



# びーとぼん

## 5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>

- ◆ 美容と健康のコラム ◆ 体験教室のお知らせ ◆
- ◆ スクールバス増設のお知らせ ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
- ◆ 日曜プール開放について◆
- ◆ 新型コロナウイルス感染症予防対策 ◆ 月刊ヘルパーくん ◆
  
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和3年 6月 14日(月) ◆

スポーツライフコミュニケイト  
No. 283

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和3年 5月 10日



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 身近な耳の病気「外耳炎」とは 進行すると難聴や耳の中のカビを招く！？

耳の入り口である耳介から、耳の奥の鼓膜までを結ぶ通り道を「外耳道」といいます。外耳炎（外耳道炎）とは、何らかの物理的な刺激によって外耳道の皮膚が傷つき、そこから細菌が感染して炎症を起こす病気です。主な症状は次のとおりです。

### 【初期段階での代表的な症状】

- かゆみ
- 軽い痛み

### 【進行した場合に起こり得る症状】

- 強い痛み
- 外耳道が赤くただれる
- 外耳道の腫れ
- 聞こえの悪さ
- 細菌の繁殖による外耳道や鼓膜のカビ
- 

上記からも分かるように、進行するほど症状は深刻化する傾向にあります。そもそも耳にかゆみを感じるということは、すでに炎症が起きているサインのひとつです。かゆみが続くようならできるだけ速やかに耳鼻科などを受診しましょう。原因や症状にもよりますが、点耳薬などによる適切な治療を受ければ1週間程度で改善するものが一般的です。

特に仕事中や移動中などにイヤホンを使う機会の多い若い世代やビジネスパーソンなどは、イヤホンによる外耳道への刺激に注意しましょう。

音がよく聞こえるからという理由で、外耳道にぴったりフィットするイヤホンを選んだり、イヤホンを耳の奥のほうまでぐっと押し込んで使ったりしている人は少なくないでしょう。

しかし、窮屈さを感じるほどフィットしすぎていたり、強くぐいぐい押し込むことを繰り返したりしていると、外耳道にとっては刺激になります。また、硬い素材が使われているイヤホンも外耳道の皮膚を傷つける原因になる場合があります。

イヤホンの使用中や使用後に耳のかゆみ・痛みを感じるなら、そのイヤホンが自分の耳には合っていないというサインです。よりサイズが小さく耳への密着度が弱いもの、

やわらかい素材のものに変更するのがおすすめです。やむを得ず長時間使用する場合は、スピーカーやヘッドホンタイプを使用するのもよいでしょう。



さらに長時間連続して使用するのを避ける、細菌による感染予防のため、耳に直接触れる部分は常に清潔に保つといった対策も心がけましょう。

なお、好きな音楽などをイヤホンで聴く場合はつい音量を上げたり、何時間も続けて聴いたりすることが増えてしまう傾向にあります。

すると外耳だけでなく、内耳にもダメージが及び、徐々に聞こえが悪くなっていくことも。耳に痛みを感じるほどの大きさの音では聴かない、連続して聴く時間は1時間程度を超えないようにする、ということを守ることが大切です。聞こえの悪さや、耳鳴りなどに気づいた場合も早めの受診が肝心です。

入浴後の綿棒での耳掃除はNG！

イヤホン以上に、外耳炎（外耳道炎）の原因として目立つのが「耳掃除」です。お風呂上りに綿棒で耳の中を掃除することが習慣になっている人は少なくないかもしれませんが、これが外耳道にとっては非常によくありません。

まず、綿棒自体の問題があります。

- 一般的に、市販の綿棒の先端は耳の穴より少し小さいくらいの大きさのものが多く、耳掃除に使うのは太すぎる
- 綿棒という言葉からやわらかい素材をイメージしがちだが、実際は綿が幾重にも巻かれていて硬い

太くて硬い綿棒を耳に入れることで、逆に耳垢を奥へ奥へと押し込んでしまうことになるのです。



## 5月5日はこどもの日

起源は古来中国、「端午の節句」というのは、雨季に入る前の厄落としの行事でした。昔は5月は「午（うま）の月」と呼んでいたため、午の月の最初の午の日に厄払いをいていたようですが、そのうち「午」を「ご」と読み、数字の5と同じ音であることから、5月5日、と定められたようです。

### なぜ、兜？

兜は戦で身を守ってくれるもの、ですよね。病気や災難から大事なお子様の身を守ってくれる、ということで兜がかざられるようになりました。

### なぜ、こいのぼり？

その昔、武家に男の子が生まれると、家紋の入ったのぼりを外に立てる習慣があったそうです。これを町人たちがマネて広まり、さらには中国の「鯉が滝をのぼり竜になって天をのぼっていった」という言い伝えから、子どもに「立派になってほしい」という立身出世の願いを込めて鯉をのぼりに書いたことがはじまり、といわれています。

ちなみにふきながしは、本来、邪気を祓うとされている五色（赤・青・黄・白・黒）です。兜とこいのぼり、どちらも子の無事な成長を願うものです。

### こどもの日定番、かしわもち

中国が発祥の端午の節句ですが、定番の「かしわもち」は日本独自のもの。柏餅を包む柏は昔から神聖な木とされていたことや、落葉樹であるにも関わらず、秋に葉が枯れても翌年の春に新芽が芽吹くまで葉が落ちないことから、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起のいい食べ物としてかしわもちが食べられるようになりました。

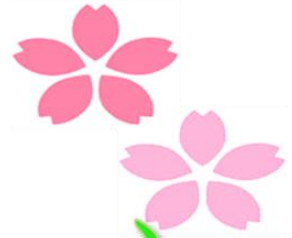
### 菖蒲

こどもの日といえば、古くから「菖蒲湯」の風習があります。

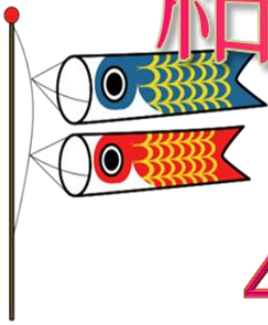
これはもちろん、邪気を払うとされている菖蒲の効能を得るための厄払いのひとつなのですが、紫系の花をさかせて目を楽しませてくれる菖蒲園などの菖蒲は「花菖蒲」なので、それをお風呂に浮かべても、香りも効能も期待できません。

お風呂に入れる菖蒲はサトイモ科の植物で、その葉っぱに独特の芳香があり、茎や根っこに血行促進や鎮痛作用があります。

2021年度4月・5月



# 紹介キャンペーン



4/12(月)～5/31(月)

**ご紹介者の方の特典**  
バスタオル・セイル・スイミングパンツ3枚  
お好きなものをプレゼント!!

## 入会者の方の特典

### 子ども特典

- ①入会月会費100%免除
- ②ホウトク指定水着
- ③キャップ
- ④スクールバッグ

### 大人の方特典

- ①初年度年会費100%免除
- ②月会費1ヶ月分100%免除

入会された場合、  
在籍は6ヶ月以上をお願いします!



是非!この機会に!  
ご不明な点はお電話下さい!

スポーツプラザ報徳金沢  
TEL 045-701-1660



子供特典  
入会特典  
その一

入会金  
100%免除

子供特典  
入会特典  
その二

入会月会費  
100%免除

子供特典  
入会特典  
その三

ホウトク指定  
オリジナルバス  
カフレゼント

子供特典  
入会特典  
その四

ホウトク指定  
オリジナル水着  
カフレゼント

子供特典  
入会特典  
その五

ホウトク指定  
オリジナルキッズ  
カフレゼント

毎月5月は  
社員様 (1,000円) 御  
褒賞!  
お一人様1回限り

210円の  
日曜ツール開放  
が!  
なんと! 無料です

京急線徒歩1分  
電車でもGO

# 金沢8エイト キヤンペーン 開催中!

5/31まで

大人の方はこちら!

地元で愛され40年  
経験と実力は他とは違います

成人 入会特典  
入会金100%免除  
その一  
初年度年会費100%免除  
その二  
月会費1ヵ月分100%免除  
その三

SPORTS PLAZA HOUTOKU Kanazawa  
スポーツプラザ報徳 金沢  
オリジナル  
スイングスクール  
〒236-0027 横浜市金沢区瀬戸 22-6  
TEL045-701-1660

# スクールバス利用増設について

令和3年度5月より、土曜日14時～15時のレッスンに在籍している方も乗車できるように、スクールバスを開設させていただきます。

**運行開始：令和3年5月6日（木）**

**登録方法：受付にてバス乗車証の発行（1,100円）**

## 土曜日運行状況

- ・ 能見台、釜利谷、レディアント方面
- ・ 六浦東、浦郷方面
- ・ 柴、西柴方面

キッズ（Z6幼児園児）⇒14:00～15:00（増設クラス）

幼少・小学生（E7）⇒15:00～16:15

小学生（E8）⇒16:15～17:30

平日同様にキッズクラス（幼児園児クラス）の運行を開始します。

4月1日からフロントで受け付けています。

（新規申込は1,100円、変更申込は550円）

# 選手選抜クラス募集！

スポーツプラザ報徳金沢スクールでは選手選抜クラスの募集を致します。

選手選抜クラスとは、オリンピックや日本選手権、全国ジュニアオリンピック、神奈川県代表選手、横浜地域代表選手などを目指して日頃より練習を行っているクラスです。興味のある方は、担当選手コーチもしくはフロントにてお気軽にご相談してください。

対 象：下記の通りとなっております。

園児クラス : 6級以上 担当コーチ(田辺コーチ)

1 年 生 : 2級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

2 年 生 : 1級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

※ 初期練習の際、田辺班にて慣れるまで練習期間等あり。

※ 選手クラス募集は2年生までとさせていただきます。

## ☆フロントからのお知らせ&お願い☆

持ち物には名前を記入して下さい  
更衣室ではお菓子など食べないでください!!  
ゴミは分別してゴミ箱に入れましょう。

### ★振替レッスンについて ★

- ・ 曜日と級によっては振替の人数が多いので振替をお断りする場合がございますのでご了承下さい。注) 土日の練習級の時間には、十分ご注意ください。
- ・ 振替でのバスは満員の為、乗車をお断りしているコース・時間帯があります。振替申込み時に確認お願い致します。
- ・ 満員コースはキャンセル待ちをしていただいております。
- ・ 休会した月の振替は出来ませんのでご了承下さい。



## ★ 各種手続きについて ★

- ・ 休会・コース変更は変更される月の前月15日までにお願い致します。
- ・ 練習・テスト振替は練習参加日の前日正午(12時)までです。電話がつながり辛い時間帯もあります。FAX(045-701-1258)でも受け付けておりますのでよろしくをお願いします。
- ・ テスト・練習振替・各種問合せの際には、必ず会員番号を言って下さい。
- ・ テストの振替には、年齢もご記入下さい。



無料補習  
始めます!

合格しよう

Come on! let's swim!!

《対象》  
6ヶ月以上滞級していて教室の出席率が70%以上の方  
《補習期間と曜日》  
通常通っているクラス以外の曜日・時間を決め  
進級できるまで受講できます。(週1回受講できます)  
無料補習日にお休みした場合は振替は利用できません。

※在籍人数により受講できない曜日もございます。

送迎バスも空きがあればご利用できます。  
お気軽にお問合せ下さい

《スポーツプラザ報徳金沢 TEL: 045-701-1660》

無料補習制度ございます。  
対象を満たしている方で  
希望者のみ実施いたします。

補習をお考えの方はまず  
泳ぎの事、どこを修正していけば良いのか  
コーチに聞いてみましょう!

## 日曜日プール開放について

プール開放に来られる方が増えてきたため、2部制とさせていただきます。

第1部 13:15~14:00 先着40名

受付 12:00~ (着替え 13:10より)

(定員になった場合、2部受付)

第2部 14:15~15:00 先着40名

受付 13:00~ (着替え 14:00より)

お一人様いずれか1回のみのご利用となります。

電話口頭での予約ではなく、フロントでの受付となります。

会員・会員ご家族の方：無料

一般：210円

ご家族・お友達お誘いの上、是非ご利用ください！

※尚、3年生以下（9才）以下のお子様は保護者の方の付き添いが必要  
となります。

## 新型コロナウイルス感染症予防対策

① 平熱より1℃以上および体調不良の方の入館は出来ません。

② 飛沫感染防止のため、来館時はマスクを着用してください。

観覧中もできるだけマスクを外さないようにご観覧をお願い致します。

③ 入館時およびレッスン終了時には、手指等のアルコール消毒を

お願い致します。

- ④ 密集を避けるため、集団での会話や他人への接触は、ご遠慮ください。
- ⑤ 更衣室や観覧席での長時間滞在はお控えください。
- ⑥ 席に限りはありますが、できるだけ距離を置いてのご観覧をお願い致します。
- ⑦ 雨天時以外は窓を開放して、換気させていただきます。
- ⑧ 忘れ物の使い捨てマスクは衛生面を考慮し、処分させていただきます。

お客様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、何卒ご理解・ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

# 3つの咳エチケット

口・鼻を覆う



マスクを着用する

口・鼻を覆う



ハンカチで

口・鼻を覆う



くしゃみ

予防



うがい

や

くそくたよ

っ

ばい食へて

て

あらい

ま

すく

す

いみん

## 新型コロナウイルス



感染しない予防と  
悪化しない  
体づくり

手あらい



くしゃみ



うんどう