



# 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.spr-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3年11月8日(月) ◆



スポーツライフコミュニケイト  
No. 288

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10月17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 katoumotasu@movie.ocn.ne.jp

びーとばん持参の方 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。

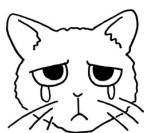
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

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

びーとばん持参の方、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	5時						
7級	5時					9時10時	
6級							
5級							
4級							
3級							
2級					5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。

月曜 5時 ⑤国府津コース、学童コース

火曜 5時 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、学童コース、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 ⑤国府津コース、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。

※振替のお電話は 月～土 10:00～20:00

日 10:00～16:00までにお問い合わせいたします。

## 10・11月の予定

10月5日(火)～10月8日(金)	休館日
10月25日(月)～10月31日(日)	認定日
11月16日(火)～11月17日(水)	休館日
11月24日(水)～11月30日(火)	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。

コロナ禍です。バスの中での飲食は禁止にさせていただきます。

マスクは必ず着用してください。

## ★ 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～・～

## 食べすぎ肥満は万病の元

### 男性は肥満傾向、20代女性はやせすぎ傾向

食欲の秋と呼ばれる、この季節。旬の味覚が出回り、つい食べすぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもあります。

30年前と比較すると、男性は、20歳以上のどの世代でも肥満の割合が増加しています。車社会になり歩く機会が減っていることや、食生活が欧米化したことなどによるものといわれています。一方、20歳代の女性が痩せとなっており、これも30年前と比較するとその割合は増加しています。

### 「太りすぎ」「やせすぎ」どちらも健康不安あり！

過食による運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣と関連があるため、改善することが大切です。

一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけではなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるといわれています。毎日楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、痩せすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。

### 基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費量を増やすには、運動は欠かせません。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。

体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので、体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけではなく、寒さに対応しやすくなるはずです。

### 秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。

運動器具を使わず、自宅でもすぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太ももの表・裏、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。

秋の味覚を堪能しながら、日常でも身体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。

## 10月行事

### 十三夜

日本には昔から十五夜の日にお月見をする風習がありますが、十五夜以外にもお月見を楽しむ日があるのをご存知でしょうか？

それは「十三夜」と呼ばれる日です。

十三夜とは、旧暦で毎月13日の夜のことを指し、特に旧暦の9月13日に巡ってくる月のことを言います。

十五夜の事を「中秋の名月」といいますが、十三夜は十五夜の約一か月後に巡ってくるので「後の名月（のちのめいげつ）」と呼ばれています。

旧暦の9月13日は新暦では10月の中旬から下旬ごろに巡ってきます。

今年2021年の十三夜は10月18日(月)です。

十五夜は中国から伝わってきて、平安時代の頃に広く伝わった風習ですが、この十三夜は日本固有の風習です。

なぜ旧暦9月13日なのかは諸説あり、宇多天皇・醍醐天皇が由来という説、収穫祭が由来という説があります。

#### 縁起が悪い「片見月」

十五夜のころはまだ夏の暑さが残っていて雨の多い季節ですが、十三夜のころになると晴れの日が多く、涼しくなって空気も澄んでいるので月がより美しく見えます。

また、昔の人々は完全な姿の満月よりも、満月が少しだけ欠けた十三夜の月に風情や趣を感じていたのかも知れません。

十三夜は十五夜の次いで美しいと言われ、一般的に十五夜にお月見をしたら十三夜にも必ずお月見をするものとされていました。

これは十五夜だけ鑑賞することを『片月見』と呼び、縁起がよくないといわれていたからです。

今までお月見と言えば十五夜のイメージでしたが、十五夜だけでは片月見という状態だったんですね。

十五夜の満月も良いのですが、満月より少しだけ欠けた十三夜の月も風情があっというもんですね。

お月見は「中秋の名月」も「後の月」もどちらも楽しんで縁起を担ぎたいものですね。

この時期、夜は冷え込みますから、暖かい格好をして十三夜の月をたのしみましょう。

## 秋の味覚

### 蓮根のはさみやき

材料（2人分）

蓮根	250g
豚ひき肉	200g
☆おろし生姜	大さじ1
☆醤油	大さじ1
☆片栗粉	小さじ1
★砂糖	大さじ2
★みりん	大さじ2
★はちみつ	大さじ1
★白だし	大さじ1
片栗粉	大さじ5
ごま油	大さじ2



作り方

1. 蓮根を切って、酢水にさらします。（7～8分ほど）  
※ 大きめだったら半分に切ってください。
2. ☆の材料をひき肉に入れよく手でこねます。粘り気が出るまでよく捏ねる。
3. 蓮根を酢水から出し、キッチンペーパーで水けを拭き取る。
4. ②のたねを蓮根に挟む。
5. 全てはさみおえたら、片栗粉をつける。
6. 油を入れ熱したフライパンに蓮根を入れ、焼く。焼き目が付いたら、ひっくり返す。
7. 蓋をして弱火で7分焼く。
8. ★の材料を混ぜ合わす。
9. ときどき蓋を開け、余分な油が出ていたらキッチンペーパーで拭き取る。
10. 7分経ったら8で作ったタレを入れ、全体に絡める。
11. お皿に盛り付け完成です。

こんにちは、今回コラム担当の左近山事業所、渡邊康一です。

いつもは水泳に関しての指導法について述べさせて頂いておりますが、今回はそこから少し離れたものを題材にしてみます。

#### テーマ 「人見知り」

あなたは初対面の人と話をする時に、会話が盛り上がらなくて沈黙になってしまった事はありませんか？また、当たり障りのない話で終わってしまった経験はありませんか？

エレベーターで顔見知りと二人っきりになって、気まずい空気を誰しも経験があるのではないのでしょうか？そんな時、あなたの頭の中では「この話題を振ってみようか」

「いや、この話題は盛り上がらないだろう」といった感じで自問自答していたのではないのでしょうか。会話がうまくいかないややへこんでしまいますよね。

そこで、やはり物事にはうまくいくためのコツ・ポイントというものが存在します。何個か紹介していきますので自分に合ったものがあり、実用頂ければ幸いです。

何よりも「つかみ」が大事。ここではほぼほぼです。

まず、相手の気持ちを自分に引きつけることです。相手に、自分に対する興味を持ってもらうためのきっかけ作りです。ここが上手くいくと、「この人は話しやすそうな人だ」と感じ、壁を破れ、言葉のキャッチボールに繋がっていきます。これで「つかみ」成功です。

そのきっかけを作りやすくするポイントとしては、

見た目のインパクト・一発ギャグ・相手いじり の3点紹介します。

##### 「見た目のインパクト」

髪型やメガネなど、普段とは違う外見を装うことで、相手に興味を持ってもらう方法です。

##### 「一発ギャグ」

ギャグというと面白い事を言わなければならないイメージになるかも知れませんが、自己紹介の名前をやや一文字文字ったり、イントネーションを変えてみたりとするだけで面白い人という印象を与えます。

##### 「相手いじり」

これもいじりという言葉を使うと悪い連想をする方もいらっしゃると思います。

相手の何かを褒めつつ、常識的にあり得ないような事に持って行き「つかむ」方法です。

(例)A：素敵な洋服ですね B：ありがとうございます、あなたも素敵ですよ ↓下へ続く

A：じゃあ、交換しちゃいましょうか？ B：さすがにそれは無理でしょう(笑)

参考になったかどうか分かりませんが、私に指導された経験がある方には渡邊コーチらしいなあというのは伝わるのかなあと感じますし、また、伝わればうれしいです。

現在、コロナ禍とあって会話をする事も減ってしまっている世の中となっておりますが、この状態が続くと言葉のボキャブラリーやコミュニケーション能力が低くなってしまいう事を懸念しております。せっかく習い事として通っている以上、上達はもちろんですが、楽しく通って頂きたいと思っています。これからも長くお付き合い頂ければとてもうれしく感じます。最後までご覧いただきありがとうございました。

ALL NIGHT-LOVE

