

◎ラケットボールってご存知ですか！？

スタッフの清水弘史さんが、10月16日よりチリのテムコで開催される「ラケットボール世界選手権」にダブルス日本代表として出場致します！長年、日本のラケットボール界を牽引してきた清水さんですが、今回も見事に国内選考会を制して代表の座を獲得いたしました！

ラケットボールは、6.1×12.2メートルの四方を囲まれたコートで、壁を利用してボールを打ち合う競技です。激しい運動量と打つコースなどの駆け引きが求められる競技で、そのエネルギー消費量はテニスの2倍以上とされています。

みなさん、結果報告をお楽しみにしてください！！

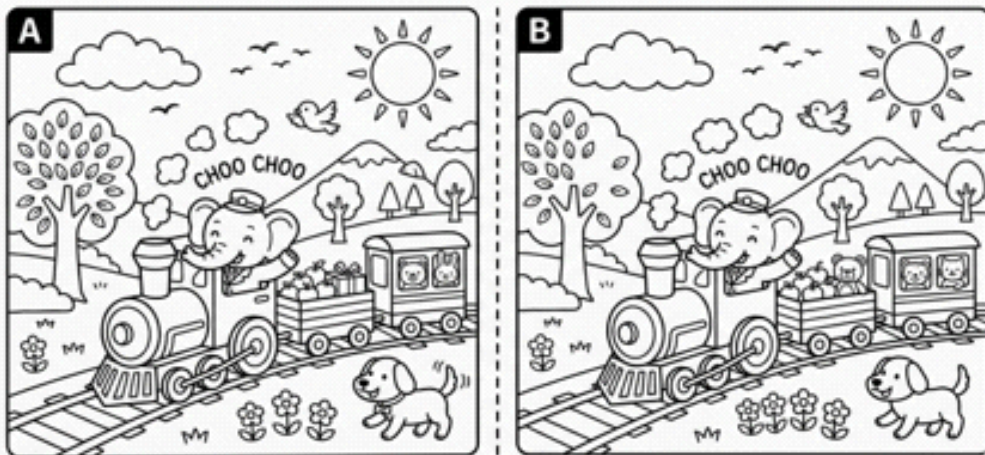
《《2026年 8月のセール情報～！！》》

- ・アカシヤセール(ウエアー等) いたします。
期間は、8/1-12日まで予定しています！
- ・ハイピッチセール(水着・水泳用品) いたします。
期間は、8/18日～8/30日を予定しています！

また皆様のお誕生月のご来館の際に「バースデーチケット」をお配りしています。お誕生月と翌月の2カ月間の有効期間がございます。ご利用の際は1点500円以上の商品からご利用が可能で、商品代金より500円お値引きいたします！是非ご利用ください！！

♡間違い探しコーナー♡

違いを 10こ みつけてね！



さあ、今月は左右の絵に10個の違いがあるよ。
探してみてね！！

§ § § § § § § § 栄養のお話し § § § § § § § §

皆さんこんにちは！ いかがお過ごしでしょうか！？ 爽やかな日が続いていますね。 さて、今回はお野菜についてお話をしていきます！

8月に入り、残暑が続いていますね。 そんな暑い日を最後まで乗り切る赤いお野菜をご紹介します。 赤いお野菜といえばトマトやスイカ、赤パプリカなどなど…。 その中でも代表的な、トマトを紹介します！ トマトには「リコピン」という栄養素が豊富に含まれています。 リコピンはトマトの「赤色」のもとになっている色素成分です。 そのため、熟して赤みが強いトマトほどリコピンが多く含まれています。 リコピンには「抗酸化作用」という働きがあり、下記の効果があります。

- ・美肌・紫外線対策

シミやしわの原因となる活性酸素を抑制。

- ・生活習慣病の予防

血中の善玉（HDL）コレステロールを増やす働きが期待されています。

リコピンは、生のまま食べるよりも調理法やタイミングを工夫することで吸収率を大幅にアップさせることができます。

- 1 加熱して食べる

熱を加えることで、トマトの細胞が壊れ、体内に吸収されやすくなる。

- 2 油と一緒に摂る

リコピンは油に溶けやすい性質があり、トマトソースやスープにするのがおすすめ。

- 3 朝に摂取する

リコピンは朝一番に摂取した時が一番吸収率が高いことが研究にて

分かっています。 手軽に摂りたい場合は、トマトジュースもおすすめ。

◎ The 回文 ◎

おまたせしました。夏の回文で～す！！

§ 何！ツナマヨたべたの？食べたよ、真夏にな！

§ 夏のうどん、かき揚げ飽き、感動のツナ

§ 何ですかいこの子 イカスでんな

§ ツナマヨ飯の大会、楽しめよ！真夏

◎駐車場のご利用に関して！！

団地内には「平面中央パーキング」と「立体駐車場」の2つの駐車場がございます。オアフクラブご利用の方はどちらも利用が可能で《4時間まで無料！》となります。



無料サービスを受ける場合は発券された駐車券をフロントまでお持ちください。フロントにて、4時間無料の処理をクラブで行ないます。お車でクラブご利用の場合はチェックイン時に、会員証と一緒に駐車券をご提出ください。尚、スイミングスクールの保護者の方も同様のサービスを致します。詳しくは、館内掲示をご覧ください。4時間を超えた場合は、20分につき110円が加算されます。駐車券の紛失は、3,000円が掛かりますのでお気を付けください。



スイミングスクール振替のお知らせ。

スクールをお休みされた場合、週1登録の方は、月に2回。週2登録の方は月に4回までとなっています。お振替期間は、お休みをした月を含めた、3ヶ月以内となっています。（例：8月にお休みをした場合は、8月から10月の期間）お振替が可能な箇所は…。

- 通常練習 ⇒ 通常練習 ○
- 通常練習 ⇒ 進級テスト ×
- 進級テスト ⇒ 通常練習 ○
- 進級テスト ⇒ 進級テスト ○ ※同月内なら可 翌月以降は練習期間への振替

お振替は、受講希望日の前日までをお願い致します。当日のお振替は、受付が出来ませんのでご注意ください。

また、休会中や退会後のお振替も出来ません。

お振替の受付は、クラブ窓口、お電話での受付、QRコードからの受付が可能です。



※ご入会時、Webからご入会された方は、ご自身のhacomonoアカウントよりお振替のお申込みが可能です。

ひとりごと

8月に入り、日に日に暑さも増し、外を出歩くのもツライ時季になって来ていますよね…。皆さんは、熱中症対策はしっかりと出来ていますか？わたしは、つい水分補給を忘れてしまうところがある為、アッと、思うところがしばしば…。体調を崩さないよう、この暑さを乗り切ろう！！

∞∞∞∞ POP QUIZ ! ∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

今月はシンプルななぞなぞ問題にチャレンジして頂こう！！
全部で8問、頑張ってみましょうー！

- ①世界の真ん中にいる虫って何だ？
- ②カメとラクダとサイが買い物に行ったよ。何を買に行った？
- ③空（ソラ）の上には何がある？
- ④君（キミ）の周りには何がある？
- ⑤味噌（ミソ）の中には何がある？
- ⑥ファッションを語る人が多い都道府県は？
- ⑦何事も長続きしない人が多い都道府県は？
- ⑧持つと手が震えちゃう家具って何だ？



前号の答え
答え：13

・・・【information】・・・・・・・・・・・・・・・・

◆8月の休館日

3日、10日、13日～17日、24日、31日

※13日（木）～17日（月）は、夏季休館日となります。

◆8月の諸届締切日

窓口受付は、9日（日） hacomono受付は、10日（月）

◆9月会費の口座振替日

・9月1日（火）※会員証をお持ちの方の振替日となります。

・8月27日（木）※hacomono登録の方の振替日となります。

※前日までに口座残高のご確認をお願い致します

◆8月の進級テスト

22日（土）～28日（金）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆8月のスクール休校日

11日（火）～16日（日）、29日（土）、30日（日）

免疫力についてのお話！

体内の免疫は15歳頃に完成した後、20歳以降は加齢とともに低下していき、ストレスや生活習慣病等でさらに低下していくと言われています。

免疫力を上げる為には、腸内環境を良くする善玉菌を増やす事が良いとされ、ヨーグルト・チーズ等の乳製品。味噌やしょうゆ・納豆や漬物等の発酵食品がおすすめ！

また、免疫細胞を作る為に欠かせないたんぱく質、免疫機能を維持してくれるビタミンAやビタミンE。細胞を守ってくれる亜鉛や銅、マンガンなどのミネラルも大切です。

食事以外では体温が1度下がると免疫力は30%落ちると言われ、平熱が36度を切ると免疫力が低くなっている恐れがあり、逆に体温が上がると血流が良くなり免疫細胞が集中している白血球が体の隅々まで行き届き、免疫本来の力が発揮されます。加えて、消化吸収や細胞の代謝を促す酵素も活性化されるのです！

免疫力を上げる為、ウォーキングなど適度な運動を習慣にするのもおすすめ。また、お風呂は38～40度のぬるめのお湯に20～30分ほど浸かって身体を温めてから眠ると、免疫細胞が活発になるので免疫力アップにも効果的！食事や睡眠、適度な運動を心掛け、健康で元気な身体を作りましょう！

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

8月に入り、暑さもどんどん増し、外で活動するのにもさらに注意が必要な時季になりましたね。皆さん、体調をくずしたりはしていませんか？

さて、夏8月といえば甲子園が始まりますね！出場する学生たちは、暑さもなんのそので、見ている側にも元気を与えてくれるような、元気なプレーを魅せてくれますよね！？今年は、どこの学校が優勝するのか楽しみです！