

# びーとばん

# 左近山

# 9月号



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◆

◆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2年10月8日(木) ◆



スポーツライフコミュニケイト  
No 277

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2年9月8日

# 2020 アニバーサリーキャンペーン

2020年  
9/9(水)~  
12/28(月)



負けない  
強い身体をつくろう

## 無料体験開催中！

まずはお電話ください！

045-351-6670

ベビー・親子・成人教室・水中運動の体験希望の方は2回まで無料で参加していただけます。  
子供の教室へ体験希望の方は1回まで無料で参加していただけます。

今、入会すると  
とってもお得！

入会月会費

0円

### 入会者特典

- 子供(ベビー・親子)入会特典
  - ・ヘルパーくんキャップ
  - ・報徳指定水着(ベビーハーネス)
  - ・報徳指定バッグ
  - ・ステップノート
- (ベビー・親子の方はアームヘルパー)

スポートフラグ ホウトク左近山  
045-351-6670

### 当スクール感染症予防対策

プールの環境は温度や次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌消毒の徹底した管理によって、プール施設内は感染予防に優れた環境であります。また、サーモグラフィーによる発熱時の入場制限をアラートで管理しております。

詳しい内容については当スクールのホームページをご覧ください。

2020アニバーサリーキャンペーン・2020アニバーサリーキャンペーン・2020アニバーサリーキャンペーン

## おともだちとプールに 通おう！！

1名紹介で  
ヘルパーくんキャップ  
プレゼント!!

2名紹介で  
約トク水着  
3名紹介で  
月会費100%OFF



### ●紹介カード使用方法●

- 1、紹介者欄にあなた（会員）の情報を記入
- 2、紹介する方へ紹介カードを渡す
- 3、紹介カードを持参し、フロントにて入会手続きをする

紹介カード キリトリ

『ご入会者』氏名:	性別 男・女	年齢 歳	『ご紹介者』氏名:	会員番号	クラス	プレゼント
住所	住所					
電話番号:	電話番号:					
クラフ記入欄	入会月:	月	会員番号:	クラス:		

注意) 入会申込み時に必要なもの → ①月会費(一ヶ月分)(子供)②金融機関の口座番号と届出印鑑③その他(子供の場合 諸経費あり)④年会費(3,410円)

⑤報徳指定バッグプレゼント※ベビー・親子にご入会の方は、③ベビーハーネス、⑤アームヘルパーになります。

入会者の方はお得~な特典をご用意しています！

- ①入会月会費 100% OFF
- ②ヘルパー君キャッププレゼント
- ③報徳指定水着プレゼント
- ④すいみんぐステップノートプレゼント
- ⑤報徳指定バッグプレゼント※ベビー・親子にご入会の方は、③ベビーハーネス、⑤アームヘルパーになります。

2020.9.9Wed～2020.12.28Mon・2020.9.9Wed～2020.12.28Mon・2020.9.9Wed～2020.12.28Mon

# 大好評! ヘルパーくん スイムキャップ 第3弾 新発売

各カラー  
あります!



SN 天の池みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに  
スポーツプラザ ホウトク 左近山

販売価格  
1枚 950円

黄色以外のキャップは  
成人及びS3級以上の  
お子様が対象となります

公認キャップなので  
通常レッスン着用OK!

詳細はフロント受付まで



# 動物ランギング



1位 タオル・水着

2位 会員カード

3位 ステップノート

水着の間違えが多いので、お名前はフルネームで水着の後ろに記入をしてください。また、ゴーグルもお名前が無いものが多いので必ず記入してください。

\*名前のない忘れ物はフロント前の棚に置いてあります。

黒色のゴーグルは白のマッキーで名前を書くといいよ～



# こどもプール利用状況

## 【9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	F1、F2	C7	D7
少しだけ混み	D8	E8	E7
空いてます	A8、B6、B7	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！	2号車 D8・F2	5号車 C7	6号車 E8	8号車 A7・C7	9号車 F7
	11号車 D7・D8	12号車 B8	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・E7	4号車 D7	5号車 A8・C8	6号車 A7	8号車 A8・F2
	9号車 B7・D7	11号車 F7・F8	12号車 E7	14号車 C8	15号車 A8・C8

### 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最終日)

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	
8月分	2020年9月14日
9月分	2020年10月12日
10月分	2020年11月12日

今月の引き落とし日は、  
**9月14日（月）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。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## むくみの原因とは

体が冷えやすい、運動不足に陥りやすい、など、これからの中年「むくみ」の原因が増える時期。体がむくんだ状態のままだと、体内に老廃物や不要な水分が排出されずに溜まってしまいます。その結果、さまざまな不調を引き起こしたり、ダイエットの効果が表れにくい体になってしまったりするため、むくみの原因を知った上で解消していくことが大切です。

### 足がむくむ原因となる習慣は？

寝起きや仕事が終わる夕方頃に、足のむくみを感じやすいという方は多いものです。むくみは、無意識のうちに続けているとさまざまな習慣によって、血流が滞ってしまうことで起こります。まずは、足がむくむ原因となる生活習慣には、どのようなものがあるのか見ていきましょう。

#### スニーカーをあまり履かない

ヒールのある靴やパンプスをよく履いていて、スニーカーを履くことが少ないという人は、足首をしっかり使って歩けていない。足指を動かしていないため、偏平足になりやすいといわれています。

偏平足は足裏の筋肉が弱いため、水分を体の上ほうへ移動させるポンプ機能がうまく作用せず、足のむくみにつながるのだそうです。また、偏平足によって足の動きが悪くなるとふくらはぎの筋肉が硬くなり、代謝も低下してさらにむくみやすくなってしまいます。

#### 冷たい物を多く摂取している

冷たい飲み物やアイスクリームなど、体を冷やす食品の摂取量が多い人もむくみがち。体を冷やすと全身の筋肉が硬くなり、代謝を落ちてしまうためです。

#### 水を飲まない

水は、代謝に大きく関わっています。季節を問わず、こまめな水分補給で

## 血液の循環を浴していきましょう。

「水を飲みすぎるとむくみの原因になる」と、不安になる方もいるかもしれません。これは、筋力低下によって、体内の循環がうまく行われないことで起こります。毎日適度に体を動かしつつ水をこまめに飲み、体内の循環を活性化させることがポイントです。.

## お酒をよく飲む

アルコールのとりすぎは脱水状態を引き起こしやすくなり、代謝も大きく落ちてしまいます。お酒の飲みすぎには注意しつつ、飲酒時は水もしっかりと飲むようにしましょう。特に注意したいのが、お風呂で汗をかいた後にアルコールを摂取すること。発汗後に、さらに体から水分が失われてしまうため、入浴後はまず水をのみましょう。

## 運動をしない

寒さが厳しい冬は、運動不足になる人も多い季節です。しかし、日々適度に体を動かしていないと、筋力が低下して血の巡りも悪くなり、冷え性やむくみを引き起こしやすくなります。いきなりハードな運動をする必要はありませんが、なるべく階段を使う、大股で長めに歩いてみる、毎日ストレッチをするなどして、積極的に体を動かしましょう。

## 放置しないで！むくみを解消するメリット

### むくみ解消のメリット

- ・足首を細くできる
- ・まっすぐきれいな足のラインになる
- ・代謝アップで肩こりや腰痛、頭痛が改善される
- ・太りにくい体づくりができる
- ・冷え性改善につながる

足のむくみが解消されて余分な張りがなくなると、見た目も美しく、軽くなったり感覚を得られるでしょう。また、むくみ解消を心掛けた生活習慣を続ければ代謝もアップし、肩こりや腰痛、頭痛、冷え性などの予防や改善にも効果が期待できます。さらに、やせやすい体・太りにくい体づくりにもつながるなど、女性にとってうれしいメリットがたくさんあります。

## むくみを放置するとどうなる

- ・足がやせにくくなる
- ・冷え性になる
- ・しびれが出る可能性もある

むくみを放置すると、本来の足の形やラインよりも、常に太くみえるようになってしまいます。さらに、代謝が低いままなので、冷え性になったり、ダイエットをしてもやせにくい体になってしまったりと、体調・体质的にもデメリットは多いです。

## むくみ解消に効果的なストレッチ＆マッサージ

足のむくみ解消が期待できるストレッチやマッサージを紹介します。椅子に座ったままできるストレッチや、休憩中にもできるマッサージがあるため、オフィスでも実践しやすいでしょう。

### 椅子に座ったままできるストレッチ

1. 椅子に浅く座ります
2. 両足のかかとを床から離して上げ、一度戻して足の裏をつけましょう
3. 次は両足のつま先を上げて、また戻します

この動作を1セット10回程度行うだけでもふくらはぎの筋肉が刺激され、足先に血が巡りやすくなり、体が温まってきます。椅子に座った状態でできるため、職場での休憩時間などに取り入れてみましょう。また、飛行機や新幹線などで座りっぱなしのときには、エコノミー症候群の予防に効果的です。

### 休憩中にできる簡単マッサージ

1. 椅子に座ったまま、右足を左ももにのせます
2. のせた右足を持って、足首を時計回りに20回、反時計回りに20回、大きく回しましょう
3. 右足のすねの内側の骨を、足首から心臓へ向かってなで上げるようにさすります。外側の骨も同様にさすりましょう
4. 左足も同様に、1～3の順番でマッサージをします

むくみ解消のマッサージをする際は、血の巡りを良くすることを意識して行います。

足をさするときは、血流を促すことをイメージすると◎。力を強く入れすぎると肌荒

れを起こすことがあるため、やさしくさるようにしましょう。

### 入浴後のセルフトリートメント

お風呂上がりのボディケアの時間に行いたいのが、足のセルフトリートメントです。

滑りのいいクリームや乳液を使って、足をマッサージしましょう。

1. 足先と足首から上に向かって、手のひら全体で乳液やクリームをなじませる。
2. 足の指のあいだに手の指を絡めるようにして持ち、足首を大きく左右に回しましょう。
3. その状態のまま足首を固定し、足を奥へゆっくりと押して5秒、手前に倒して5秒それぞれキープします。
4. 土踏まずをこぶしの部分でぐりぐりと、ツボ押しのイメージで刺激します。
5. 足首から指で軽く圧をかけつつ、ふくらはぎを通り、ひざ下のリンパ節へ流すイメージでマッサージします。
6. もう片方の足も同様にマッサージしましょう。

お風呂はシャワーで済まさず、湯船につかってきちんと体を温めることができます。

血流が良くなり、より高いマッサージ効果が期待できます。

# きのこと油揚げのさっと炒め煮

材料（2人分）

しめじ	1パック
油揚げ	1枚
だし汁	1／2カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1



作り方

1. しめじは石づきを取り、ほぐしておきます。油揚げは1cm幅に切れます。
2. フライパンを熱し、ごま油を入れ油揚げを炒めます。
3. しめじを加え、2～3分炒め、調味料を加え煮ます。
4. 汁気がなくなるまで煮ます。
5. お好みで一味唐辛子を振り完成です。

※しめじから炒めると水分がたくさん出てきてしまうので、油揚げから炒めて下さい。

煮立てよりも少し時間をおくと味がしみ込みます。

## 茄子きゅうりしょうが漬け

材料（3人分）

なす	1本
きゅうり	2本
しょうが	2かけ
塩	小さじ1／20
酢	小さじ1
めんつゆ(濃縮5倍)	大さじ2半



作り方

1. ナスはヘタを取り、縦に半分に切ったら薄く半月切りにして水にさらす。
2. きゅうりは縦に半分に切り斜めに薄く切る。
3. しょうがは千切りに切る。
4. 野菜、しょうが、調味料をポリ袋に入れてもむ。
5. 漬け時間はお好みで

# お知らせ

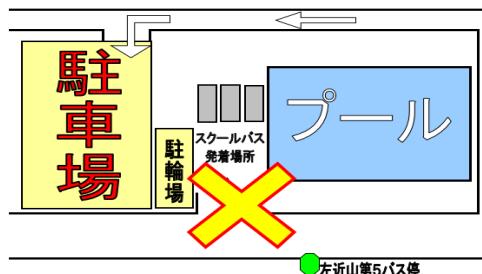
お車でいらっしゃる皆様へ

お車での送り迎えをする際、スクールバス待機駐車場を利用される方が多く見られます。スクールバスや緊急車両の出入りがある為、安全性を含め会員様の車の進入を禁止させていただいております。Uターン等も出来ません。

また、お客様駐車場をご利用になる場合は、

駐車場を出る時、必ず一時停止

左右確認をお願いいたします。



ご理解ご協力の程、何卒よろしくお願ひいたします。

9月21日(月)、9月22日(火)は休館日となります。