



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、週2回通ってくれている、^{もりたけいすけ}森田啓介君をご紹介します。

お母様に質問

スイミングを習うきっかけは何でしたか？

◎お父さんが習わせたかったのと、啓介くんが水泳を好きだった為。

スイミングを習い始めて変わったことはありますか？

◎ご飯をたくさん食べるようになったこと！

☆たくさん食べて大きくなろう！

お母さんから啓介君に一言

◎これからも練習を頑張って上手に泳げるようになろうね(๑>◡<๑)

啓介君に質問

スイミングでの一番の楽しみは？

◎たくさん練習をしてテストに合格する事

☆練習の成果が出るとイイね！

コーチに一言

◎これからもよろしくお願いします(・v・)/

☆こちらこそ、これからも元気いっぱいな姿を見せてください。

ひたむきに頑張る啓介君を応援しています！！



ストレスについて

ストレスとは、外部からの様々な刺激によって自分の身体や心に負担がかかり歪みが生じる事をいいます。それにより、様々な身体への不調を引き起こす原因になるのです。

ストレスの原因として第一位に上げられているのが人間関係です。職場やプライベートにおいて人と人とのやり取りの中で、自分の思い通りにならないことから、ストレスが生じるようです。その他、仕事や睡眠不足によるストレスもありますが、近年ではテクノストレスと言って、パソコン・携帯電話・TVゲームなど長時間にわたり操作する事による疲れが原因となる事も多いようです。また、これらのツールを常に使用していないと人間関係や現代社会に適應できないという不安や焦りからストレスを引き起こす場合もあります。

ストレスを乗り切るには、まずは十分な休息が必要です。健康状態がよくなければ、仕事も生活もうまく出来なくなります。ストレスを感じた時には割り切って自分自身の健康回復を優先しましょう。

☆不安や緊張時に効果的な呼吸法

まず鼻から2秒大きく息を吸い、8秒間息を止めます。そして口からゆっくりと4秒間息をはきます。この方法を2～3回ほど繰り返すことにより、リラックス状態になり神経のバランスも保てます。是非一度試してみてください。

スタッフ挨拶

皆さん、こんにちは。齊藤千夏です(∇^)/

今年に入り、友人からハンドミキサーをもらったのをきっかけにお菓子作りにはまっています。ですが、何せ初心者なので会員様のまるでお店の様に上手に作られる方にレシピをきいて、週末には泡立てるお菓子にチャレンジしています。

先日の主人との会話、、、

「今日かつ丼食べたいな。オレ作るから教えて」

「いいよ、じゃあ家に玉ねぎあるからスーパーでお惣菜のとんかつ買ってこよう。」

「え？」

「豚肉じゃなくてお惣菜なの？」

「そーだよ。結婚して30年、何度もかつ丼作っているけど毎回そうよ。」

「あー」

「爆笑(∇^)」

こんな私なので、お菓子を作ってみても出来上がりが少し悪かったりします、、、。

今年はちゃんと豚肉から衣をつけてあげて、とんかつを作ってからかつ丼にしたり、最後までキッチンとレシピ通りにお菓子を作る人になりたいと思っています。(目標)

そして、食べたら動く！プールはダイエットに最適ですし、子供から大人まで楽しめるスポーツだと思っています。

私も皆様に喜んで楽しんでもらえる様な指導をしたいと思います。これからもよろしくお願い致します_(._)_

(齊藤)

江戸時代にもあったリサイクル

江戸時代、当時の江戸の人口は100万人の大都市だったにもかかわらず、世界的にもとてもきれいな町だったそうです。

その理由の一つに3R(リデュース・リユース・リサイクル)が盛んだったことが挙げられます。着物などは古くなると子供用に仕立て直し、その後は雑巾に。いよいよ使えなくなると薪の焚き付けに使うといったように最後まで大事に使い切っていたそうです。

また、茶わんなどの瀬戸物などは「瀬戸焼き接ぎ」という技法を使う修理職人がいたり、下駄の歯を付け替える職人など様々な分野の修理職人がいたそうです。

さらに、幕府は現在の東京都江東区あたりにごみ処理場を作り、水路などにごみを捨てることを禁止していました。

処理場に集まるゴミも、現代のようにプラスチックなどはなく、天然素材のものばかりだったので、時が経つとともに自然に分解されていくため、現代のようなゴミの山にはならなかったのです。

現代ではごみを出さない循環型社会を目指していますが、300年以上も前にすでに立派な循環型社会は形成されようとしていたということに驚きです。

マンボ～ニュース vol. 62

成人会員様紹介

今回は、お昼のコースでご利用頂いております、
高橋 美幸様たかはし みゆきをご紹介します。還暦を迎える時に何か新しい事を始めようと当クラブを選んだ高橋様。最初の頃は、レッスン疲れがなかなか取れなかったようですが、今は泳いだ日はストレスもなく夜ぐっすり眠れるようです。当クラブの良い所を聞くと、「コーチの指導が良い！泳ぎの悪いくせを直してくれる。たま——に褒めてくれる時は、嬉しくて励みになります。」と、模範解答(*^-^*)最後にスイミング以外の趣味について一言ください。

◎山登り。「百名山登ってます！」と言えたらカッコいいのですが・・・重い荷物は全部主人が背負って、私のリュックの中身はおやつとお茶だけ(笑)なので頑張れます。



☆いつも明るくプールを楽しんで頂いているのが我々にも伝わってきます。本当に百名山を登れるように当クラブで健康と体力作りを続けてください(*^▽^*)

夏バテ改善の食べ物

夏バテで「食欲がわからない」「気持ちが悪い」といった症状を起こしていませんか？夏バテ改善の食べ物をご存知ですか？

・まず、肉の中では「牛肉」

豚肉や鶏肉よりも、タンパク質が多く含まれている傾向があり、筋肉や髪の毛、肌など身体を作る上で必要不可欠な栄養素です。他にもビタミンB類や鉄分など身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

・野菜の中では特に「オクラ・トマト」

オクラのネバネバは水溶性の食物繊維によるもので、整腸作用やコレステロール値低下、糖質吸収などの効用があります。

トマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用の強い成分で紫外線から身体を守ってくれる効果に期待できます。

そして、夏バテにより食欲がわからない場合はにんにくなど香りの強い香辛料を活用するのも一つの手です。食欲が刺激される料理で美味しく食事をし、夏バテを改善しましょう。

スタッフの夏休みの過ごし方

夏休みが始まると同時に、コロナの第7波が到来してしまいましたが、3年振りの行動制限のない夏休み!!
ということで、感染対策を徹底しながらの当クラブのコーチの夏休みの過ごし方を紹介します。



《森川コーチ》
コロナ回避の為、自宅で引きこもり状態でした。



《塩出コーチ》
毎日、練習場所を求めて点々と...



《塩出美樹コーチ》
愛媛FCの快勝だった試合のサッカー観戦



《黒川コーチ》
姪っ子と映画に行ったり、ゲームしたりして遊んでました。



《平井コーチ》
臨時収入があったので家でたらふく呑みました




《武田コーチ》
遠出はせず、地元で遊び尽くしました。



《受付 徳永さん》
美味しいものを食べに行きました。



《斉藤コーチ》
色々スイーツを作ってみました。



《佐伯コーチ》
半分は、別の仕事をしていました。

発行 2022年 8月 25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)

スイミングクラブからのお知らせ
9月度休会についても無料で対応させていただきます。
(月謝は後日調整させていただきます。)
定期コースの振替は引き続き無期限とさせていただきます。