



びーとばん

2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>

- ◆ 1月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 1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3月8日（月） ◆

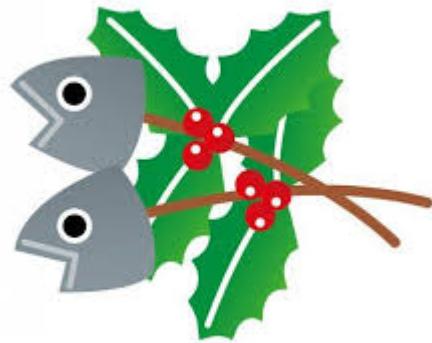
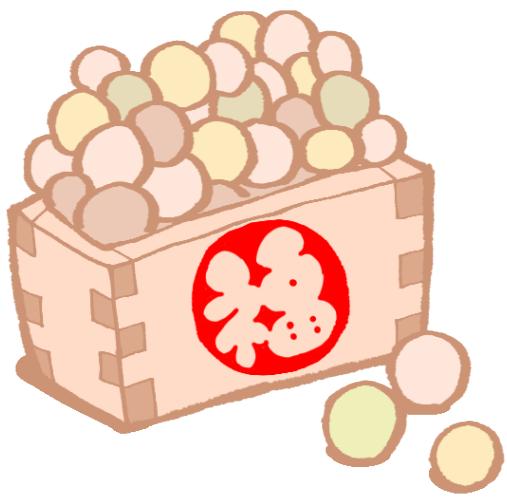
スポーツライフコミュニケーション

No 282

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2月10日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ
2月の花・花言葉
梅 高潔・澄んだ心
フリージア 無邪氣・純潔
マーガレット 恋占い・予言
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-mail katoumotatsu@movie.ocn.ne.jp

び～とばん持参の方 特典あり!

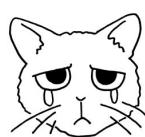
運転免許

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。

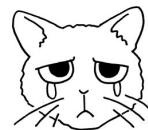
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

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



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 | | | | | | 10時 | |
| 9級 | | | | | | 9時10時 | |
| 8級 | 5時 | | | | 4時・5時 | 2時 | |
| 7級 | 5時 | | | | 4時・5時 | 2時 | |
| 6級 | | | | | | | |
| 5級 | | | | | | | |
| 4級 | | | | | | | |
| 3級 | | | | | | | |
| 2級 | | | 4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。

火曜 5時 ⑪山北コース

水曜 5時 ⑧大井・千代コース

木曜 5時 ⑤国府津コース、⑥扇町コース、⑧大井・千代コース

金曜 4時 ⑤国府津コース、⑧大井・千代コース、⑪山北コース、⑫小田原愛児園コース

金曜 5時 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ご協力の程よろしく
お願ひ致します。

一度振替したものを再度振替は出来なくなっています。

※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1時間前までにお願い致します。

営業時間 月～土 10:00～20:00

日 10:00～15:00

2・3月の予定

| | |
|-------------------|-----|
| 2月9日（火） | 休館日 |
| 2月22日（月）～2月28日（日） | 認定日 |
| 3月10日（水） | 休館日 |
| 3月25日（木）～3月31日（水） | 認定日 |

★フロントからのお知らせ&お願い★

必ずお家で体温を測りいつもより高い場合はプールはお休みしましょう。

また、具合が悪い場合もお休みしましょう。

★ 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、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～・～

保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方

手肌のカサつきや痒み、ひび、あかぎれなどが気になり、一年中ハンドクリームが手放せない方は多いでしょう。

ケアをしているのに手肌の悩みが改善しにくい場合、ハンドクリームをベストな量や頻度、タイミングで塗れてないのが原因であることが多いようです。クリームをなんとなく塗り広げているだけのケアでは、手全体にまで保湿成分が行き渡らず、効果は半減以下です。

今回は、保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方について解説します。正しい使い方をしっかり押さえてケアすれば、健康的で美しい手肌を維持できます。

量の目安は「人差し指の第一関節」

クリームのベタつきが嫌で、薄く少量だけつけていませんか？ハンドクリームの種類にもよりますが、チューブ型の場合、1回の適量は人差し指の指先から第一関節までが目安です。

量が少なすぎると、手全体にまで成分が行き渡らないばかりか、手肌をこすった際に生じる摩擦が増えて、手肌を傷める場合があります。

乾燥やゴワツキなど気になる場合、量を第二関節まで増やすか、こまめに重ねづけるのが効果的です。

塗る頻度やタイミング

塗る回数は1日3回～5回が目安で、タイミングは基本的に「乾燥を感じた時」です。乾く前にこまめに塗り直しをし、トイレで手を洗った後や就寝前、水仕事の後などに都度塗るようにすれば、高い予防効果が期待できます。

日中はこまめに塗り直すのが難しい場合、就寝前のケアで集中保湿しましょう。たとえば、マッサージをしながらクリームを塗り、綿かシルクの手袋を着けた状態で寝るのがオススメです。手袋がラップの役割になり、保湿成分が密着・浸透しやすくなります。

保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方4ステップ

1. 塗る前に化粧水で手肌を整える

顔に美容クリームを塗る前には化粧水を使いますよね？毛肌も同じで、ハンドクリームを塗る前に化粧水で保湿ケアしましょう。

クリームでふたをすることにより手肌に水分を閉じ込め、成分が浸透しやすくなります。化粧品は普段使いのもので問題ありません。

2. 出したクリームを手の体温で少し温める

ハンドクリームは温めると油分が溶けて、伸びと浸透が良くなります。クリームを手の平に出し、両手を重ね合わせるようにして少し温めましょう。

3. 手肌全体にクリームをなじませる

乾燥しやすい手の甲を中心に、優しくなじませます。指のあいだから爪のまわりまで、まんべんなくクリームが行き渡るように、両手の指を組み合わせて動かします。強い摩擦がかからないように注意しましょう。

4. 指先マッサージでリラックス効果&血行アップ

指先をマッサージしながら塗ると、手のコリがほぐれてリラックス効果が得られます。またビタミンCやビタミンEなどが配合されたタイプのハンドクリームを使うと、血行改善にも役立ちます。

「いつでもハンドケアできる環境」にしておくことも大切

ハンドクリームを塗る基本的なタイミングは「乾燥を感じた時」なので、手肌が乾燥した状態をできるだけ放置しないことが大切です。

そこでおすすめなのが、ハンドクリームをキッチンや洗面所、寝室、カバンの中、会社のデスクなどに常備し「いつでもハンドケアができる環境」にしておくことです。日々のハンドケアは、ちょっとした工夫で習慣化しやすくなりますよ。

ハンドクリームの正しい使い方をマスターして「キレイな手ですね」と褒められる手肌美人を目指しましょう。



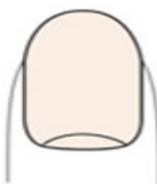
爪のケア

パソコンやスマホの使用時に加え、家事や水仕事など毎日酷使してしまう指先。こんな環境下、爪が欠ける、割れる、二枚爪になる...などの悩みを抱えている人も多いはず。

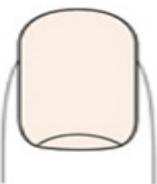
【爪のケア】①爪の長さ・形の整え方

爪の長さを整える時は、エメリーボードやネイルファイルと呼ばれる「爪やすり」を使用するのがおすすめです。爪は層になっているので、爪切りを使うと層が少しづつ壊れてしまい、二枚爪の原因になることもあります。もちろん、長い爪を短くする場合は、一度爪切りで短くしてもOK。その後、エメリーボードやネイルファイルで、断面を整えましょう。

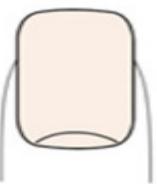
また、爪の形は自分の爪の形を生かした形が理想ですが、気分やネイルデザインに合わせて色々な形にトライするのも楽しいですよ。オーバル型なら柔らかい曲線が女性らしい印象を与え、さらに指をほっそり長く見せてくれます。スクエアオフは、指先の長さを強調し、大人っぽく華やかな印象をプラスします。



オーバル



ラウンド



スクエアオフ

エメリーボードやネイルファイルなどの「爪やすり」は、爪に対して45度の角度で一定の方向に動かし、お好みのネイルの長さ・形に整えます。



POINT！

- ・爪やすりを往復して動かすと爪の層がずれてしまうので、「一定の方向に」動かすのがコツ。
- ・利き手と反対の手で爪をファイルする時は、爪自体を動かすとセルフでもやりやすいですよ。

【爪のケア】②甘皮の処理方法

爪の形を整えたら、次は甘皮の処理へ。甘皮は本来、爪の根元で爪を保護するためのものです。しかし、美しさを追求するという点からすると、甘皮はキレイにオフしておきたいところ。そこで、爪の根元を傷つけずに、甘皮を処理する方法を紹介します。

1. 爪の周りの皮ふや甘皮は硬くなっているので、お手入れの前は十分に柔らかくしてからケアを始めましょう。
2. キューティクルスティックの先にコットンを巻きつけたら、軽くらせんを描きながら甘皮をオフ。この時、強く押しすぎないように注意！
3. ケアの後はすぐにネイル用美容液やハンドクリームで保湿します。



POINT！

- ・爪の周りの皮ふや甘皮を柔らかくするにはフィンガーボールもいいですが、お風呂上りがおすすめです。甘皮が自然と柔らかくなっているので、色々用意する手間も省けますよ。
- ・甘皮の処理で取り去るべきなのは、ルーズスキンと呼ばれる渋皮です。2でクルクルしていると出てくるカスがそれなので、取り去ってくださいね。
- ・利き手と反対の手で行うのが難しい場合は、自分の爪を道具代わりに。お風呂に入りながら、爪で甘皮をクルクルっとケアすれば簡単にできますよ。

【爪のケア】③仕上げの方法

最後に爪表面をネイルポリッシャーでなめらかに整えましょう。凹凸があると手触りも悪いですし、ネイルを塗ってもキレイに仕上がりません。ただし、爪が薄い人や磨きすぎている人は、爪の層が薄くなり、痛みを感じてしまうことも。磨きすぎに注意し、自分の爪の状態に合わせて加減しましょう。

ネイルポリッシャーを爪表面に当て、一定の方向に磨きます。

POINT！



爪表面が整うので、ネイルを塗った時にネイルカラーが自然に広がります。このひと手間で、むらなく光沢のある仕上がりに。

今が旬の牡蠣料理

牡蠣のジョン

材料（2人分）

| | | | |
|---------|------|------|------|
| 牡蠣(加熱用) | 300g | にら | 1／2束 |
| 卵 | 1個 | 片栗粉 | 大さじ1 |
| たれ | | | |
| 小ねぎ | 3本 | しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 | ラー油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |

作り方

- ねぎは小口切りにする。にらは4センチに切る。
- 切ったにら、卵、片栗粉と軽く混ぜ、きれいに洗った牡蠣を加えて和える。
- ごま油を引いたフライパンに、スプーンで生地を絡めた牡蠣を1個ずつ落とし、両面軽く焼き目がつく程度に焼く。
- よく混ぜたたれをつけていただきます。



牡蠣のガーリック焼き

材料（2人分）

| | | | |
|-------------|------|----------|-------|
| 牡蠣(加熱用) | 12粒 | ○しょうゆ | 小さじ2 |
| ○酒 | 大さじ1 | ○しょうが絞り汁 | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 | ☆サラダ油 | 大さじ1強 |
| ☆にんにく(スライス) | 1片分 | あらびき黒胡椒 | 適量 |
| 塩(お好みで) | 適量 | レモン | 2切れ |

作り方

- 牡蠣は塩少々(分量外)をまぶして汚れを取り、振り洗いしてザルに取り水気を切る。
- ボールに牡蠣を入れ、○を加えて5分置きます。
- 汁気を切って小麦粉を薄くまぶします。
- フライパンに☆を入れて中火にかけ香りが出たら、3を両面こんがり焼きます。
- 牡蠣がぷっくりしたら器に盛ります。あらびき黒胡椒を振りレモンを添える。
塩気が足りない時は塩少々を振ります。



時短営業のお知らせ

政府の緊急事態宣言発令延長に伴い、令和3年1月11日（月）～3月7日（日）まで時短営業期間を延長いたします。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、よろしくお願ひいたします。

・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 2月 3日

お客様各位

新型コロナウイルス・緊急事態宣言延長に伴うご案内

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、令和3年2月2日（火曜日）、政府は新型コロナウイルス感染拡大防止の措置として、緊急事態宣言の延長を発令しました。

弊社もこの宣言延長を受け、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3月7日（日曜日）までの間、20時までの営業時間短縮を延長することと致します。

また、令和3年3月7日（日曜日）を待たずに緊急事態宣言が解除となった場合は、営業時間の変更について、別途ご連絡をいたします。

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、ご不明な点はフロントにてご案内させていただきます。

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？

2021年 新年入会&紹介キャンペーン

1/11月▶2/28日

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 + 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)

● 成人特典
栄養補助食品 or オリジナルコーヒー
COFFEE

● 紹介者特典
月会費 0円

SP スポーツプラザ ホウトク

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