

びーとばん

左近山

11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>

- ◆ キャンペーンのお知らせ ◆ ◆ イベントのお知らせ◆
 - ◆コーチコラム ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
 - ◆月刊ヘルパーくん◆進級者一覧◆級別タイムランキング◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和元年12月 8日（日） ◆



スポーツライフコミュニケイト
No 269
発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6
スポーツプラザ報徳 左近山
発行日 令和元年11月8日

冬休み短期教室

早割
特典

12月15日までに本申込の方に限り
短期教室受講料より
1,000円引き



2019年
11/17(日)
12/15(日)

体験会
開催!!

くわしくは裏面へどうぞ...

ベビーから
ずっとホウトクです



SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama

スポーツプラザ報徳 左近山

スイミングスクール

公認水泳教師在籍施設
〒240-0035 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6
TEL 351-6670

短期教室スケジュール

期	クラス	日
おたかし 短期	①クラス	11月30日(土)・12月1日(日)
	②クラス	12月7日(土)・12月8日(日)
	③クラス	12月21日(土)・12月22日(日)
	④クラス	1月11日(土)・1月12日(日)
	⑤クラス	1月18日(土)・1月19日(日)
第1期 A-Bクラス	⑥クラス	1月26日(土)・1月28日(日)
	1日無料体験会	12月28日(木)・12月27日(金)
		11月17日(日)・12月15日(日)
	特別1ヶ月体験	2019年12月~2020年1月の通常 レッスン内で4回日程を決めて参加

まずは土・日に体験してみたい!!

対象 幼児園児~小学生(水泳未経験)

時間 9時00分~10時00分(60分間)

料金 ¥4,000(税込)

定員 先着20名

おたかし短期はこの程度。

冬休みに水泳上達したい!!

対象 幼児園児~小学生・中学生

時間 8時45分~10時00分(75分間)

料金 ¥4,000(税込)

定員 先着20名

おたかし短期はこの程度。

スイミングレッスンは初めて!!

対象 幼児園児~小学生(水泳未経験)

時間 10時00分~11時00分(60分間)

料金 ¥4,000(税込)

定員 先着20名

おたかし短期はこの程度。

通常クラスを1ヶ月体験!!

対象 通常クラスの登録者(通常プログラム登録)

時間 ￥7,000(税込)

料金 各月先着50名(2019年12月~2020年1月)

特別1ヶ月体験はこの程度。

令和元年
10月～12月度

紹介キャンペーーン

“紹介者”の方「特典」

①選べるプレゼント！

下記の項目から一つ
①1名紹介する毎に、月会費50%免除
例（2名紹介の場合は100%免除と増えています）
②カタログギフトのプレゼント
(2名以上の場合はグレードがUPします)
③スクール水着＆ヘルパーくんキャップのプレゼント！
(2名以上の場合は粗品プレゼント)

②さらに！抽選により1組2名様に ディズニーリゾート ペアパスポートプレゼント！

“入会者”の方「豪華特典」

こどもの方	おとなの方
 <ul style="list-style-type: none"> ①入会会費50%免除！ ②指定水着・指定キャップ スクールバッグの3点プレゼント！ 教材品(すいみんぐステッフ/ト)の プレゼント！ ゴーグル・シャンボウ・アームヘルパー・はれか1点プレゼント！ 	 <ul style="list-style-type: none"> ①月会費100%免除！ ②スイムタオルプレゼント！ <p>おともだち・ご兄弟・親せき! の紹介でプレゼントします！！</p>

flower wreath

体験会



開催日 / 2月8日（日）

場所 左近山フロント前

時間 ①13:00～14:00

②14:00～15:00

料金 月型 1,500円

円型 2,700円

対象 会員（会員家族）

定員 各回8名

追加は当日でも受付できます♪

湘南の地でハーバリウムサロンを経営する
ORSETTOさんの講師をお招きして
左近山スクールにて体験会を開催します。
体験会第4弾はフラワーリースづくりです。クリスマスや普段のお好きなお花を飾ります。
クリスマスリースとしても良し、季節で楽しめる
リースです。
世界にひとつだけのフラワーリースをつくりませんか？

◇フラワーリース体験会申込書◇

ご希望のレッスンに○をつけてください。

①13:00～14:00 ②14:00～15:00

※当スクールのホームページ・館内に写真を掲載しても大丈夫ですか？

はい いいえ

名前

連絡先



今月のコラムは高城コーチです

こんにちは！11月号担当の高城です。

11月4日に毎年恒例こども水中運動会が左近山スクールで行われました。今年も200名近くの子供たちが参加してくれて大盛況で終えることができました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました！また秋が終わりに近づき、幼稚園・保育園・小学校の運動会も終わりましたよね？子供たちの**挑戦する姿・頑張る姿・成長した姿**に感動した方も多いのではないでしょうか。実は私もそのひとりで先日年長さんになる息子の保育園最後の運動会を終えました。運動会に向けて6月頃から練習していたようなのですが、練習が始まって間もない6月あたりには「ママ～みて～！！」とまだ最後まで完成されていないお遊戯を見せてもらいましたが、運動会に近づくにつれて「ママたちには本番まで内緒！！」と先生やお友達たちと約束したうそで完全シャットアウトでした・・そして本番！完全シャットアウトしてくれて良かった。赤ちゃんだった息子が・・真剣な顔つきでリズムをとるのも難しそうなお遊戯を立派に演じていました！かっこいい！！母、感動です・・「こんなに成長したんだな～」としみじみ感じました。やっぱり子供の成長した姿をみられるのは、とってもうれしいです。

というわけで、長くなりましたが今月号のコラムは**子供の挑戦する姿・頑張る姿・成長した姿**がみられるお出かけスポットを紹介したいと思います。～フィールドアスレチック横浜つくし野コース～です。聞いたことがある・行ったことがある方もたくさんいらっしゃるかと思います。私も何年か前に行ったことがあったのですが、ふと思いついて先日年長の息子と行ってきました。アスレチックは『**脳に良い刺激を与え・運動能力やバランス感覚が身に付く**』そうですよ。

それでは行った感想等々、ご紹介してみたいと思います♪朝10時頃到着すると受付前は10名くらいの行列。2・3分待ち大人900円、子供600円の入場料を払い、マップをもらい園内へ。入場料は休日・平日によって違うみたいです。それと今回は入場時に100円割引券が2枚もらいました。駐車場も無料なのでかなりリーズナブルに1日遊べます。園内に入ると緑の多い森に1から順番に遊具が並んでいます。遊具の数は50個でステージ別に4つに分かれています。なかでもおススメはセカンドステージで、池の上に遊具が並んでいます。落ちたらびしょ濡れです。うちの息子はNo.21水上つな渡りで池に落ちて胸のあたりまでビショビショ・どろんこになりました。ロープをつかんで進むも戻るもできなくなり泣いてしまいドボーンだったのですが、それからがスゴイ！成長に感動！「もうやらなーい・やりたくない」というだろうな・・と覚悟していたのですが、「この先も頑張る！50まで全クリ（全部クリアの事）する！！」と次のポイントを諦めずにチャレンジし始めたのです。セカンドステージを終え着替えてから広場でお弁当を食べてパワーチャージ！サードステージは難易度も上がり、高い所や狭い所でくじけそうになる箇所も多々あったのですが、なぜか諦めない！びっくりです。そのまま、ポイント50まで頑張り続けたのでした・・・50以外にも遊具があり、見たことない角度の滑り台やトランポリン風遊具で楽しみました。大体家族で来ている方が多かったのですがよく見た光景は「〇〇！諦めないで頑張れ！〇〇なら出来る！」と熱くなる保護者達。「手を先に動かしてから、足をかける！ここで諦めて悔しくないの？」等々、親子でチャレンジする姿がたくさんありました。行ってみての私の感想はというと、**わが子のチャレンジする姿や一生懸命頑張る姿・どうやったらクリアできるか考える想像力に感動させられる**非常に有意義な1になりました♪ご興味のある方は一度出かけてみてはいかがでしょうか？最後にこちらのアスレチックに行かれる際には持って行った方が良いなど感じたものを、ご紹介します。まずは、お弁当・水筒・シート・着替え（必須！）です。以外に役立つのは、軍手・虫よけ・絆創膏等でしょうか。**みなさん、万全の対策で秋の行楽を楽しんでください♪**

こどもプール利用状況

【11月】一発検索！一覧表

なるほど～！そ～なんだ！これはわかりやすい！

(“お休み”や“振替練習”によって多少変動する場合もございます。)



プール利用状況

状況	コース名		
混雑	F2	C7	E7、E8
少しだけ混み	D8	D7	
空いてます	A8	C8	F8、F9



スクールバス利用状況

皆様の登録したバス停で管理してます。
(実際の多少異なる場合もございます。)

状況	コース名			
定員！	3号車 E7	4号車 D7	5号車 C7	6号車 E7、E8
	8号車 C7	11号車 D7、D8	15号車 A7、C7	
混み合っています！！ 振り替え枠、 残りわずか！	1号車 C7	8号車 A8、F2	8号車 A7、A8、F2	9号車 B7
	12号車 B8	15号車 A8、C8	16号車 F2	

新感覚!! マウスウォッシュ

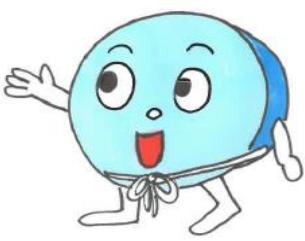
Propolinse

プロポリンス

ついに登場!
ホワイトニング!

プロポリンス	730円
プロポリンス抹茶	910円
プロポリンスさくら	910円
ホワイトニング美白	910円

ヘルパー君ぬり絵コンテスト
結果発表!!!



ヘルパー君ぬり絵コンテストに応募してくれた皆様！
ありがとうございました。

応募数は、なんと **82 枚**。素晴らしい作品が沢山あり、
どれも甲乙つけがたいものでした。
作品は、運動会の万国旗の代わりとして使用いたしました。

優秀賞



植木優夢さん(5才)



山口翔誠さん(6才)



木村羽葵さん (8才)



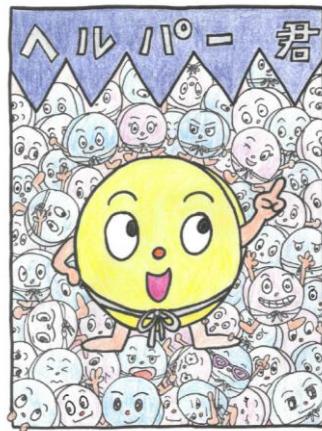
柿沼登夢さん (10才)



中曾根芽吹さん (12才)

ヘルパー君賞

クリッスナワティ ナタリアさん



～・～美容と健康のコラム～・～

インフルエンザについて

段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。

インフルエンザの流行のピークは、1月から2月ごろを迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始める病気です。

早めの対策が有効ですので、今回は、インフルエンザの予防について取り上げたいと思います。

ワクチンの摂取

医療機関で行えるインフルエンザ予防としては、ワクチン接種があります。

ワクチン接種により、インフルエンザの発症を抑えることができ、発症したとしても重症化を抑える効果があることがわかっています。

ワクチン接種による効果は出現するまでに2週間程度かかりますので、予防接種を受けようと考えている方は、早めに受けると良いでしょう。

また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後5ヶ月程度までですので、毎年接種することも大切です。

普段からできる予防方法

ワクチン接種のほかにも、私たちの日常生活においてインフルエンザを予防する方法をご紹介します。なお、少しでもインフルエンザの疑いがあるときは、早めに医療機関を受診するようにしてください。自分のからだだけではなく、家族や友人などほかの人に移さないという観点からも、とても重要なことです。

1マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。よって、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。また、他の人への感染を防ぐためにも咳がでるときはマスクを着用するようにしましょう。飛沫感染としてマスクを着用することは重要ですが、感染者がマスクをするほうが効果が高いといわれています。

2外出後の手洗い等

流水、石けんによる手洗いは、手指などについたインフルエンザウイルスを除去するのに有効な方法です。

インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3湿度を適度に保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内において、加湿器などを使って適切な湿度(50～

60%を保つことが効果的です。

4 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な睡眠・休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛けましょう。

5 人ごみなどへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者、妊婦、基礎疾患のある方、疲労気味などの方は人ごみに入る時間はできるだけ短くするようにしましょう。

※手洗いの重要性と方法

風邪やインフルエンザなどの感染症の原因は、その多くが、手についたウイルスが体内に侵入することといわれています。

日常生活の中で、テーブルや椅子、ドアノブ、手すりなど、大勢の人が手で触る場所には、ウイルスや菌が多く付着しています。それらを触れば、自分の手にもウイルスや菌が付着します。そして、その手で自分の眼や鼻、口などの、いわゆる粘膜部分を触ることで、ウイルスが体内に侵入します。

粘膜は皮膚の表面とは違い、ウイルスが侵入しやすく、また、増えやすい場所なので、インフルエンザをはじめとした様々な感染症から身を守るために、手に付着したウイルスや菌を、手洗いによって落とすことがとても大事なのです。

水で流す程度ではなく、石鹼を使いゆっくり時間をかけて手洗いすることが大切です。指の間や指先、爪の周りは忘れがちなところです。しっかりと丁寧にこすり洗いしましょう。

また、指はもう片方の手でつかんで1本ずつねじるように洗うと効果的です。最後に手首も忘れずに。

15秒～30秒かけてしっかりと洗いましょう。また、食事の前やトイレに行った後ばかりでなく、職場や学校で多くの人と共有しているものに触った後は、面倒でも、なるべく頻繁に手洗いすることで、予防効果がより高まります。

※アルコールでの手指消毒

最近は建物の入り口やトイレにアルコール手指消毒薬を置いているところが増えました。アルコール消毒薬での手指の消毒方法は、基本的には手洗いの方法と一緒にです。一度に使用するアルコール消毒薬の量は15秒以内に乾燥してしまわない程度が目安です。手洗い同様の手順で、指の先から手首までアルコール消毒薬をすりこみます。そして、しっかりと乾燥させましょう。

アルコール消毒薬は揮発するときに消毒効果を発揮します。

乾燥させず、拭き取ったりしてしまうと効果が薄れてしまうので注意が必要です。

手洗いの回数を増やすと手荒れが心配な方もいると思います。手を洗うことで、必要な皮脂までとることになってしまふからです。手荒れをなるべく防ぐために、お湯

での手洗いは避けましょう。また、ハンドクリームなどを使ってケアしましょう。

食欲の秋

大學いも

材料

さつまいも	1本	油	適量
砂糖	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
水	80cc~100cc	いりごま	適量

作り方

1. さつまいもを一口大に切り、油であげる。
2. 水と砂糖、しょうゆをフライパンで煮詰めていく。
3. フツフツを1分くらいさせたら、揚げたさつまいもを入れる。
4. フライパンをふりながら、水分を飛ばしていく。水分がなくなったら、火を止めて、ごまを入れて出来上がり。



栗の甘露煮で簡単炊き込みご飯

材料（3合分）

米	3合	栗の甘露煮	1瓶
人参	1/3本	ちりめんじゃこ	適量
☆酒	大さじ2	☆醤油	大さじ1
☆だしの素	小さじ1/2		

作り方

1. お米を研ぎ、水を切る。
2. 人参は千切りにしておく。
3. おかまにお米をいれ、☆の調味料を入れる。
4. 3合の目盛りまで水を入れ、その上に人参とちりめんじゃこを入れて炊く。
5. 炊き上がったら栗の甘露煮を入れて混ぜる。



お知らせ

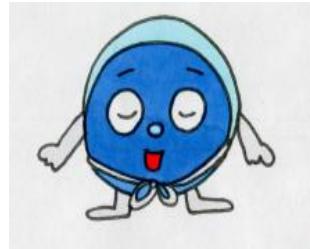
11月23日は施設メンテナンスの為、
休館日となります。

10月13日（日）から

日曜開放

日曜開放は**220**円とな

ります。ホウトク会員のご



会費の引き落としは毎月【12日】

(12日が土日祝に当たる場合は銀行振込日)

入会月には同時に年会費(3,410円)が
引き落としになりますので、ご注意ください。

	会費引き落とし日		会費引き落とし日
11月分	2019年11月12日	2月分	2020年2月12日
12月分	2019年12月12日	3月分	2020年3月12日
1月分	2020年1月14日	4月分	2020年4月13日

今月の引き落とし日は、
11月12日（火）です

*引落しが出来ていない場合は、フロントにてお支払下さい。

アート 初心者ワークショップ

NO. 26



2019年 11/17(日)・12/15(日) 体験会開催!!

時間▶16:00～17:15(75分間)

対象▶幼稚園児～小学生・中学生

定員▶先着50名

なんと!!

無料!!

水泳で
健康・学力
泳力アップ

今から始めよう!!
通常コース



入会特典!!

※2020年1月31日(金)まで

- ① 初年度年会費100%OFF!!
- ② 入会月会費1ヶ月100%OFF!!
- ③ 3点セット(指定水着・指定キャップ・指定バッグ)のプレゼント!!
- ④ 教材品すいみんぐステップノートプレゼント!!
- ⑤ バス利用者の初期登録料100%OFF!!

(12月・1月・2月入会者に限る)