



# びーとばん

## 1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>

◆ 12月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 12月の最高タイム記録表

◆ 1月・2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 3年 2月 8日 (月) ◆

スポーツライフコミュニケイト  
No. 281

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1月11日



# 【 Introduction of stores 】

## 〔有〕花のコウノ

1月の花・花言葉  
水仙 神秘・自己愛  
スノードロップ 希望  
初恋のまなざし

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〜とぼん持参の方 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〜とぼん持参の方、特典あります!



# 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 |    |       |    | 3時・4時 |    | 10時<br>11時 |   |
| 9級  |    |       |    |       |    | 9時<br>11時  |   |
| 8級  |    |       |    |       |    |            |   |
| 7級  | 5時 |       |    |       | 4時 |            |   |
| 6級  |    |       |    |       |    |            |   |
| 5級  |    |       |    |       |    |            |   |
| 4級  |    |       |    |       | 5時 |            |   |
| 3級  |    |       |    |       | 5時 |            |   |
| 2級  |    | 4時    | 5時 | 5時    | 5時 |            |   |
| 1級  |    | 4時・5時 | 5時 | 5時    | 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。

火曜 5時 ②南足柄コース、⑧大井・千代コース、⑪山北コース

水曜 5時 ⑧大井・千代コース

木曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

木曜 5時 ⑤国府津コース、⑥扇町コース

金曜 5時 ⑤国府津コース、⑪山北コース、⑫小田原愛児園コース

月曜4時スイミングリッシュュ7級～1級お振替出来ません。

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  
お願い致します。

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2時間前までをお願い致します。

営業時間 月～土 10:00～21:30  
日 10:00～17:00



## 1・2月の予定

|                      |     |
|----------------------|-----|
| R2年12月28日～R3年1月3日(日) | 休館日 |
| 1月25日(月)～1月31日(日)    | 認定日 |
| 2月9日(火)              | 休館日 |
| 2月22日(月)～2月28日(日)    | 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。

靴の間違ひも増えています。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、裏の駐車場1番から17番をご

利用下さい。市兵衛会館の第3駐車場は従業員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。

### ★ マスク ★

マスクの忘れ物が増えています。お名前の記入をお願い致します。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 誕生石と誕生守護石

### 誕生石と誕生守護石は違う？！

アクセサリーを買う時などによく『誕生石』という言葉を目にしませんか？アクセサリーをお店に買いに行くことがないという方でも、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？そんな『誕生石』には「誕生石」と「誕生守護石」があることをご存知ですか？今回は誕生石と誕生守護石、そして星座別の守護石を紹介します。

### 守護石・誕生石の違い・意味とは

誕生石には「誕生石」と「誕生守護石」の2種類があります。では、その2つの違いは？

誕生石とは・・・『その生まれ月の人を幸運へと導く石』

誕生守護石とは・・・『誕生石と一緒に持つことで効力をより高める守護石』

誕生守護石は誕生石と持つことで、パワーを発揮する守護石です。もう誕生石は持っているという方はぜひ、誕生守護石の方をチェックしてみてください。

それでは、「誕生石」と「誕生守護石」を一覧でまとめてみます。自分の誕生月から、誕生石&守護石を探してみてください。

### 【誕生石】

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 1月  | ガーネット                 |
| 2月  | アメジスト                 |
| 3月  | アクアマリン、コーラル、ブラッドストーン  |
| 4月  | ダイヤモンド、水晶             |
| 5月  | エメラルド、ヒスイ、アベンチュリン     |
| 6月  | パール、ムーンストーン、シトリン      |
| 7月  | ルビー、インカローズ            |
| 8月  | ペリドット、サードオニックス、カーネリアン |
| 9月  | サファイヤ、ラピスラズリ          |
| 10月 | オパール、トルマリン、ローズクォーツ    |
| 11月 | シトリン、トパーズ、ブラッドストーン    |
| 12月 | ターコイズ、タンザナイト、ラピスラズリ   |

## 【誕生守護石】

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 1月  | オニキス                   |
| 2月  | アメジスト                  |
| 3月  | ブルーレース                 |
| 4月  | ブルークォーツ、水晶             |
| 5月  | マラカイト                  |
| 6月  | タイガーアイ                 |
| 7月  | インカローズ、ホワイトバッファローターコイズ |
| 8月  | カーネリアン                 |
| 9月  | ラピスラズリ                 |
| 10月 | ローズクォーツ                |
| 11月 | アラゴナイト                 |
| 12月 | ターコイズ                  |

2月（アメジスト）、4月（水晶）、7月（インカローズ）、8月（カーネリアン）、9月（ラピスラズリ）、10月（ローズクォーツ）、12月（ターコイズ）と同じ月もあります。2つ合わせると効果があがります。

また、ヨーロッパでは星座別の守護石が定着しているようです。ここで星座別守護石も紹介しておきます。

## 【星座別守護石】

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| おひつじ座 | ガーネット、ルビー、ダイヤモンド、サファイヤ        |
| おうし座  | エメラルド、ジェイド、ヒスイ、グリーンアベンチュリン    |
| ふたご座  | アゲート、ヒスイ、ジェイド、アレキサンドライト、トルマリン |
| かに座   | パール、ムーンストーン、アクアマリン            |
| しし座   | ダイヤモンド、ルビー、サードオニックス、コハク       |
| おとめ座  | サファイヤ、シトリン、カーネリアン、サードオニックス    |
| てんびん座 | ペリドット、トルマリン、オパール、サファイヤ        |
| かに座   | ガーネット、オパール、トパーズ、ブラッドストーン、ルビー  |
| いて座   | トパーズ、ターコイズ、ガーネット、ラピスラズリ       |
| やぎ座   | ガーネット、ターコイズ、パール               |
| みずがめ座 | アメジスト、サファイヤ、ヒスイ               |
| うお座   | アクアマリン、ジェイド、ムーンストーン、ヒスイ、パール   |

パワーストンの種類は国などによっても様々で一部の紹介となります。日々の生活に上手く取り入れて運氣アップしましょう。アクセサリーなども色々ありますが、複数合わせると運氣3倍アップかも・・・皆様に幸運が訪れますように。

# 寒い冬に食べた〜い

## 味噌煮込みうどん

材料（1人分）

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| うどん     | 1玉   | 豚バラ薄切り肉 | 80g   |
| 白菜      | 1枚   | 油揚げ     | 1/2枚  |
| ①顆粒和風だし | 小さじ1 | ①水      | 200ml |
| ①醤油     | 大さじ2 | 赤みそ     | 大さじ1  |
| 白ねぎ     | 適量   |         |       |

作り方

1. 白菜と油揚げは1cm幅に切り、豚バラ薄切り肉は一口大に切ります。
2. 小さな土鍋に①を入れて、加熱します。
3. 2が軽く沸騰してきたら、1を入れ、中火で3分ほど煮込み、うどんを入れてさらに1分ほど煮込みます。
4. 赤みそを入れ、軽く混ぜ合わせます。
5. 4に白ねぎを散らして出来上がりです。



## 鶏雑炊

材料（2人前）

|      |       |      |      |
|------|-------|------|------|
| 鶏もも肉 | 100g  | ごはん  | 1膳   |
| 長ねぎ  | 1本    | 生姜   | 1片   |
| ニンニク | 1片    | 溶き卵  | 1個   |
| ①酒   | 大さじ2  | ①白だし | 30ml |
| ①水   | 200ml | 柚子の皮 | 適量   |
| 三つ葉  | 適量    |      |      |

1. にんにくと、長ねぎは青い部分を切り落とし白い部分をみじん切りにします。生姜は薄くスライスします。もも肉は食べやすい大きさにカットします。
2. 鍋に①を入れて沸騰したら、1で切ったにんにく、長ねぎの青い部分、生姜、もも肉を加えて煮ながら灰汁を取ります。
3. 長ねぎと生姜を取り除き、ごはんのみじん切りにした長ねぎの白い部分を入れて更に煮ます。
4. 火を止めて溶いた卵うを入れて蓋をして1分程度蒸らします。
5. 仕上げに柚子の皮と三つ葉を乗せて、出来上がりです。



## 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

令和3年の正月ですね。去年はコロナ問題で未曾有の大変革の1年でした。今だ後を引いていますが、今が現実、現在が当たり前と割り切るしかありません。お客様の皆々様が無事で無難に過ごせたことが一番の良いことで、安心の正月ではないのでしょうか。

コロナはテーブルや人体に付着すると5時間から7時間は生きています。インフルエンザは1時間以内に死滅するそうです。入口、テーブル、手腕等をアルコールで噴霧したり布でふいたりし、マスクは絶対に必要な日常生活を当たり前と自己防衛することです。昨年1月までの日常生活を一変する必要があります。一日も早いワクチン開発を願うばかりです。世界中が待ち望んでいます。

私は第二次世界大戦を経験しています。昭和18年から22年の5年間は正月以外に米を食べた経験がありません。この期間の苦難は働けば人様より、働けば工夫すれば何とかなりました。日本国民がすべて同じではなかったのです。でも、苦しい生活、欠乏の生活はいずれも変わりません。しかし命にさしさわることはなかったのです。

その時の憶えより今回のコロナは厄介で非常に困難な問題だと思っています。自分が努力してもいかんともしかたいからです。自分から発しない。家族を守る。家から発しないが一番の心得だと思っています。

今回のコロナで当社はよきしない損害を受けましたが、6月の再開を期して多くのお客様の大援助により今少しずつ立ち直りつつあります。私達を守ってくださったお客様方一人一人に改めて最大の感謝を捧げ、心底から御礼を申し上げます。

社員一人一人に私は言っています。お客様あつての私達です。お客様によって私達社員の全員が救われているのだと申しています。コロナの最盛期にいち早く次亜塩素酸水を配布を行いました。マスクも入手した品を多くの自治体に贈りました。これも一重に私のできることをひとつでも皆様社会に還元する、お礼をするという私の切なる願いの表れです。分度推譲は私達の社訓です。また私の師、石川洋先生の言葉は私の座右の銘です。

社会に役立たない仕事は続かない  
不満を重ねて成功した人はいない  
できないこととしないことを間違えてはいけない  
止まるな、進め、まず一步

社員一同前向きに進みます。コロナ対策を万全にして商いに精進します。

本年が皆様にとりまして明るい安全な安らかな日々でありますよう、また一つでも多くの幸せが訪れますようお祈りし新年のあいさつとします。

令和3年元旦

代表取締役会長 安藤 博二



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## パート 2

### 眠りに効くストレッチとツボ

ぐっすり眠るためには、心地良い気持ちを導く“副交感神経”が鍵を握っています。副交感神経の動きを活発にするための、ストレッチとツボを紹介します。ゆったりと深く呼吸しながら、凝り固まった筋肉の緊張をほぐして、血液循環を促しましょう。

#### 【心とカラダをおやすみモードにする簡単ストレッチ：その1】

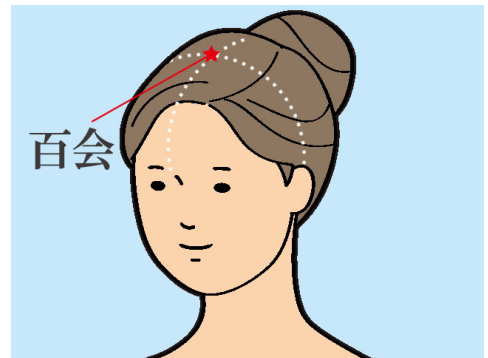
左手を頭の上から回して右側に当て、左側に首をゆっくりと倒します。反対側も同様に。首筋の筋肉を伸ばすことで、肩甲骨周りの血行がよくなり、肩のこりを緩和することに繋がります。

#### 【心とカラダをおやすみモードにする簡単ストレッチ：その2】

イスに座って両手を胸の前で組み、前にぐーっと突き出します。頭も前に倒すのがコツ。背骨の1本1本を意識して、詰まった間を伸ばすような間隔で。頭も前にしっかり倒すのがポイントです。

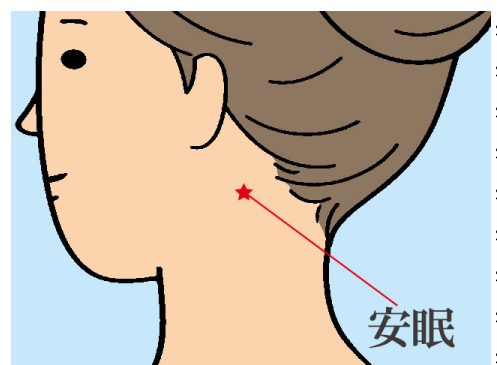
#### 【おやすみ前にオススメの眠気を誘うツボ：百会(ひゃくえ)】

頭頂部の、鼻の延長線と左右の耳を結んだ線の交わる場所にあるツボ。頭頂部を押すと少し柔らかい部分があると思いますので、そこに左右の中指を重ねるように当てて、頭を手のひらで包むようにしながら、中指に圧力を加え、1分間ほど押し続けてみて下さい。



#### 【おやすみ前にオススメの眠気を誘うツボ：安眠(あんみん)】

耳の後ろ、骨の出っ張りの下のくぼみから1～1.5cmほど下にあるツボです。耳の後ろから鎖骨にかけての筋肉が止まっている部分です。親指でツボを押さえ圧力を加え、残りの手で頭を支えましょう。ツボをしっかり固定し、頭を左右にゆっくり動かして刺激してみましょう。



# 時短営業のお知らせ

政府の緊急事態宣言発令に伴い、令和3年1月11日（月）～2月7日（日）まで時短営業を行います。会員の皆様には、大変ご不便ご面倒をお掛けいたしますが、何卒ご協力の程、よろしくお願いいたします。

- ・ 平日、土曜日 10:00～20:00（完全閉館 20:30）  
※土曜日ジュニアスイミングは 9:00～  
※日曜日は、通常の営業時間で行います。

令和 3年 1月 8日

お客様各位

## 新型コロナウイルス・緊急事態宣言を受けた営業中止のご案内

平素よりスポーツプラザ報徳をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

昨日の令和 3年 1月 7日（木曜日）、政府は新型コロナウイルス感染拡大防止の措置として、2回目の緊急事態宣言を発令しました。

弊社もこの宣言を受け、さらなる感染拡大防止と早期収束への責任を共有することを第一に、令和 3年 1月11日（月曜日）より、令和 3年 2月 7日（日曜日）までの1ヶ月間、営業時間を20時までに短縮することと致します。

お客様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、練習の時間や曜日の変更、振替などについては、改めてご案内を差し上げます。

皆様のご協力により、弊社スイミングスクールにおいて、お客様とスタッフに感染者は居りませんが、ご家族様、ご友人様を含めて、引き続き感染予防対策に努めていただき、ご家庭でも適度な運動とバランスの良い食事、十分な休養などにご留意され、体力と免疫力の低下を招かないような生活を心掛けてくださいますよう、お願い申し上げます。

最後になりますが、弊社施設においては、徹底した清掃と消毒・除菌を継続して実施し、衛生管理には万全を期してまいります。

以 上

株式会社スポーツプラザ報徳  
代表取締役 社長 安藤 剛

# 2021年 新年入会&紹介キャンペーンのお知らせ

運動不足になりがちな冬、カラダを動かしてみませんか？



運動不足になりがちな冬 カラダを動かしてみませんか？

【期 間】令和3年1月11日(月)～2月28日(日)まで

【対 象】全クラス対象

【参加費】

- 子供 無料2回体験（認定期間は体験できません。）
- 成人 2日間体験 500円（期間中は何度でも申込みできます。）

## ご入会特典

1 入会金

通常価格5,500円(税込)

2 初年度年会費

通常価格3,300円(税込)

3 月会費

1ヶ月分

0円 + さらに

● ジュニア特典

スイミングジュニアセット

(水着、キャップ、スクールバッグ、教材ノート)

プレゼント

● 成人特典

栄養補助食品 or オリジナルコーヒー

COFFEE

プレゼント

● 紹介者特典

月会費

1ヶ月分

0円

紹介した人が  
入会した場合



スポーツプラザ ホウトク

HP : <http://www.sp-houtoku.com> TEL : 0465-37-4600