

びーとばん

5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>

- ◆ 4月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 4月の最高タイム記録表 ◆
- ◆ 5月・6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6月14日(月) ◆

スポーツライフコミュニケイト
No. 285
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5月13日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

5月の花・花言葉
カーネーション 情熱
すずらん 幸せの再来
アヤメ 神秘的な人

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 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。

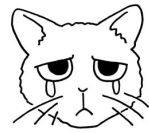
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

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						5時	
9級						5時	
8級					4時・5時		
7級					4時・5時		
6級							
5級							
4級							
3級							
2級		4時					
1級		4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。

月曜 5時 ⑥扇町コース

火曜 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

水曜 5時 ⑧大井・千代コース

木曜 5時 ⑤国府津コース、⑧大井・千代コース、⑯鴨宮コース

金曜 4時 ⑪山北コース

金曜 5時 ②南足柄コース、⑤国府津コース、⑧大井・千代コース、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

5・6月の予定

5月3日(月)～5月5日(水)	休館日
5月25日(火)～5月31日(月)	認定日
6月10日(木)	休館日
6月24日(木)～6月30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フ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～・～

身近な耳の病気「外耳炎」とは 進行すると難聴や耳の中のカビを招く！？

耳の入り口である耳介から、耳の奥の鼓膜までを結ぶ通り道を「外耳道」といいます。外耳炎（外耳道炎）とは、何らかの物理的な刺激によって外耳道の皮膚が傷つき、そこから細菌が感染して炎症を起こす病気です。主な症状は次のとおりです。

【初期段階での代表的な症状】

- かゆみ
- 軽い痛み

【進行した場合に起こり得る症状】

- 強い痛み
- 外耳道が赤くただれる
- 外耳道の腫れ
- 聞こえの悪さ
- 細菌の繁殖による外耳道や鼓膜のカビ
-

上記からも分かるように、進行するほど症状は深刻化する傾向にあります。そもそも耳にかゆみを感じるということは、すでに炎症が起きているサインのひとつです。かゆみが続くようならできるだけ速やかに耳鼻科などを受診しましょう。原因や症状にもよりますが、点耳薬などによる適切な治療を受ければ1週間程度で改善するものが一般的です。

特に仕事中や移動中などにイヤホンを使う機会の多い若い世代やビジネスパーソンなどは、イヤホンによる外耳道への刺激に注意しましょう。

音がよく聞こえるからという理由で、外耳道にぴったりフィットするイヤホンを選んだり、イヤホンを耳の奥のほうまでぐっと押し込んで使ったりしている人は少なくないでしょう。

しかし、窮屈さを感じるほどフィットしすぎていたり、強くぐいぐい押し込むことを繰り返したりしていると、外耳道にとっては刺激になります。また、硬い素材が使われているイヤホンも外耳道の皮膚を傷つける原因になる場合があります。

イヤホンの使用中や使用後に耳のかゆみ・痛みを感じるなら、そのイヤホンが自分の耳には合っていないというサインです。よりサイズが小さく耳への密着度が弱いもの、

やわらかい素材のものに変更するのがおすすめです。やむを得ず長時間使用する場合は、スピーカーやヘッドホンタイプを使用するのもよいでしょう。



さらに長時間連続して使用するのを避ける、細菌による感染予防のため、耳に直接触れる部分は常に清潔に保つといった対策も心がけましょう。

なお、好きな音楽などをイヤホンで聴く場合はつい音量を上げたり、何時間も続けて聴いたりすることが増えてしまう傾向にあります。

すると外耳だけでなく、内耳にもダメージが及び、徐々に聞こえが悪くなっていくことも。耳に痛みを感じるほどの大きさの音では聴かない、連続して聴く時間は1時間程度を超えないようにする、ということを守ることが大切です。聞こえの悪さや、耳鳴りなどに気づいた場合も早めの受診が肝心です。

入浴後の綿棒での耳掃除はNG！

イヤホン以上に、外耳炎（外耳道炎）の原因として目立つのが「耳掃除」です。お風呂上りに綿棒で耳の中を掃除することが習慣になっている人は少なくないかもしれませんが、これが外耳道にとっては非常によくありません。

まず、綿棒自体の問題があります。

- 一般的に、市販の綿棒の先端は耳の穴より少し小さいくらいの大きさのものが多く、耳掃除に使うのは太すぎる
- 綿棒という言葉からやわらかい素材をイメージしがちだが、実際は綿が幾重にも巻かれていて硬い

太くて硬い綿棒を耳に入れることで、逆に耳垢を奥へ奥へと押し込んでしまうことになるのです。



5月5日はこどもの日

起源は古来中国、「端午の節句」というのは、雨季に入る前の厄落としの行事でした。昔は5月は「午（うま）の月」と呼んでいたため、午の月の最初の午の日に厄払いをいていたようですが、そのうち「午」を「ご」と読み、数字の5と同じ音であることから、5月5日、と定められたようです。

なぜ、兜？

兜は戦で身を守ってくれるもの、ですよね。病気や災難から大事なお子様の身を守ってくれる、ということで兜がかざられるようになりました。

なぜ、こいのぼり？

その昔、武家に男の子が生まれると、家紋の入ったのぼりを外に立てる習慣があったそうです。これを町人たちがマネて広まり、さらには中国の「鯉が滝をのぼり竜になって天をのぼっていった」という言い伝えから、子どもに「立派になってほしい」という立身出世の願いを込めて鯉をのぼりに書いたことがはじまり、といわれています。

ちなみにふきながしは、本来、邪気を祓うとされている五色（赤・青・黄・白・黒）です。兜とこいのぼり、どちらも子の無事な成長を願うものです。

こどもの日定番、かしわもち

中国が発祥の端午の節句ですが、定番の「かしわもち」は日本独自のもの。柏餅を包む柏は昔から神聖な木とされていたことや、落葉樹であるにも関わらず、秋に葉が枯れても翌年の春に新芽が芽吹くまで葉が落ちないことから、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起のいい食べ物としてかしわもちが食べられるようになりました。

菖蒲

こどもの日といえば、古くから「菖蒲湯」の風習があります。

これはもちろん、邪気を払うとされている菖蒲の効能を得るための厄払いのひとつなのですが、紫系の花をさかせて目を楽しませてくれる菖蒲園などの菖蒲は「花菖蒲」なので、それをお風呂に浮かべても、香りも効能も期待できません。

お風呂に入れる菖蒲はサトイモ科の植物で、その葉っぱに独特の芳香があり、茎や根っこに血行促進や鎮痛作用があります。

ブレイクダンス教室 無料体験&会員募集中！！

無料体験日：5月16日、23日、30日（日曜日）

時 間：11:00～12:00 （1時間）

対 象：小学生～中学生

持ち物：運動ができる服装、室内履き、飲み物（水分補給）

講 師：岩下

申込み方法：前日までに直接受付に申し込むか、
お電話（0465-37-4600）でご予約ください



新型コロナウイルス感染症予防に関するお願い

まだまだ新型コロナウイルス感染者が減少しない状態が続いています。
引き続き、感染予防にご協力をお願いいたします。



特に観覧席が混雑する時がございます。必要最低限でのご来館をお願いいたします。

3つの咳エチケット

口・鼻を覆う



マスクを着用する

口・鼻を覆う



ティッシュ・ハンカチで

咳で口・鼻を覆う



くしゃみ

予防



ガラガラ

うがい

や

くそくたよ

っ

ばい食べて

て

あらい

ま

すく

す

いせん

新型コロナウイルス

感染しない予防と
悪化しない
体づくり

手あらい



くしゃみ



うんどう