



ビーとぼん

6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>

- ◆ 5月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 5月の最高タイム記録表 ◆
◆ 6月・7月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日 : 令和元年 7月 8日(月) ◆



スポーツライフコミュニケイト
No. 264

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和元年 6月10日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

6月の花・花言葉
あじさい 元気な女性
グラジオラス 情熱的な恋
ばら 愛・嫉妬・愛情
大切なあの人にお花を贈ろう...
花キューピット 37-2882

R246 から見えるログハウスのカフェ
山北の珈琲屋

カフェ・リーフス

疲れた心にほっと一息
癒しの時間はいかがですか？
のんびりお茶しに来て下さい。
※ウッドデッキはペット同伴OKです。

木曜日定休
営業時間 11:00~18:00 (月・火・水・日)
11:00~19:00 (金・土・祭)

山北町山北 3421 TEL:0465-75-0222

各種自動車販売・整備・自動車保険

ナビ、ETC

各種用品販売取付

●〔有〕加藤モータース販売

南足柄市班目643

☎74-0707 FAX74-4393

<http://www2.ocn.ne.jp/~katomota>

Eメール katoumotasu@movie.ocn.ne.jp

びーとばん持参の方 特典あり!

運転免許

入所から卒業までスタッフが誠心誠意
責任を持って応援いたします。
お気軽においで下さい
心よりお待ちしております。

大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

小田原ドライビングスクール 

小田原市蓮正寺540-2
TEL 0465-36-1215
びーとばん持参の方、特典あります!

☆フロントからのお知らせ&お願い☆

6・7月の予定

6月24日(月)～6月30日(日)	認定日
7月15日(月)～7月16日(火)	休館日
7月25日(木)～7月31日(水)	認定日

★ 持ち物について ★

他の友だちの持ち物を間違えて持って帰ってしまうこともあります。持ち物は確認してから帰りましょう。

水着、キャップ、ゴーグルには、必ず名前を書きましょう。

靴の間違いも増えています。お名前をご記入下さい。

お財布や、ゲーム機、おかし等、大事な物はフロントに預けましょう。

★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。

人の荷物は絶対にさわらないでください。

★ バスに乗るみなさまへ ★

バスに乗らない場合は、必ずキャンセルのお電話をしていただきますよう、お願いいたします。

バスの予定時刻より5分前には、バス停でお待ち下さい。

バスの中では、必ず座りましょう。

★ 6時レッスン ★

6時レッスンが無くなりました。お振替等出来なくなりましたので、ご了承下さい。

今年度のカレンダーですが9月の認定日に間違いがありました。

申し訳ございません。

誤 9月22日(日)から9月23日(月)まで

正 9月24日(火)から9月30日(月)まで

お間違えのないよう、お願い致します。

～・～美容と健康のコラム～・～

食中毒を遠ざける秘訣

どうして食中毒が起きるのか？

- ・細菌により食中毒が増える時期

春から夏にかけて日ごとに暖くなり、レジャーやイベントなど、アウトドアで調理したり、飲んだり食べたりする機会が増える時期でもあります。そんなときに注意したいのが、食中毒です。

食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。きのこやふぐなどの自然毒による食中毒などもありますが、高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の原因となる細菌は、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌など種類はたくさんありますが、発生件数が多かったり、発生件数が多かったり、乳児の重症化した事例が起きたりしているのが、O-157やO-111で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」です。抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者の人は重症化する場合もあるので、注意が必要です。細菌を繁殖させないことが予防法の一つといえます。

- ・加熱などで殺菌することが大事

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は家畜の腸にいる細菌で、これらの菌は熱に弱いため、十分加熱していれば食中毒はおこりません。近頃増えている食中毒は、生肉、生レバーなどの肉類を生で食べたり、加熱不十分な肉類を食べたり、手指や調理器具などを介して菌が付着した野菜などを生で食べることで発生している場合もあります。

食中毒を防ぐには、生肉や加熱が不十分な肉料理は食べないようにしましょう。

- ・家庭でも、アウトドアでも忘れずに！

食中毒は、アウトドアだけでなく家庭でも発生します。食中毒を防ぐ基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。



■ 細菌性食中毒の予防のポイント

- ・ 細菌が増殖しないよう低温保存（１０℃以下）に努める。
- ・ 抵抗力の弱い、乳幼児やお年寄りなどは特に注意する。
- ・ 食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。
- ・ 包丁やまな板などは食品によって使い分け、清潔に使う。

■ バーベキューなどで生肉、生レバー、生魚介類中毒予防のポイント

- ・ 食肉や生魚を過熱不十分な状態で食べない。生野菜などにはくっつけない。
- ・ 細菌・ウイルス・寄生虫は加熱により死滅します。食肉や内臓などは、中心部まで十分に加熱する。
- ・ 生ものを扱った tong、箸などは、焼き上がった肉やサラダなどを食べるときは使わない。

腸内環境を整えて、食中毒を遠ざける

- ・ 食中毒にかかりにくいカラダをつくる

細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。これは、免疫機能の違いによるものです。人は、悪影響を及ぼす菌などを撃退する免疫力を備えており、乳幼児やお年寄りなど免疫力が弱い人やお腹の調子が悪い人は、中毒を起こしやすくなります。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

- ・ 腸内環境が免疫力を左右する

免疫力のカギを握るのが、腸です。腸には、体内の免疫細胞の約６割が集中しているといわれています。健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しており、悪玉菌などがあまり活動していない状態です。善玉菌は乳酸や酢酸などを生み出し、腸内を酸性にします。これが悪玉菌の増加を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防するほか、発がん性物質を抑制する腸内環境をつくります。腸内の善玉菌を増やすのに効果的なのが野菜です。とくに「食物繊維」の豊富なさつまいも・切干大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどはオススメです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れていきましょう。

バランスの取れた食生活で免疫力を高めて、食中毒に負けない健康づくりを心がけていものです。



高温多湿な梅雨時期のケアって

紫外線の強さに要注意！温度の変化もポイントに

6月の紫外線は雨の影響で「量」はピークほどではないものの、強さは真夏並み！梅雨の晴れ間にはその強さを実感することもあるかと思いますが、雨の日も紫外線は降り注がれています。

天候によらず、紫外線対策はしておきたい季節、と心得て。

また、6月は気温と湿度が上昇にともない、汗・皮脂の分泌が増える季節なので毎日のケアで対策を！ さらに除湿のためにエアコンを使い始めるなら…隠れ乾燥に陥らないよう、うるおいケアもポイントにしておきたいところです。

6月の肌にこんなこと感じませんか？

暑さから皮脂分泌が多くなり「ベタつき」「毛穴の開き」「ニキビ」「化粧崩れ」などの悩みも発生しやすくなる時期です。また、紫外線が強くなり、メラニンが過剰に生成され、「日焼け・しみ・そばかす」が気になる人も。室内ではエアコンを使う機会が増えるため、肌表面の保湿機能が低下し、「乾燥」が気になる場合も。

この時期のケア3か条

皮脂対策は抜かりなく

そもそも皮脂とは皮脂腺からの分泌物。皮ふの表面に皮脂は、汗と混ざり合い皮脂膜として、皮ふの表面を覆って水分の蒸発を防いでくれる働きがあります。でも気温が高いと分泌量が多くなり、皮脂腺の多い顔、特にTゾーンの化粧崩れの原因にも。

紫外線から肌を守る

紫外線を大量に浴びたり、長時間浴び続けると、日焼けを起こし、その影響が肌に現われてしまいます。例えば、「生活紫外線」とも呼ばれるUV-Aを浴びる時間が1時間程度になると、少し黒さが残った状態が維持。長時間浴び続けると、真皮の内にある維持芽細胞、コラーゲンなどにダメージを与え、シワ、たるみの原因にも…。梅雨の晴れ間はもちろん、後で後悔しないためにも、長い時間外出する時はしっかり日焼け止めアイテムも取り入れて。

うるおいケアは夏も引き継ぐ

ベタつきを感じる時期だからこそ、エアコンの室内では肌表面の保湿バリア機能の低下に気づきにくく、自覚しないままに「乾燥」状態になりやすい傾向が…。ふっくら柔らかな肌に整える「化粧水」や、うるおいをキープする「乳液」によるケアは怠りなく。さっぱりとした使用感の乳液や美白乳液があるので試してみても？

お手軽副菜

梅と大葉の挟み厚揚げ

材料（2人前）

厚揚げ	1枚	大葉	4枚
梅干し	中1個	油	適量
めんつゆ	小さじ1	水	大さじ1

作り方

1. 厚揚げを1/4に切る。梅干は種を取り、たたいておく。
2. 厚揚げは横に切り込みを入れ、真ん中に大葉と梅干しを挟む。
3. フライパンに油をしき、1の厚揚げを全体に焼き色が少しくまで焼き、めんつゆと水を加えて絡ませる。



コーン入りチキンハンバーグ

材料（2人前）

材料A

鶏ひき肉	160g	コーン(缶)	60g
玉ねぎ(みじん切り)	1/3個	溶き卵	1/2個
薄力粉	大さじ2	塩	少々
胡椒	少々		
油	適量	トマトケチャップ	適量

作り方

1. ボウルに材料Aを入れ、全体をしっかりと混ぜる。
2. 4等分にして、円形に平たく形成する。
3. フライパンを中火にかけて、油をしき2を並べ、片面にしっかりと焼き色が付いたら裏返して蓋をし、7分蒸し焼きにする。
4. 皿に3を盛り付けトマトケチャップを添える。



キャベツの塩昆布あえ

材料

キャベツ	1/8個	塩昆布	15g
ごま油	大さじ2	白ごま	大さじ1

作り方

1. キャベツをざく切りにします。
2. ボールに全て入れて混ぜ、5分置いて味をなじませたら、完成です。



小田原老舗コーヒー会社と共同開発！ コーヒー販売中！

新発売！



スポーツプラザホウトク

報徳ブレンド

200g 1,300円



元の水も通して飲むことがありたりの人生をより豊かに
スポーツプラザホウトク小田原

2019年

好きです
報徳の
プール

夏は 短期水泳教室

- ① 早割特典▶申込先着100名様は受講料より**1,000円引き**!!
- ② 契約受託割引▶富士フィルム生協割引▶兄弟の紹介割引▶受講料より**1,000円引き**!!
- ③ WEB割引▶ホームページ画面を印刷または受付でスマホ画面を提示受講料より**500円引き**!!

※早割特典とWEB割引の特典の併用は可能です。 ※3日間コースは最大1,500円割引、2日間コースは最大1,000円割引となります。
※お申込締切▶バスご利用者は1週間前、バスをご利用しない方は前日までとなります。



SPORTS PLAZA HOUTOKU Odawara
スポーツプラザ報徳 小田原
スイミングスクール

短期教室スケジュール

クラス	期 日	
第1期	6月15日(土)・6月16日(日)	
第2期	6月22日(土)・6月23日(日)	23期
第3期	7月1日(土)・7月2日(日)	
第4期	7月13日(土)・7月14日(日)	
第1期	7月22日(月)～7月24日(水)	28期
第2期	7月25日(木)～7月28日(日)	28期
第3期	7月29日(月)～7月30日(火)	28期
第4期	8月1日(水)～8月2日(木)	28期
第5期	8月6日(月)～8月7日(火)	28期
第6期	8月9日(木)～8月10日(金)	28期
第7期	8月16日(木)～8月17日(金)	28期
第8期	8月22日(木)～8月23日(金)	28期
第9期	8月26日(日)～8月27日(月)	28期
第10期	8月29日(木)～8月30日(金)	28期
第1期	8月 2日(金)～8月 3日(土)	
第2期	8月 5日(月)～8月 6日(火)	23期
第3期	8月23日(日)～8月24日(月)	

対 象	2歳7ヶ月～小学4年生まで
時 間	9時00分～9時35分
料 金	¥2,000 (税込)
定 員	各期先着50名様まで

対 象	2歳7ヶ月～小学4年生まで
時 間	9時00分～9時35分
料 金	2日間コース ¥3,000 (税込) 3日間コース ¥4,500 (税込)
定 員	各期先着30名様まで

対 象	小学5年生～中学生まで
時 間	15時00分～15時55分 (水曜コースは15時00分～15時45分)
料 金	¥3,000 (税込)
定 員	各期先着20名様まで

公認水泳教員在籍施設
〒250-0853 小田原市電之内458
TEL0465-37-4600

個別指導！承ります！

各種プライベート・パーソナルレッスン



松下将之

公認トレーナー

**マンツーマンレッスンからグループ指導まで！
ご都合の良い時間を指定できます！**

**驚きの
会員価格！**

**マンツーマン
レッスン**

**60分間 2,000円！
(非会員 3,000円)**

**グループ
レッスン**

**2名 2,000円
3名 4,000円 4名 5,000円**

詳細な点やご質問、お申込みは「フロント」まで！

2019年 夏休み短期水泳教室 ご入会特典

期間：8月30日（金）まで！

受講者 特典



ご家族やお友達が
短期教室を
受講されますと・・・
なんと受講料より
1,000円引き！

紹介者 特典



受講者ご紹介1名につき
QUOカード（1,000円相当）
プレゼントさせて
いただきます！

キリトリ

【 2019年夏休み短期水泳教室 】



短期教室★ご紹介カード

※お客様にご記入頂いた個人情報厳密に保守し、短期教室の管理および当社からの電話連絡およびダイレクトメール以外には使用いたしません。
※この用紙をご短期お申込み時に提出していただかなかった場合は、特典がご利用いただけませんので、あらかじめ準備をお願いします。

受講者様			
印			
住所 〒 -			
受講期	おためし短期 夏の短期 特別短期	第 第 第	期 期 期
電話番号: ()			

ご紹介者様			
印			
住所 〒 -			
電話番号: ()			



短期教室に関するお問合せは直接コアラまで→TEL：0465-37-4600

クラブ記入欄	受付日：	受付者：	備考：
--------	------	------	-----

おいしいコーヒーはじめました♪

MENU!

豆・粉 200 g 税込価格

ホウトクブレンド・・・1,300 円
(マイルドな味)

モカブレンド・・・・・・1,000 円
(さっぱりした味)

スタンダードブレンド・・・1,300 円
(重厚な味)

その他、ブルーマウンテン、ペルー、
ブルンジ、コロンビア、デカフェなどなど

予約注文もできます。詳細はフロントにて♪

コーヒーコラム⑤

～世界一高級なコーヒー豆Ⅲ～

コーヒー一杯の値段が一番高いのは、
何と日本の大阪の喫茶店「ザ・ミュンヒ」
カップ一杯なんと「10 万円」!!!!!!
スプーン一杯で2 千円だそうです。
かなりこだわっている店のようで、
コーヒー一杯作るのに1 時間くらい
かかるそうです。よかったらぜひ
行ってみてください(笑)



珈琲



振替できないクラス



申し訳ありません。下記のクラスは人数が多く、振替がお受け出来ない状況となっております。

	月	火	水	木	金	土	日
10級			5時		4時	10時 11時	
9級			4時				
8級							
7級							
6級	4時・5時	4時					
5級	4時・5時	5時		5時			
4級		5時	4時・5時		5時		
3級			4時・5時		5時		
2級			4時・5時		5時		
1級					5時		

※下記バスのコースは乗車人数が定員人数に達しているため
振替をお受けできません。

月曜 5時 ⑪山北コース、

6時 学童コース

火曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

火曜 5時 ②南足柄コース、⑤国府津コース、⑭パレットガーデン

水曜 5時 ①蛭田・久野コース、⑩寄コース

木曜 5時 学童コース

金曜 5時 ②南足柄コース、③金手・松田コース、⑤国府津コース、⑪山北コース

ご不便をお掛けいたしますが、良い指導を継続していく為に協力の方よろしく
お願い致します。

また、1度振替したものを再度振替は出来なくなっております。

※月曜から土曜日の午後のレッスンの方は土曜日、又は日曜日の午前中にお振り替えはで
きませんのでご了承下さい。

※ 休館日明けのお振替は、休館日前までに手続きをお願い致します。

※ 振替は営業時間終了 30 分前までにお願い致します。

営業時間 月～土 10:00～22:00

日 10:00～18:00

6・7月の予定

6月24日(月)～6月30日(日)	認定日
7月15日(月)～7月16日(火)	休館日
7月25日(木)～7月31日(水)	認定日

夏期プール監視スタッフ

大募集



主婦の方、高齢者の方、
未経験の方大歓迎！！

救命の事前講習があります。
子供・夫・妻・親類など身近な人を守りたい・・・大変役立つ研修です。



勤務地

大井町・松田町・開成町の
各小・中学校プール

時給

1050 円～

日時

7月下旬～8月下旬
12:30～16:30(4h)
※シフト完全希望制

(学生 1000 円～)

年齢

18 歳以上で健康な方
(男女不問・高校生不可)

※交通費支給(上限有り)、
制服貸与

短期間・短時間のアルバイトをしながら、
有意義な研修を受けられます。この機会にぜひ！！

お問い合わせ：スポーツプラザ報徳 夏監視業務担当 090-2158-8243