

theOahuclub 通信 Hawaiian Breeze

10月です。神無月です。オクトーバーです！今年も3/4が過ぎ去ってしまったということですね。残りの3カ月をしっかりと過ごして2026年を気持ちよく締めくくりたいですね。年始に思った今年の抱負やら、目標やら…達成度合いはいかがですか？忘れてしまった？あらら…。今からでも遅くない！？もう一度気を引き締めて、目標に向けて再始動してみましょう。きっと運が開けるかもしれません！信じる者は救われるんですっ！！では10月号の始まりで一す！今月もご愛読ありがとうございます！！！！

◎14日（水）より MIZUNOシューズ試履き会&販売会実施
ミズノ製の「ウェーブダイバーズLG」のシューズの試履き会を実施します。2Fアスレチックジムにて受付。スタジオレッスンに参加される方は是非お試しください。その履き心地、機動性、フィット感…最高の逸品です！おためしください！！絶対いいよ。ほんとにっ！

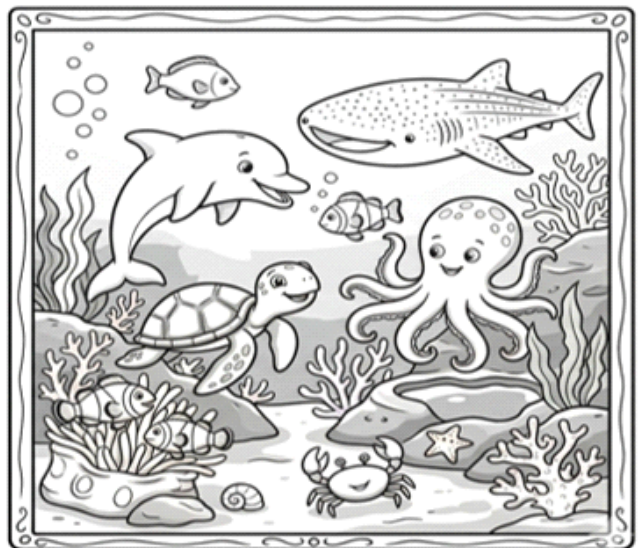
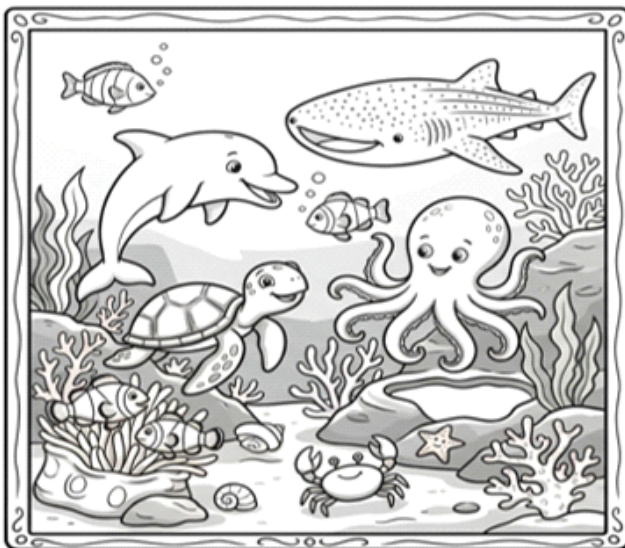


《《2026年 10月のセール情報～！！》》

- ・エスティースポーツセール（ウェア・水着・水泳用品等）いたします。
期間は、1日～25日を予定しています！
- ・ミズノウエブダイバーズ 試し履き、販売 2週間
期間は、14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♡



今月の間違いは、5つだよ～！

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

五大栄養素は、ご存じでしょうか。



この五大栄養素をバランスよく摂取することで、身体の筋肉や骨、血、各器官などがつくられていくのです。

また、食べ物の五味という考えもあります。



五大栄養素と五味の相関を考え、バランスよく食事を摂るように工夫するとよいですね。

日々の食事を振り返ると、脂質と炭水化物、甘味とうま味の割合ばかりが高かったりしていませんか？塩味も意外と高いかもっ！！

タンパク質や苦味、酸味も時には必要！でも、美味しいもの、好きな物をたくさん食べたいですよね・・・。こりゃあ困ったなあ。

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

もうすぐハロウィン。日本でもようやく定着してきましたね。昔は、なかった行事ですけど…。この時期になると映画「リメンバー・ミー」や「ナイトメア・ビフォア・クリスマス」が観たくなりますね。まっ、この時期じゃなくても観たくなったら観てしまうんですけどねー。

「いやあ映画ってほんとにいいもんですねー」とかつえ映画解説者の水野さんは言っていたが、いろんな体験や学びがあり、教えがあり、発見もある。映画を沢山観よう～！さよならさよならさよなら

水素水を飲んでみよう！

ナノフィルターで不純物を取り除いたピュアウォーターに、水素を溶解した“水素水”。抗酸化作用があると言われ身体にたまった活性酸素と結びつき排出する作用が期待できます。水素水フリー会員は月額1,800円で飲み放題！持ち帰って水割りにしても美味しいですよ！！！！

◎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。

- ①カーニバル ②ボールまたは、ポール ③ざるそば ④ドーピング ⑤マーガリン
⑥バーバリ ⑦ニュージャージー ⑧ズーラシア ⑨ビーチバレー ⑩ベートーベン
⑪ジョーズ ⑫バースデーパーティー

・・・【information】・・・

◆10月の休館日

5日、10日・12日、19日、26日

◆10月の諸届締切日

10日（土） ※お間違えない様、お願いいたします。

◆11月会費の口座振替日

・11月2日（月） ※会員証をお持ちの方の振替日となります。

・10月26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

◆10月の進級テスト

22日（木）～24日（土）、27日（火）・28日（水）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆10月のスクール休校日

10日（土）29日（木）～31日（土）

“健活” 続けましょう！



人生100年時代と言われています。しかも、100歳まで健康的に日常生活を送りたいですね！？改まって運動をしなくても、日常的に“将来生き生きと過ごし続けるぞ！”と目標を定めそれに向かって毎日を生きている人はどの位いるのでしょうか？オアフクラブに来て運動することはもちろん良い事です…時間がない…という方も、いらっしゃると思います。そんな方は、日常生活の中で少し意識して身体を動かす時間を作ればよいのです。健康の為に日常的に行なわれる身体活動を『健康活動』と呼び、略して“健活”というのです。“健活”は、先にも述べたようにスポーツクラブに通って運動することだけを指す言葉ではありません。駅や会社まで、少し早歩きをする…とか、バス停1つ分をウォーキングにする…とか、エスカレーターではなく階段を使う…とか、あるいは食事の栄養バランスを考えて食べたり…よく噛んで時間を少しかけて食事したり…間食を減らしたり…そういうことも“健活”と言えるでしょう。塩分の摂りすぎや、脂肪分の摂りすぎ、炭水化物の摂りすぎ…逆にいつもより野菜を多くとる…休憩時間にストレッチをする…など、自分の日常生活の中で、足りない部分、多い部分をちょっとだけ意識して気をつけてみましょう。小さな“健活”が、将来的には大きな効果を生み出すのです。皆様も、自分なりの“健活”目標を決めて、プランを立てて少しづつ実行…そして、継続してみてください。

「10/12市民マスタース水泳大会」に参加して参ります！

横浜国際プールにて「横浜市民マスタース水泳競技大会」開催
オアフクラブ若葉台は例年20名以上の参加者で、
30枚以上の賞状を獲得してきた大会ですが、今回は15名という人数の
チーム編成となりました。リレーも3種目エントリーとなっております。

頑張って参りまーす！！