



# びーとばん

## 10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>

- ◆ 9月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 9月の最高タイム記録表 ◆
  - ◆ 10月・11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11月11日（月） ◆

スポーツライフコミュニケイト

No 268

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10月21日



# 【 Introduction of stores 】

## 〔有〕花のコウノ

10月の花・花言葉  
りんどう 正義・誠実  
ダリア きまぐれ  
金木犀 謙虚  
 気高い人  
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 katoumotatsu@movie.ocn.ne.jp

び~とばん持参の方 特典あり!

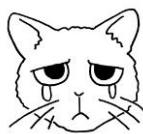
## 運転免許

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~とばん持参の方、特典あります!



# 振替できないクラス



## 月5時 4級・3級・1級

⑤国府津 ⑥扇町・荻窪

## 火5時 2級

⑤国府津⑪山北⑭パレット

## 水4時 4級・3級・1級

②南足柄 ③金手・松田

## 5時 6級・5級・4級・3級・2級

⑧大井・千代

## 6時 7塚原・沼田

## 木4時 5級

## 5時 5級

⑥扇町・荻窪

## 金4時 6級・5級

## 5時 6級・4級・3級・2級・1級

②南足柄 ③金手・松田

⑤国府津 ⑪山北

## 土9時 10級・9級

## 11時 10級・9級

## 日9時 10級・9級

## 10時 6級・5級・4級・3級

## 2級・1級

2019/10/18

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ご協力の程よろしく  
お願ひ致します。

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



# ★フロントからのお知らせ&お願ひ★

## ★ 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。

## ★ 駐車場利用について ★

表の駐車場がいっぱいになりましたら、市兵衛会館の第3駐車場をお使

い下さい。プール裏の駐車場は契約駐車場となりますので、駐車はご遠

慮いただきますようお願いいたします。

## 10・11月の予定

10月6日(日)	3校対抗戦
10月6日(日)～10月17日(木)	休館日
10月25日(金)～10月31日(木)	認定日
11月24日(日)～11月30日(土)	認定日

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 夏の弱った胃腸を元気に

近年は35℃を越える猛暑日が続くことも多い、日本の夏。

つい冷たい食べ物や飲み物に手が伸びて、胃腸もくたびれてしまいます。

そこで、おばあちゃんたちが実践している夏の胃腸トラブル対策をご紹介。

疲れた胃腸を癒して上げましょう。

### お腹をじんわり温める「塩湿布」

胃腸の調子が悪い時は、お腹をダイレクトに温める「塩湿布」が効果的です。

作り方は、フライパンでひとつかみの粗塩をから煎ります。熱くなった塩を布袋に入れて口をしばれば、塩袋の出来上がり。

仰向けに寝て、この塩袋をお腹に当てて、冷えるまでそのままにしておきます。熱すぎるときは、お腹と塩袋の間にタオルをはさんで調整し、火傷をしないように注意しましょう。塩は冷めたら繰り返し、温めて使えます。

### 下痢のあとの回復食「しょうがくず湯」

お腹をこわした直後は、消化によいくず湯がおすすめです。くずには整腸作用や体を温める作用があります。さらにしょうがを加えれば温め効果倍増。冷たい食べ物や飲み物で冷え切った体を、芯から温めてくれます。くずもしょうがも、漢方薬の原料になる食材です。

作り方は、水200ccにくず粉大さじ1を加えて沸騰させます。そこに黒糖大さじ1しょうがのしづり汁小さじ1を入れてよく混ぜれば、出来上がり。

夏風邪のときもおすすめです。

### ホットで下痢止め、アイスで便秘解消「はちみつ緑茶」

意外に思う人もいるかもしれません、はちみつと緑茶の組み合わせは、下痢止めに効果的です。緑茶に含まれるタンニンには、便を硬くする働きがあります。そこへ整腸作用があるはちみつを加えた飲み物です。

作り方は簡単。緑茶100ccに対して、はちみつ小さじ1を加えて混ぜるだけ。温かいまま飲めば下痢止めに、氷を入れて冷やせば、便秘解消ドリンクになります。胃腸の調子に合わせて、ホットとアイスを飲み分けて。

# 秋バテに注意！！

今年も酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかとは思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存知でしょうか。秋バテにはならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

## 秋バテの原因

クーラー	真夏と同じ温度
ストレス	暑くてイライラ
食べ物	冷たい物とりすぎ
冷え	朝晩の気温の変化



## 秋バテの主な症状（9月以降で）

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・胸焼けや胃もたれ
- ・肩こりや頭痛がする
- ・無気力
- ・顔がむくむ
- ・眠れない
- ・めまい、立ちくらみ

上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり

『秋バテ』は、夏の間にためてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）こそが、『秋バテ』の主な原因！

## 秋バテ予防と対策

### 【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する  
体を温める食べ物…しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ  
ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物…かぼちゃ、さつまいも、梨、さんまなど
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む



### 【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を



# かぼちゃレシピ

## ほっこり美味しい！豚かぼちゃ

### 材料（2人分）

豚バラ薄切り肉	200g	かぼちゃ	1/4個
鷄の爪	適量	料理酒	大さじ1
みりん	小さじ1	醤油	大さじ1.5
砂糖	小さじ1	サラダ油	フライパンに2cm

### 作り方

1. かぼちゃを3mm幅の薄切りにします。
2. 豚肉は5cm幅にきります。
3. フライパンに油を2cmほど入れ、かぼちゃを入れて2分ほど素上げして取り出します。
4. フライパンに油を熱し、豚肉と鷄の爪を炒め、調味料を入れて中火で3分ほど炒めます。
5. 4にかぼちゃを入れて、軽く炒め合わせたら完成です。



## 濃厚かぼちゃのポタージュ

### 材料（4人分）

かぼちゃ	350g	牛乳	400ml
①コンソメ	小さじ2	①白こしょう	小さじ1/4
①塩	ふたつまみ	有塩バター	20g
トッピング			
生クリーム	大さじ2	クルトン	10g

### 作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り除き皮をむきます。2cm角に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、500Wの電子レンジで8分柔らかくなるまで加熱します。
2. 熱いうちにフォークで潰し、ミキサーに入れます。
3. 牛乳を2回に分けて加えながら、なめらかになるまで都度攪拌します。
4. 鍋に3を入れて中火に熱し、①を加えて味を整えます。
5. ひと煮立ちしたら有塩バターを加え、よく混ぜ合わせ、火から下ろします。
6. 器に注ぎ、トッピングをのせて完成です。



スポーツプラザ報道で  
一緒に働きませんか！

公募



# アルバイト募集！

職種：こども水泳教室サブコーチ

年齢不問：募集人員：若干名

時間：14:00～18:00（要相談）

（週1日～可能）その他：要相談



電話連絡の上”履歴書”をご郵送または、ご持参ください！

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！

新  
発売！

新

HOOTOKA BLEND  
カウントblend

スポート  
ガホウトク

報徳ブレンド

200g 1,300円

スポート  
ガホウトク 小田原

# パーソナル PERSONAL TRAINING トレーニング

## 募集中！

マンツーマン指導  
だから無理なく、  
効果抜群！！

公認トレーナー

松下将之

申込受付中！

無料カウンセリング  
30分間無料体験あり

※1人1回限り

こんな方に  
オススメ！

ダイエット  
減量をしたい方

スポーツ障害  
予防・改善など

日常生活を楽にしたい、ボディメイキングをしたいなど、様々なご要望のお手伝いをさせてください！  
自らの実践と可能な限り、科学的根拠に基づいた  
トレーニングプログラムをご提案させて頂きます！  
その他トレーニングに関する「うそ」や「ホント」  
正しいダイエット方法もお気軽にご相談ください！

### パーソナルトレーニングプログラム

料 金 表 (セミトータル料金)

30分  
1名 1,100円/30分、2名4,400円  
2名・3名4,000円 (1名あたり1,333円)

しっかりと60分  
1名・2,700円/60分、2名5,400円  
2名・3名5,000円 (1名あたり1,667円)  
3名・4名5,000円 (1名あたり1,250円)  
4名・6名6,000円 (1名あたり1,000円)

1回1回単位の15分ショートプログラム  
料金表: 1日に1回のみ (1名限り) 料金

1名・500円/15分、2名1,000円  
2名・3名1,000円 (1名あたり333円) の料金を支払って下さい。

無料体験 (1人様につき1回まで)  
初めて参加される方に30分の無料体験をご用意します。

プログラム参加に希望の方は、フロントにて日程等をご相談ください。





休館日のお知らせ

10月

6日 (日)

から

17日 (木)



天の恵みの水を通して多くの人生をより豊かに  
SN スポーツプラザ ホウトク小田原

# 10月 週間スケジュール

10月

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
1 保育園	小田原市 高齢者 事業 事務	マタニティー										子供
2	上級 (矢印)	新中級 (通常)										子供
3	中級 (矢印)		一般開放									子供
4 保育園	ベビー	新マタニティア [MHQ]										子供
5 サブホール		メディカル [川井]										子供
6												アカデミック [通常]
7												アカデミック [通常]
8												アカデミック [通常]
9												アカデミック [通常]
10 美ューティBody wave 9:50~10:25	タジオ1F [二川]	ヨガヨガインストラクター [二川]	香椎原ヨガストレッチ [二川]	ヨーラクガゼンヨガ [二川]	社会ダンス [長井]	社会ダンス [長井]	ジュニア社会ダンス [長井]	ふみ香エアロ [石川]	ヒップホップ [石川]			
11	スタジオ3F [MHQ]	クラシックヨガ [MHQ]	ヨガヨガストレッチ [MHQ]									
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
1 保育園	中級 (矢印)	お散歩 (矢印)										子供
2	上級 (矢印)	新中級 (矢印)										子供
3	中級 (矢印)	一般開放										子供
4 保育園	ベビー	チア、 ベビー										子供
5 サブホール		40										
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
1 保育園	中級 (矢印)	お散歩 (矢印)										子供
2	上級 (矢印)	新中級 (矢印)										子供
3	中級 (矢印)	一般開放										子供
4 保育園	ベビー	チア、 ベビー										子供
5 サブホール		40										
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
1 保育園	中級 (矢印)	お散歩 (矢印)										子供
2	上級 (矢印)	新中級 (矢印)										子供
3	中級 (矢印)	一般開放										子供
4 保育園	ベビー	チア、 ベビー										子供
5 サブホール		40										
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
1 保育園	中級 (矢印)	お散歩 (矢印)										子供
2	上級 (矢印)	新中級 (矢印)										子供
3	中級 (矢印)	一般開放										子供
4 保育園	ベビー	チア、 ベビー										子供
5 サブホール		40										
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
1 保育園	中級 (矢印)	お散歩 (矢印)										子供
2	上級 (矢印)	新中級 (矢印)										子供
3	中級 (矢印)	一般開放										子供
4 保育園	ベビー	チア、 ベビー										子供
5 サブホール		40										
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13				</								

10月からの新レッスン

## 「ミュージカルメドレー」

担当:二川イントラ

日曜日 11:00~11:45 1F スタジオ



ミュージカルのダンス場面を簡単アレンジ。誰にでも出来ます！

スター気分で楽しく踊りましょう♪

## 令和リニューアル！ 水泳レッスンクラス紹介！

準備体操は、レッスン前に皆様で各自お願ひいたします。

### 泳ぐレッスン(30~60分)

- ・ 初 級 … 水泳が初めての方でも安心して入れるレッスン（泳距離目安：200~400m）
- ・ 初中級 … 25mが泳げる方を対象に、泳力を伸ばすレッスン（泳距離目安：400~600m）
- ・ 中 級 … 25m以上泳げ、4泳法の泳力を伸ばすレッスン（泳距離目安：600~800m）
- ・ 中上級 … 50mが泳げ、さらに泳力を伸ばすレッスン（泳距離目安：700~1000m）
- ・ 上 級 … 50m以上が泳げ、4泳法のレベルアップを目的としたレッスン（泳距離目安：800~1000m）
- ・ 個人メドレー … 4泳法を中心に行き、各種ターン等のレッスン（泳距離目安：700~1000m）
- ・ マスターズ … インターバルトレーニングを用いた上級者向けレッスン（泳距離目安：900~1200m）
- ・ メニュー・マスター … 作成されたメニューを基に練習するレッスン（泳距離目安：1400~1600m）

### 水中運動プログラム

- ・ お散歩 … 基本の水中歩行クラスです。
- ・ 腰 肩 膝 … 痛いところをカバーするために筋力をつける歩行クラスです。
- ・ ひきしめウォーキング … 水中歩行で全身の引き締めを目的としたクラスです。

## 10/18からの新レッスン！

### ① Kick (水曜日11:30~12:00)

4泳法のキックを中心に行うクラスです。正しいキックの打ち方やタイミング、様々なドリルをとおして、キックのコツを練習します。

### ② Drills (月曜日11:00~12:00(中級)、火曜日13:30~14:00(初級)、金曜日11:00~11:30(初級))

4泳法のドリル詰合(設定された反復練習)を中心に行うクラスです。呼吸動作のみ、手の回しのみ、など苛酷な動きを克服しましょう。

### ③ フォームチェック (火曜日19:45~20:45、土曜日12:00~13:00)

ご自身の泳ぎを水中カメラで撮影！その場でコーチがアドバイスいたします。普段、なかなか見れない水中及び水上での動作を客観的に見ることで正しいフォームを身につけましょう！

※撮影したデータはレッスン終了後に削除いたします。個別に映像データを提供することはできませんので、ご了承ください。

