

theOahuclub 通信 Hawaiian Breeze

こんにちは！9月に入り、朝晩は少しずつ涼しくなってきましたね。涼しくなると途端に湧き出てくるのが「食欲」ですよね？実は、秋に食欲が止まらなくなるのは『気温・体温・遺伝子』が関係しているそうで、おもしろい3つの原因があるんです。その驚きの理由は、別ページでご紹介しているので、ぜひチェックしてみてくださいね！

さて、そんな誘惑の多い秋ですが、実は「1年の中で最も運動の成果が出やすいボーナスタイム」でもあるのをご存じですか？気温が下がると、体は体温を保つために自動で脂肪を燃やし始めるため、夏よりも基礎代謝がグンっと上がってきます。つまり、今しっかりと動けば、食べた分を帳消しにするどころか、理想の体に近づく大チャンスなのです！おいしい秋の味覚を罪悪感ゼロで思いっきり楽しむために、今月もオアフクラブで楽しく運動し、エネルギーを燃やしていきましょう！！



《《2026年 9月のセール情報～！！》》

- ・アライトセール（ウェア・水着・水泳用品等）いたします。
期間は、1日～27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♡



さあ、今月の間違いは、たくさんあるぞ！ 頑張って探してね。

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

『夏の疲れをリセット！』まだまだ、暑い日は続いていますが、9月は夏のドロドロ血液や疲労が体に残っている時期です。今食べるべき「3つの神食材」と、その栄養のメリットをご紹介します！

- 1、サンマ（血液をサラサラに）
 - ・栄養：DHA、EPA（良質な脂）
 - ・効果：夏の乱れた食生活でドロドロになった血液をサラサラに！
- 2、サツマイモ（壊れないビタミンC）
 - ・栄養：ビタミンC
 - ・効果：サツマイモのビタミンCは加熱しても壊れません。
夏の紫外線ダメージと疲労を回復します！
- 3、キノコ類
 - ・栄養：ビタミンB群
 - ・効果：食べたものを効率よく元気に変え、「なんとなく体がだるい」を解消！

真夏の疲れを残さないよう、お試しあれ！

さて、秋になると、もう一つ気になるのが食欲の秋ですね？つい食べ過ぎてしまう方も居ると思いますが、脳と体が勝手に暴走！？「食欲の秋」の3つの正体を簡単にご紹介します！

- 1、気温低下で「勝手にカロリー消費」
気温低下により、体は平熱を保つため自動で脂肪を燃焼し始めます。
脂肪燃焼にエネルギーを使うのだから、お腹は空きますよねえ…。
- 2、日照不足で「満腹センサー」がバグる
夏を過ぎると日が短くなり、日光を浴びる時間が減少してきます。
すると、食欲を抑える脳内物質（セロトニン）が減少し、「もっと食べ！」と脳が暴走するのです…。
- 3、遺伝子が「冬眠の準備をしろ！」と叫ぶ
人類の遺伝子にも「秋のうちに大食いして脂肪を蓄え、冬を生き延びろ！」という防衛本能が刻まれています。 ホントか！？

脂肪燃焼でのエネルギー消費やセロトニンの減少。冬眠準備！？など、普通にしていたら気が付かないことがたくさんあり、なるほど～と思うところもありますが、食べ過ぎには気を付けましょうね！



◎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にお願い致します。当日のお振替は、受付が出来ませんのでご注意下さい。

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

最近、日々の生活の中で、「すごく体が硬くなったなってきたなあ…」と、すごく感じる…。毎日やるのが理想だと自分でも分かっている…。でも、めんどくさい。よし、じゃあ、数日おきにでも！いや、やっぱりめんどくさい…。やらなきゃなあと思ってはいるものの、めんどくさいものはめんどくさい…。やっぱり、コツコツと習慣をつけておくというのが、すごく大切だったのが分かりますねえ…。

POP QUIZ !

TBSの番組「バナナサンド」内で行なっている“丸点棒”というクイズコーナー形式の問題を出題！例題に習って濁点、半濁点、伸ばし棒を入れて正しい言葉を完成させてください。

【例題】 「としゃす」 → 解答「どじゃーす（ドジャース）」

- | | |
|-----------|------------|
| ① 「かにはる」 | ② 「ほる」 |
| ③ 「さるそは」 | ④ 「とひんく」 |
| ⑤ 「まかりん」 | ⑥ 「ははり」 |
| ⑦ 「にゅしゃし」 | ⑧ 「すらしあ」 |
| ⑨ 「ひちはれ」 | ⑩ 「へとへん」 |
| ⑪ 「しよす」 | ⑫ 「はすてはてい」 |

全部で12問。頑張ってちゃんとした言葉に変えてみようー！

前号の答え

- ①蚊 ②カメラ ③シ ④白身 ⑤ファ ⑥福井県 ⑦秋田県 ⑧テーブル

・・・【information】・・・

◆9月の休館日

7日、14日、21日、28日

◆9月の諸届締切日

10日（木） ※お間違えない様、お願いいたします。

◆10月会費の口座振替日

・10月1日（木） ※会員証をお持ちの方の振替日となります。

・10月5日（月） ※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

◆9月の進級テスト

15日（火）～16日（水）、24日（木）～26日（金）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆9月のスクール休校日

22日（火）～23日（水）、29日（火）～30日（水）

なぜ必要？水分補給のヒミツ

[road to Health](#)➡

私たちの体の約60%は水分です。運動で汗をかくと、体の水分だけでなく『塩分』も失われ、筋肉の動きや体温調節がうまくできなくなります。ケガを防ぎ、最後までバテずにスポーツを楽しむために、正しい水分補給が不可欠です！

★なぜ飲むの？？

- ・パフォーマンスUP！：筋肉がスムーズに動きます。
- ・ケガの予防：足がつる（こむら返り）のを防ぎます。
- ・バテない体：疲労感をやわらぎ、長く動けます。

★「喉が渴いた」はもう遅い！？

喉の渴きを感じたとき、体はすでにカラカラ（脱水）です。渴く前に「時間を決めて」飲むのが正解です。

★何を飲めばいい？？

- ・軽い運動（1時間以内）
麦茶やお茶

※カフェインゼロで体に優しい！

- ・激しい運動、たくさん汗をかくとき
スポーツドリンクや経口補水液

※塩分と糖分が、吸収をスピードアップ！



運動中だけでなく、日頃から水分補給を心がけましょう！！

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

8月は、高校球児による熱い戦いを楽しんでもらいました！

9月は、競泳のアジア大会が、東京のアクアティクスセンターにて開催されます。

女子選手は、今やレジェンドとなっている鈴木聡美選手！ また、今大注目となっている17歳の超新星、大橋信選手！ 今年3月に行われた日本選手権、200M平泳ぎでは、150Mまで世界記録を上回るペースで泳ぎ衝撃を与えました！ またまた、泳ぎ方も今の選手には見られない、「超ハイテンポ泳法」で泳ぎ、北島康介選手を育てた平井コーチも「あんなことが出来る選手は世界にいない」と大絶賛！！

9月も、スポーツから目が離せそうにありません！