



2017年11月号

# チャレンジ



**冬短期**

## ★2017冬の短期水泳教室

期間 12月23日(土)～26日(火)

コース・時間・定員・対象・泳力

- Aコース 9:20～10:20 50名  
(3才～小学生:赤 水慣れ・黄 息なしクロール8mまで・白 背泳ぎ10mまで習得)
- Bコース 10:30～11:30 50名  
(3才～小学生:赤 水慣れ・黄 息なしクロール8mまで・白 背泳ぎ10mまで習得)
- Cコース 11:40～12:40 30名  
(5才～小中学生:息なしクロール8m以上と背泳ぎ10m以上泳げる方)



- 参加費 全コース 一般 6,930円、会員及び兄弟・前回参加の方は 特別価格 6,405円
- 11/4(土)からインターネットにて冬休み短期教室のご予約が出来ます。  
ご入金は11/17(金)～12/17(日) 18:00までとなります。

※ご入金について

- 1)ご予約より一週間以内となります。
- 2)期間内に入金の確認が出来ない場合、キャンセルとなる場合がございますので、ご注意ください。  
(無連絡のキャンセルはご遠慮下さい。)
- 3)ご入金につきましては、ご家族の方のみとさせていただきます。代理の方のお申込みは出来ません。
- 4)ご入金後のキャンセルについては、返金、出来ませんので予めご了承ください。  
(ただし、お休みの場合は、通常スクールへの振替をして頂けます。)

☆短期教室のご予約が出来ます。下記URLよりご登録ください。  
インターネットにてご予約いただいた方には、以降の短期教室案内を配信いたします。  
URL: <http://www.central.co.jp/club/tibakoku/index.html>  
お問い合わせ:千葉県国際総合水泳場 047-451-1555 まで

### 入会特典

同時入会:バック・水着・キャップ  
期間内入会:バック・水着  
1/5(金)～1/11(木):水着  
1/12(金)～1/18(木):キャップ

**講習**

## 日本赤十字社講習会のお知らせ

### 救急法基礎講習会 2/24(土)

- 時間…9:00～15:00 ■ 定員…20名
- 一般の方を対象にAEDを実際に体験することができます



10月17日より  
お申込み開始!

2月18日締切  
締め切り前でも  
人数になり次第  
締切になります。  
お早めに!!

### 救急員養成講習会 3/10(土)・3/17(土)

- 時間…9:00～17:00 ■ 定員…20名
- 日本赤十字救急法救急員の資格を取得します。



### 水上安全法講習会 3/4(日)・3/11(日)・3/18(日)

- 時間…9:00～17:00 18日 9:00～16:30 ■ 定員…20名
- 日本赤十字水上安全法救助員の資格を取得します

※詳細は千葉県国際総合水泳場受付にてお問い合わせ下さい。



## 正しい?ダイエット方法

みなさんはダイエットを行ったことはありますか?  
中々痩せない方はダイエット方法が良くないのかもしれませんが。  
そこで今回は、間違ったダイエット方法とはどのようなものかをお伝え致します。

### 間違ったダイエット

#### ①断食など極端な食事制限

減量という意味では速効性がありますが、人間の体に最低限必要な栄養を摂取できず筋肉量が低下するため、基礎代謝量が落ちてリバウンドしやすくなります。

#### ②単品の食品に偏った食事

りんご、ゆで卵、グレープフルーツなど、単品の食品のみを摂取するダイエットは、断食同様に栄養素を摂取できず、リバウンドをしやすい体になります。

#### ③薬品やサプリメントの誤った使用

「飲むだけで痩せる」とうたわれている商品もありますが、摂取カロリーと消費カロリーを減らさない限り、「飲むだけで痩せる」ということはあり得ません。

薬品やサプリメントは、ダイエットの補助として正しく使用しましょう。

間違ったダイエットは、健康にどのような悪影響を与えるのか?

・骨粗鬆症 ・摂食障害

このような症状になりやすいので間違ったダイエットをしないようにしましょう。

## インフルエンザについて

段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの流行のピークは、1月から2月ごろ迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始める病気です。

早めの対処が有効ですが、今回は、インフルエンザの予防について採りあげたいと思います。

### <ワクチンの種類>

医療機関で行えるインフルエンザ予防としては、ワクチン接種があります。ワクチンの接種により、インフルエンザの発症を抑えることができ、発症したとしても重症化を抑える効果があり、ワクチン接種による効果は出現するまでに2週間程度かかりますので、予防接種を受けようと考えている方は、早めに受けると良いでしょう。また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後5カ月程度までですので、毎年摂取することも大切です。

### <普段からできる予防法>

少しでもインフルエンザの疑いがあるときは、早めに医療機関を受診するようにして下さい。自分の体だけではなく、家族や友人などほかの人に移さないという観点からも、とても重要なことです。

#### ①マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。また、他の人への感染を防ぐためにも咳が出る時はマスクを着用するようにしましょう。沫感染対策としてマスクを着用することは重要ですが、感染者がマスクをするほうが効果が高いと言われています。

#### ②外出後の手洗い等

流水、石鹸による手洗いは、手指などについたインフルエンザを除去するのに有効な方法です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

#### ③湿度を適度の保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内においては、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

#### ④十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な睡眠・休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

#### ⑤人ごみなどへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者、妊婦、基礎疾患のある方、疲労気味などの方は人ごみなど人の多く集まる場所への外出は控えましょう。外出する場合はマスクを着用し、人ごみに入る時間はできるだけ短くするようにしましょう。

**お知らせ**

詳しくはWEBへどうぞ  
⇒『水泳場 セントラル』