



# ビーとぼん

## 左近山

### 8月号

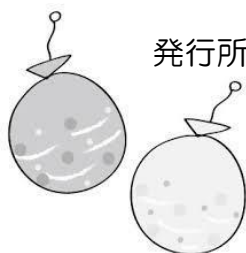
入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…  
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ ホウトクからのお知らせ（イベント情報） ◆ 特別コラム◆
- ◆ 進級者一覧表◆ ◆ 級別ランキング◆
- ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 月刊ヘルパーくん ◆
- ◆ 美容と健康のコラム◆

◆ 来月号発行予定日 : 平成30年9月8日 (水) ◆



発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6  
スポーツプラザ報徳 左近山  
発行日 平成30年 8月8日

スポーツライフコミュニケイト  
No. 254

# プール天井改修工事等に伴う 休館のお知らせ

毎度、当スクールをご利用頂き誠にありがとうございます。

左近山スクールは、今年で設立 37 周年迎える事になりました。

これも一重に皆様のご愛顧の賜物と感謝しております。

スクールの設備に関しまして、これまで幾度も設備点検工事等を

行ってまいりましたが、プール天井の経年劣化が進んでいる為、

この度、より安全強固な天井にするべく改修工事を行うことと致しました。

会員の皆様には期間中大変ご迷惑お掛けしますが、より安全と安心した施設となる為の改修工事になりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。  
リニューアルする左近山スクールにご期待下さい。

**休館期間：9月22日（土）～10月10日（水）**



※天井完成イメージ図（金沢スクール参照）

**株式会社スポーツプラザ報徳**





# 初イベント開催です

## 電車に乗ってスタンプラリー

いつも通っているスポーツプラザ報徳左近山のお友達と  
電車に乗ってスタンプを集めよう。電車でのマナールール  
もみんなで体験できます。相鉄線に乗ったことがある人もない人も  
ぜひご参加ください。

行程	平成30年9月2日 (日)	
8:00	左近山スクール	集合
8:30	二俣川駅	出発
9:50	横浜駅	到着
12:30	二俣川駅	到着
13:00	左近山スクール	到着

\*数人のグループをつくって散策します。

参加対象	会員・会員家族 (小学生対象)
参加費	お1人様 1,000円
定員	15名
持ち物	水筒、タオル、おかし、おにぎりなどの軽食、雨具

相鉄3000系

1947~\*前日までのキャンセルは全額返金いたします。

キ リ ト リ

### 電車に乗ってスタンプラリー 申込書

お名前

歳 男・女 参加費 1000円

電話番号

緊急連絡先

当日、撮影した写真を館内・ホームページに掲載いたします。

承諾する

承諾しない



水への関心を高めよう！

# 横浜市水源地施設 見学ツアー

人間が生きていく中で欠かせない『水』飲む・泳ぐ・お風呂に入るなど・・・  
横浜市水源地である山梨県道志村にて森林整備の大切さと  
森林循環サイクルを学んで実際に触れる事のできる体験ツアーです！  
ぜひご参加ください！

期日：平成30年9月9日（日）

場所：山梨県南都留郡道志村

定員：50名（お子様のみ、親子での参加可能です）

参加費：3,500円

申込締切：平成30年8月11日（土）

## 《行程》

左近山スクール 8:00集合  
道志村森キャンプ場（昼食）  
水源林事務所（物づくり体験）  
左近山スクール 17:00到着  
《内容》水源地学習体験・大径木伐採見学・  
小径木間伐体験・木製品製作体験等・・・

私たちが飲んでいる  
『水』ってどこから来るの？  
そんな疑問を解決！！

## 《もちもの》

・タオル・水筒・おやつ  
動きやすい服装・動きやすい靴で  
当日は参加してください

主催・共催：全国森の循環推進協議会・木になる紙ネットワーク・神奈川県水泳連盟・  
日本貨物鉄道（株）・日本貨物鉄道労働組合・公財かながわトラスト緑財団

## 申込書

名前

年齢

電話

当日、連絡の取れる連絡先をご記入ください

メールアドレス

申し込みが完了しましたら、申込時にお渡しの『メール配信登録のお願い』に従い、メールアドレスの登録にご協力お願い致します。  
アドレスをご登録いただいた方を対象に、当日詳細事項をメールにて配信させていただきます。お電話でのご案内はございません。  
ご登録、ご記入頂いた個人情報は当イベントのみで使用させていただきます。

子供達の遊んでる様子や集合写真をホームページ及び館内に掲載する場合もございます。

ご了承いただけますか？

了承 ・ しない

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 睡眠の質をキープする方法とは

仕事や育児などの生活環境が影響して、睡眠を十分に確保できていないという現状があります。女性と睡眠の関係を探りながら、睡眠の質をキープするための方法をご紹介します。

### 世界最下位！？日本人女性の睡眠が不足する理由

女性が睡眠不足に陥りやすいのはなぜでしょうか。それには、女性ならではの身体の変化が影響しています。排卵から月経までの黄体期に、日中眠いことが多かったり、寝ても浅くしか眠れなかったりしませんか？それは、日中の体温変化に起伏がなくなり、夜でも体温が下がりにくくなることで睡眠の質が低下することが原因です。また妊娠中も、初期は日中眠い状態が続き、後期になると寝不足ぎみに。頻尿や腰痛のほか、おなかの張りや体動も不眠の原因となります。出産後は、夜間の授乳で十分に眠れないこともあるでしょう。そのほか、男女とも加齢によって睡眠は浅く短くなりますが、特に女性は更年期になると、のぼせや発汗、動悸がきっかけで不眠になることもあるようです。

総務省の統計によると、日本人の働く女性は、世界一睡眠時間が短いというデータもあるのだとか。女性就労者の睡眠時間を国際比較したところ、睡眠時間が一番長かったフランスでは8時間半以上寝ているのに対し、日本はそれより1時間も短い結果になりました。日本では共働きであっても、女性が主の家事育児を担う傾向にあることも影響しているかもしれません。

### 女性は男性より長い睡眠が必要！？

睡眠不足に陥りやすい日本人女性。睡眠問題は万病のもとであり、生活習慣病を悪化させたり、うつ病の引き金になったりするともいわれています。睡眠時間が短いと肥満につながるという報告もあり、健康にも美容にもマイナスの影響を及ぼしかねません。

また、女性は男性より長く眠る必要があると指摘する専門家もいます。イギリス・ラフバラ大学睡眠研究センターのジム・ホーン教授の話によると、女性は複数のことを並行して行なう“マルチタスク”を得意としており、男性の脳よりも活動的だとか。つまり、脳を男性より働かせている分、睡眠で休ませる必要があるというわけです。以上のことをふまえ、ホーン教授は「女性は平均的な男性の睡眠時間より20分長い睡眠をとることが望ましい」と提言しています。

### 睡眠の質をキープするポイント

とはいえ、まとまった睡眠時間を確保することが難しいこともあるでしょう。そこで注目したいのが、睡眠の質です。短い時間でも質の高い睡眠で十分休息できるよう、以下のことを

心がけましょう。

## 夕食後は脳を刺激しない

夕食後に脳が刺激されると、スムーズな入眠を妨げてしまいます。明るすぎる照明や、パソコン・スマートフォンの強い光、大きな音を避け、また、カフェインやアルコールの摂取を控え、夕食後はゆったりした気持ちですごしましょう。

## 自分に適したリラックス法を取り入れる

入眠前のリラックスした状態は、睡眠の質アップにつながります。簡単なストレッチやマッサージをする、ぬるめのお風呂につかるなど、リラックスできる習慣を取り入れましょう。心地よい音楽を控えめな音量で聴きながら、アロマの香りを楽しむのもいいですね。

## 朝の光を浴びて、体内時計を整える

朝目覚めたら、まずは太陽の光を浴びましょう。そうすることで体内時計がリセットされ、夜の快適な睡眠へとつながります。窓際に寝てカーテンを少し開けておくと、自然と朝の光を浴びることができるのでおすすめです。

## 質のよい睡眠で、健康な毎日を！

睡眠時間の短さが気になりつつも、さまざまな理由から思うように睡眠を確保できないこともあるでしょう。そんなときは、毎日の睡眠の質に気をつけてみてください。まずは寝る前の過ごし方を見直してみることから始めてみませんか？





新企画！！特別コラム！！第11弾！！

## 水の事故に注意しよう！！

8月コラム担当の高城です。夏休みも半分終わり、宿題も片付いてきた頃ではないでしょうか？「いや、まだ全く手をつけていません」という子もいますよね・・・私も夏休み最後3日くらいでお母さん手伝って！と半べそをかきながら終わらせる方でした。（もちろん自分で最後まで終わらせていました・・・）これからお盆休みに入るので、プール・海に遊びに行きます。という子も多くいるのではないのでしょうか？その前に！今年こそは！宿題を終わらせてから、夏ならではのプール・海へ遊びに行きましょう！！というわけで、今回の8月コラムは水辺のレジャーに必ずついて回る水難事故について書きたいと思います。今年も記録的な猛暑でニュースを騒がせていますが、この時期に必ずニュースになるのが水辺での死亡事故です。昨年の2017年の水難事故発生件数は1,341件で、行方不明者・死者の数は809名でした。水難事故にあった方の半分以上の方は亡くなられているということですね。ということは、水難事故に合った時にはもう遅い！まずは水難事故に合わないためにはどうしたらよいのかを考えなくてははいけません。又、事故の多かった都道府県ランキングでは神奈川県は53件の5位に入っています。

### 水難事故に合わないためには・・・

## 大型プール施設・海水浴場に行く時は、スイミングキャップをかぶるのがおススメ ～高城流～

やはり『危険察知』が重要です。とにかく！！「あぶないかもしれない・・・」という気持ちを常に持つこと。遊泳禁止・危険などと案内されている所に近づかなのはもちろんの事、水深・潮、川の流れ・水温・天候・岩場等の足場・コケや藻などが茂っていないか等を確認することが必要です。又、個人的にプール・海等の人の多い場所に行く時は、スイミングキャップをかぶるのがおススメです。お母さん・お父さんから目印になって見守りやすいですし、ライフガードさんからもよく見てもらえます。可愛い・カッコいい水着を着てスイミングキャップはちょっと・・・と思う子もいるかもしれませんが、一度やってみてください。あとは、大人から離れない事。普段守っているルールを守りましょう！

せっかくの夏休み♪夏ならではの水辺の遊びを安全に楽しみましょう♪

次回の9月号コラム担当は福島コーチです☆お楽しみに

# プール開放のルール

皆様が安全に楽しく利用していただくためのルールです  
お子様へのご指導お願いいたします！

お友達へ

みんなのためにルールを守りましょう

会員の方で4級以上、一般の方で小学校4年生以上の方は、一人で入れます。

会員の方で5級以下の方、一般の方で小学校3年生以下の方は  
保護者の同伴が必要になります。

保護者として同伴される方は、高校生以上でお願いします。



①プールに入る前にシャワーを浴びましょう



②プールサイドは走ってはいけません



③飛び込んではいけません



④すべり台・プールフロアーに立ってはいけません



⑤時計、アクセサリ類ははずしましょう



⑥浮輪、ビーチボール・エアマット・ボードは使えません

⑦プールサイド備品(浮島・ヌードル・フィン・その他)  
使用できない物があります



⑧眼鏡をかけている方は、十分気をつけてください



⑨お化粧を落としてから泳ぎましょう

⑩水着で泳ぎましょう



⑪刺青がある方は泳げません

⑫周りの人に迷惑な行為はやめましょう

⑬安全運営のため監視員や受付の指示に従ってください

※従えない場合は、退出していただく事もございます。

プールをご利用される方、全ての人の共通ルールです  
保護者や成人の方は、こどもたちの見本となるようにお願いいたします！





会員及び保護者各位

# 各種『諸届け』 提出日のお知らせ

●コース変更届・休会届 ↓  
**前月の15日まで!**

●退会届 ↓  
**当月の15日まで!**

●練習・テスト振替届 ↓  
**振替えたい日の  
当日(正午)まで!**

変更がある場合は、各種『提出期限日』までにおねがいします。

## 会費の引き落としは毎月【12日】

(12日が土日祝に当たる場合は銀行振替日)

入会月には同時に年会費(3,348円)が  
引き落としになりますので、ご注意ください。

	会費引き落とし日		会費引き落とし日
8月分	2018年8月13日	11月分	2018年11月12日
9月分	2018年9月12日	12月分	2018年12月12日
10月分	2018年10月12日	1月分	2019年1月15日

今月の引き落とし日は、  
**8月13日(月)**です

# 月刊へるパーク

No12.

毎日暑い日がつづくね～  
みんな夏休みは何をしていますか？

スイカとグレープ  
フルーツがい  
ういいます



ぼくは大好物  
のスイカをとる  
イベントに行っ  
てきたよ

※鎌倉市でやっている無料イベント  
「スイカ流し」←コレ本当のお話し

よーい  
スタート!!

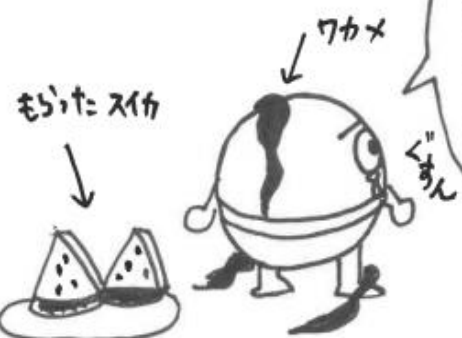


しまった!  
浮いてしまう、  
スイカどころじゃ  
なかった

なめた"リヤ!"  
むしろ流される～



スイカ流し クリック



来年は  
ホウトク、子と  
ヘアをくんで  
チャレンジするぞ





# 写真返却のお願い

ご自宅にお持ち帰りしていただいた写真は、  
ご購入の有無にかかわらず、封筒は必ずフロントへ  
ご返却いただきますようお願い申し上げます。

写真を袋から開けた場合は、  
ご購入いただくこととなりますのでご注意ください。

かけがえのない一瞬を、プロカメラマンがとらえます！

## 写真撮影会

家族の記録を残したい！  
行けなかった夏として！  
祖父祖母への贈り物に！

**撮影** 平成30年 6月1日(金)～6月7日(木)  
★レッスン時間内に全員撮影いたしますので、お休みをしないようにお願いします。

**販売** 平成30年 6月15日(金)～7月31日(火)  
代金 1枚 800円(消費税込) サイズ 2L判(17.5cm×12.5cm) 文字入り

フロントへ返却するようにお願い致します。

締め切り 8月31日(金)

## 「なつ」の短期水泳教室

会員のお子様も、さらなる進級を  
目指してがんばりましょう！

夏休みを利用して、集中的に泳法チェック！！

驚きの会員価格！

1期→2,000円

※最大2期まで受講可能！！  
※会員様は、すべての割引特典が対象外となります。  
詳細は、「夏休み短期教室チラシ」を  
ご参考ください！！



店長のおすすめ



# 良い子のみなさんへ！ バスの中での「おやくそく」



- ①おかしをたべてはイケマセン！
  - ②はしっているときは、たちあるかない！
  - ③せきはゆずりあって！
  - ④いじわるやケンカをしないこと！
  - ⑤しずかにすわること！
- まもってないひとがいたら、  
コーチまでいいにきて！！

短期マスク  
短期教室の時だけ登場！

## みなさんのおとしものの 届いていますよ！

おさいふ・とけい  
カギ などなど



おこころあたりがある方は  
フロントまでおこしてください！



# 30<sup>th</sup> Anniversary ありがとう30周年

当スクールでは、スイミングの体験キャンペーンを毎月開催しております。お友達やご兄弟の方で、「まず1回体験してみないとなあ・・・」という方がいらっしゃいましたら、ぜひ！この機会にお試し下さい！

## 【1日体験会】

通常コースを直に体験！！  
好きな日にレッスンをする！  
料金： 0円

## 【1ヶ月体験会】

通常コースを4回選択体験！！  
月内で4回好きな日に体験  
料金：4,500円

詳細は「フロント受付」まで！

しかも！なんと！  
体験から通常コースにご入会いただけます！

報徳30周年記念豪華特典  
準備しております！



6月・7月・8月の期間で受付中！  
※月末のテスト期間は除く

# 体験キャンペーン 6月1日～8月31日まで！ デラックス

## 【子供の入会特典】

① 受講日最終日の翌日までの申し込みで・・・

月会費 **3ヶ月** 免除！！！！！！

※翌日を過ぎてても9月9日までに申込みなら・・・  
それでも月会費2ヶ月免除！

- ② プール3点セットのプレゼント！
- ③ (指定水着・指定スリムキャップ・オリジナルスクールバック)
- ④ 教材品すいみんぐステップノート50%OFF (2,160円→1,080円)
- ⑤ 選べるプレゼント！  
ゴーグル OR マキマキタオル OR シャンボウ OR  
アームヘルパーのいずれか1点プレゼント

## 【大人の入会特典】

♥ 参加した次の日までにご入会すると！

- ① 入会月会費 **3ヶ月** 免除
- ② 初年度年会費免除

お願い♥

「1日体験会」は時期に関係なく、  
たくさんの方がご参加いたしますので  
お一人様1回のみでお願いします！



お申込み  
フロント受付にて



いつまでに？  
前日までOK！



電話予約の場合  
TEL：351-6670



無料送迎バスあります！  
ご利用ください！