり、毎回楽しめました。
平井コーチ：初めてYouTubeとネットゲームをしてハマりました!!
黒川コーチ：寝て、食べて、オンラインゲーム生活(笑)
馬越コーチ：普段掃除しない所を掃除しました。
塩出美コーチ：家事の合間に撮り溜めしていたドラマを見まくった!!
武田コーチ：ドライブ!! SNS 無限ループ!!
佐伯コーチ：実家をリフォームしているので、引越しの時慌てなくていいように断捨離しました。夕方は娘とダイエットがわりにウォーキング1時間位していました。
斉藤コーチ：家の掃除と、娘が足を怪我して買い物に行けずいっぱいご飯を作りせっせと仙台に送りました。
(受付)吉田：究極な暇を持て余した結果のお菓子作り女子カアップしたはず!(笑)
各コーチ様々な回答をいただきました。適度な運動をしつつの自粛生活になったようです。皆さんはどのような過ごし方でしたか？

黒川痩せます!! (運動不足について)

コロナウイルスの影響で運動不足の方も多いのではないのでしょうか。運動不足になると血の巡りが悪くなり、老廃物の排出が滞り、疲れやすくなったり、肩こりや腰痛、冷え性やむくみといった症状を引き起こす原因です。また、血の巡りが悪くなることによって、脳に必要な栄養が行き渡らなくなり、情緒不安定になることもあるようです。それに加えて、運動不足により脳だけが疲れて体が疲れていないとうアンバランスな状態になると、睡眠障害も引き起こす可能性もあります。

☆実際私自身、かなりの運動不足により体重の増加に加え、肩こりや体力の低下をすごく実感しています。また、オンラインゲームばかりやっていたので、睡眠不足なども引き起こし完全に悪循環な生活を何か月かしていました。精神的ストレスはあまり感じないタイプなのでどう影響しているのかは不明ですが、気づいていないだけで影響しているのかもしれない。

現状の生活では全てが悪循環なので、6月より健康の為に目も目の為にも(10キロ太り服が入らないので)定期的な運動を決意しました。いつまで続くかわかりませんが、今後は運動不足にならないように気を付けていきたいと思っています。



東京 2020 注目選手

東京オリンピックの競泳注目選手の紹介コーナー(^◇^)
今回で最終回の予定でしたが、五輪の延期が決まり、最終選考の日本選手権も中止となりました。3月4月は競泳に限らず、様々な競技の選手が落ち込んでいるニュース等ありましたが、さすがは日本のトップアスリート達!今では1年後の開催をポジティブにとらえ、今できる事をしている選手がほとんどです。というわけで、マンボーニュースもポジティブに!さらに紹介できる選手が多くなる事に喜びを感じこのコーナーを続けます。

今回は、^{さかい なつみ}酒井 夏海選手を紹介します。2016年のリオ五輪に日本人最年少の15歳で出場しているため皆さんの記憶にも新しいと思います。リオ五輪では、当時の選考大会で100m・200mの背泳ぎで優勝したものの、派遣標準記録に届かず、リレーの参加のみになりました。2018年のアジア大会では100m背泳ぎで優勝し、高校3年間で日本の背泳ぎの高校記録を全て樹立しました。まだ日本記録の樹立経験はありませんが、2020年から東洋大学に進学し平井伯昌コーチの下で練習をしていて、これからの伸びしろがある酒井選手にとって五輪延期は有利になったのではないのでしょうか。2021年が楽しみな選手がまだまだたくさんいそうです。



免疫力向上

今年に入ってから、世界を脅威に陥れている新型コロナウイルス。当クラブでも感染拡大の防止策を取っていますが、一人一人の心掛けが大切になってきます。手洗いやうがい、消毒はもちろんの事、病気にかからない為に、細菌やウイルス、有害物質を身体から排除する一人一人の免疫力を高めることが大事です。

免疫が正常に機能する為の鍵は、自律神経が(交感神経と副交感神経の)バランス良く働いているかどうかです。

- ・ 交感神経：日中活動している時に優位となり、全身の活動力を高める神経
- ・ 副交感神経：夜間リラックスしている時に優位となり、身体を回復させる神経

では、どのような事を心掛ければ、自律神経のバランスを整える=免疫機能を正常に保てるのでしょうか?

①身体を動かす

運動は免疫機能を向上させる。

②食事

免疫機能を維持する為には、良質なタンパク質やビタミン、ミネラルが必要で、和食の栄養バランスがオススメ。

③良い睡眠

昼は交感神経、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをする為にも睡眠のリズムを確保する事が重要。

④よく笑う

笑うとNK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化する。

⑤身体を温める

体温が高いとリンパ球が増え活性化し、免疫機能が高まります。入浴は40℃位のお風呂に10分以上浸かると良い。又、根菜類、イモ類、しょうが等の土の中に出る物が体を温める作用のある食べ物と言われている。

この機会に、生活習慣を見直し、免疫力アップしながら細菌やウイルスを跳ね返せる身体づくりをしていきましょう(^.^)

発行 2020年 7月 7日
西条スイミングクラブ
〒793-0042 0897-56-7300
西条市喜多川八丁784-1 0897-56-7333 (FAX)

入会キャンペーン実施中

内容：入会金・年会費無料

期間：8月6日(木曜日)迄

水着素材のマスク販売中! 価格：715円

