

びーとばん

3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>

- ◆ 2月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 2月の最高タイム記録表 ◆
 - ◆ 3月・4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4月11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 3月11日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

3月の花・花言葉
さくら 純潔・心の美
すみれ 謙虚・誠実
チューリップ 永遠の愛情

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-mail katoumotatsu@movie.ocn.ne.jp

び～とばん持参の方 特典あり!

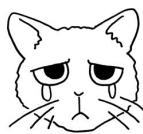
運転免許

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。

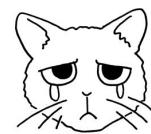
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

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							
9級							
8級							
7級							
6級							
5級							
4級							
3級							
2級							
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 ⑤国府津コース、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、⑧大井・千代コース、⑫小田原愛児園コース

学童コース

金曜 5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

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 10：00～21：30

日 10：00～17：00

3・4月の予定

3月10日（水）	休館日
3月25日（木）～3月31日（水）	認定日
4月10日（土）	休館日
4月24日（土）～4月30日（金）	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
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～・～

ドライマウスの原因と対処法

「口が乾く」「口の中がネバついて口臭が気になる」「食べ物が飲み込みにくい」「唇がひび割れする」といった不快な症状が日常的に気になってしまいませんか？

一つでも心当たりがあれば、ドライマウス（口腔乾燥症）のサインかもしれません。ドライマウスとは唾液の分泌量が減り、口が乾燥する状態のことですが、日本国内のドライマウス患者数は推定800万人以上といわれています。

唾液が出にくくなるのは、加齢や（更年期障害）ストレス、口を動かす筋肉の低下、薬の副作用など原因はさまざまですが、一つの原因ではなく複合して起こるケースが多いようです。

ドライマウスの厄介さは、口の乾きの不快感だけにとどまりません。続くと強い口臭や歯周病、摂食障害、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなり、生活の質を下げるさまざまな症状を引き起こします。

唾液の量が減るとドライマウスにつながる

食べ物の消化やお口の中を潤すといった、お口の健康にとっても大切な役割を担うのが「唾液」です。抗菌作用もあり、口の雑菌の繁殖も防いでくれています。唾液は通常、毎日約1～1.5リットルもの量が分泌されますが、一般に分泌量は加齢とともに減少していきます。

唾液の量が減るとお口の潤いを保てなくなり、口の乾きやネバつき、口臭といったドライマウスの代表的な症状を引き起こすようになります。

これらを自覚する頃には、唾液の分泌量がすでに通常の半分以下となっている場合が考えられます。

唾液が出にくくなる原因は、加齢や精神的なストレス、緊張、口を動かす筋力の低下、女性ホルモンの分泌量の減少、自律神経のバランスの乱れ、口呼吸、飲酒、喫煙、疾患（糖尿病や腎臓病、シェーグレン症候群など）、薬の副作用などとさまざまです。

唾液の分泌量低下につながる悪習慣が長く続いている人ほど、ドライマウスになりやすい傾向がみられるので生活習慣を見直すことも大切です。

仮にストレスによる部分が大きければ、ストレス軽減やリラックスを心がけることで症状が改善される場合があります。喫煙や飲酒は唾液の分泌を減らすので、制限することで緩和する場合も考えられます。

自分でできる対処法

ドライマウスの症状を緩和・改善するために、以下の対処法を試してみてください。

1. 食べ物をよく噛む

食の欧米化が進み、現代人の食事にかける時間は減っています。また柔らかい食べ物

を好むようになったことなどから噛む回数も激減しています。

2. 「鼻呼吸」を習慣にする

鼻呼吸を習慣づけるのも効果的です。口呼吸は口の乾燥を促してしまうので、口を閉じて鼻から呼吸をすることにより、口の中の潤いを保ちやすくなる効果があります。長年のクセからどうしても口呼吸になる場合、加湿マスクで口腔内が乾かないようにするといいでしょう。

3. ストレスをためない

人はストレスから緊張状態にあると交感神経が過剰に働きます。すると唾液が出にくくなったり、ドライマウスになりやすくなります。

簡単ではありませんが、なるべくストレスをためない行動を日頃から心がけ、たとえばアロマやハーブ、散歩、読書など自分がリラックスできるストレス解消法を見つけておきましょう。

4. こまめに水分補給をする

体は脱水状態にあるとき唾液は十分につくられません。喉の渴きを感じたら、口の中が乾燥しないよう水分補給をこまめにすることが大切です。

飴をなめたり、ガムを噛んだりするのも口の中を潤す効果があります。お口の潤いを保つことは、口内環境を整えることにもつながります。

5. 加湿器で部屋の湿度を高める

ドライマウスは空気の乾燥から悪化する傾向があります。秋冬は湿度が下がり乾燥しやすいので、加湿器で室内の温度を高めるといった加湿を心がけましょう。

6. 唾液が出やすくなる唾液腺マッサージをする

お口の中には、耳下腺、顎下線、舌下線と呼ばれる唾液腺があり、これらを刺激することにより唾液が分泌が分泌されやすくなります。

耳下腺は顔と耳の付け根の境目、耳たぶ前方のくぼみがある辺りです。押してみるとイタ気持ちよい感覚があり、唾液がじんわり出てくるのがわかるかと思います。

指で軽く圧迫するように、やさしくマッサージするのがコツです。唾液の分泌が促されて潤いのある健康なお口に近づけてくれるだけでなく、リラックス効果も期待できますよ。

セルフケアでは緩和されない場合は？

お口本来の働きを取り戻し、健康で楽しい毎日を送るためにも、まずは上記の対処法を続けてみてください。

ただし症状がなかなか緩和されず、口の渴きや口臭といった不快感が3ヶ月以上続いている場合、口腔外科を受診するのがいいでしょう。

ご自身のお口の健康状態とライフスタイルに応じて、適切に対応していくことが肝要です。

新玉ねぎのフライパン焼き

材料（2人分）

新玉ねぎ	1個	バター	10g
醤油	小さじ1	油	小量
青ねぎ	1本		

作り方

- 新玉ねぎは皮をむいて1cm幅ぐらいの輪切りにする。
- フライパンに油を熱し、新玉ねぎを並べてふたをして中火で焼きます。
- いい焼き色がついたら、そっとひっくり返して、ふたをして焼きます。
- 両面に焼き色がついたら、バターと醤油を入れて絡める。
- 皿に盛り付け、刻んだ青ねぎをちらせば出来上がり。



新じゃがのガレット

材料

新じゃが	2個	ミックスチーズ	70g
塩	少々	胡椒	少々
片栗粉	小さじ2	オリーブオイル	大さじ1
チーズ	お好み	パセリ	お好み
ブラックペッパー	お好み		

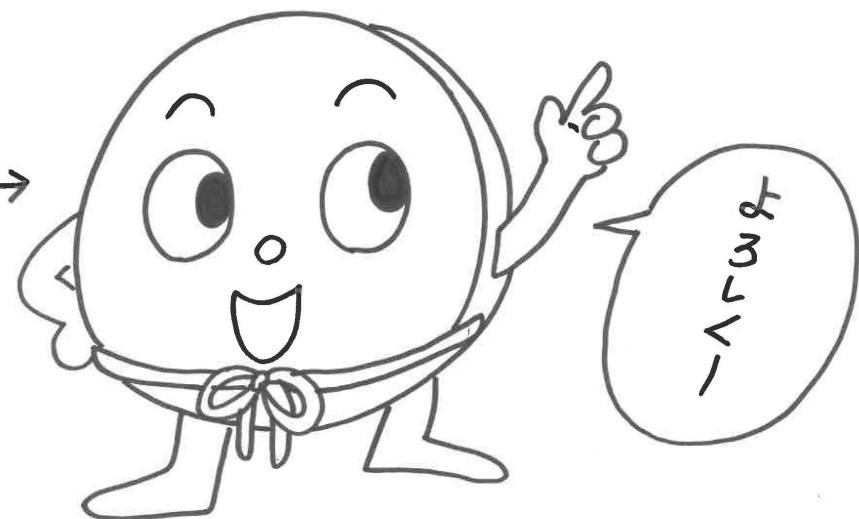
作り方

- スライサーで新じゃがをスライスします。
- スライスした新じゃがを細く切れます。
- ボールに切った新じゃが、片栗粉、塩、胡椒を入れて、しっかり混ぜ合わせます。
- ミックスチーズ50gも入れて混ぜ合わせます。
- フライパンにオリーブオイルをしき、混ぜ合わせた新じゃがを薄く広げて焼きます。
- 時々フライパンを揺すりながら焼いて、よい焼き色になったら残りのチーズを、上にかけてひっくり返します。
- 反対もよい焼き色がつくまで焼きます。
- 皿に盛り付け、お好みでチーズ、ブラックペッパー、パセリをかけて完成です。



用紙用紙ハーレー君

好みな色をぬってね



性格 天真爛漫

目標 たくさんのお友達を守ること

ひそかな夢 水底の世界を知りたい

切ないとき 8級合格の瞬間

口癖 「やつてけよう！」

座右の銘 安全第一

5月
開講予定

HIP HOP DANCE

ブレイクダンス

中学生クラス、ジュニアクラス増設



【増設予定クラス】

- HIP HOP DANCE クラス(中学生) 火曜日 18:00～17:00
- 金曜日 HIP HOP DANCE クラス(小学生)
- 日曜日 ブレイクダンスクラス

詳細につきましては、3月中旬以降に館内掲示、ホームページ等
でお知らせいたします。

URL : <http://www.sp-houtoku.com>