



びーとぼん

左近山

10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11月 8日(日) ◆



スポーツライフコミュニケイト

No 278

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10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
強い身体をつくらう

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
- ・報道指定水着(ベビーハーネス)
- ・報道指定バック
- ・ステップノート
- (ベビー・親子の方はアームヘルパー)

天の恵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
☎ 045-351-6670

当スクール感染症予防対策

プールの環境は湿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もあります。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アパ -サリ-キャンペ -ン・2020アパ -サリ-キャンペ -ン・2020アパ -サリ-キャンペ -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
木トク水着

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:		⑧	『ご紹介者』氏名:		⑧	プレゼント
性別 男・女	年齢	歳	会員番号	クラス		
住 所 〒			住 所 〒			
電話番号:			電話番号:			

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(子供の場合理髪費あり) ④年会費(3,410円)

クラブ記入欄 入会月: 月 会員番号: クラス:

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、⑤ベビーハーネス、⑤アームヘルパーになります。

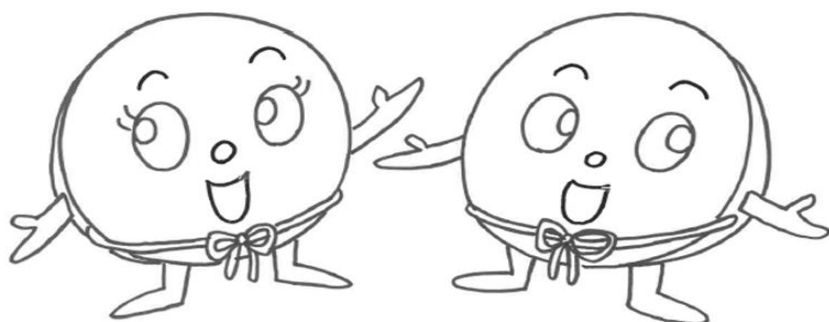
2020.9.9Wed~2020.12.28Mon・2020.9.9Wed~2020.12.28Mon・2020.9.9Wed~2020.12.28Mon

月刊ハルパーくん

NO.34



第2回ヘルパーくんぬり絵大会



フロント前、ショーケース前に申込み用紙があります、ふるって応募下さい。

お1人様2枚まで。

対象者：お子様とその家族

締め切り 10月31日(土)



芸術の秋

ヘルパーくんの立体作品です。

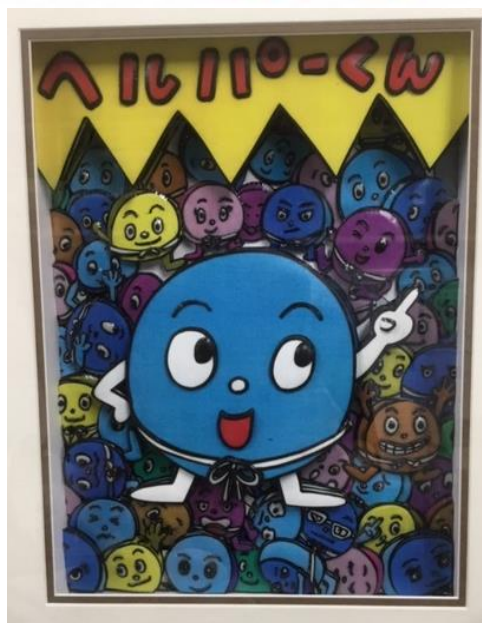
一枚一枚特殊な紙を重ねて

作るシャドーボックス。

ショーケースがある壁に作品が飾ってあります。

みんな見てね。

(作品は触れないでください)



成人会員 星川 郁代様 作品

日曜開放のルール

2
部
制

1 部 13 : 00 ~ 14 : 20

2 部 14 : 40 ~ 16 : 00

1人で入れる場合→会員4級以上、または4年生以上

会員1人に対してご家族1人までとなります

保護者同伴が必要→上記以外の方

*保護者として同伴される方は、高校生以上でお願いいたします

①プールに入る前にシャワーをあびましょう

②プールサイドは走ってはいけません

③飛び込んではいけません

④すべり台・プールフロアーに立ってはいけません

⑤時計、眼鏡、アクセサリー類は外しましょう

⑥浮輪、ビーチボール、エアマット、ボートは使えません

⑦プールサイド備品(浮島・ヌードル・フィン・その他)使用できない物があります

⑧お化粧を落としてから泳ぎましょう

⑨水着で泳ぎましょう

⑩刺青がある方はおよげません

⑪周りの人に迷惑な行動はやめましょう

⑫安全運営のため監視員や受付の指示に従ってください

皆様が安全に利用していただく為のルールです



こどもプール利用状況 【10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



皆様の登録したバス停で管理します。
（実際の多少異なる場合もございます。）

スクールバス利用状況

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	16号車 F2	
混み合っています！！ 振り替え枠、 残りわずか！	4号車 ED7	5号車 A8	6号車 A8	8号車 A8	11号車 F7
	12号車 B7				



会費の引き落としは毎月【12日】

（12日が土日祝に当たるときは銀行振込日）

**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
10月分	2020年10月12日
11月分	2020年11月12日
12月分	2020年12月14日

**今月の引き落とし日は、
10月12日（月）です**

*引落と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～・～

食欲の秋こそきっちり肥満対策

食欲の秋こそきっちり肥満対策

10月に入り、いよいよ秋めいてきました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」。たっぷりと脂ののったサンマや、土瓶蒸しや炊き込みご飯でいっそう風味が引き立つ松茸など、秋の味覚はとても魅力的です。

こんなとき気をつけたいのが体重増加。秋の味覚の誘惑につられ、食べすぎてしまうと、肥満の原因になってしまうことが悩みどころです。

特にこの時期は日に日に寒くなっていくので、ついつい温かいものを食べていたら、知らぬ間に体重が増えてしまったという人も多いのではないのでしょうか。

現在確認されている人類の歴史の中で、肥満が認識された最初の例とされているのが、オーストリアで発見された「ヴィレンドルフのヴィーナス」とよばれる女神の石像だといわれています。この石像は、紀元前3000年ごろに作られたものと推定され、体のあらゆる部分が大きく膨張したように作られている点が特徴的です。これは母性を示しており、子孫繁栄や五穀豊饒(ごこくほうじょう)の象徴として、崇拜の対象であったのではないかとされています。

その後時代が進むにつれ、食生活が豊かになってくると、肥満がもとで病気になるケースが多く知られるようになり、肥満を治療するという概念が生まれるようになります。日本でも、10世紀に書かれた『今昔物語集』の中に、肥満に悩む貴族が医者を呼び、食事療法による治療をアドバイスされるというエピソードが紹介されています。

このように、肥満は人類にとって昔から比較的身近な存在であったといえるのですが、すぐにどこかが痛んだり、不調を感じたりするわけではないため、これという自覚症状に乏しい病気であるとも言われています。そのため、肥満の診断には一般的にBMI（ボディマス指数）というものが用

いられており、日本肥満学会は以下のような基準を定めています。

診断	BMI 値
やせている	18.5未満
正常	18.5以上～25.0未満 (22.0が標準体重)
肥満	25.0以上

BMI は、自分の体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったもので、例えば体重75kg、

身長165cmの人であれば、BMIは $75(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 27.5$ となり、「肥満」となります。

肥満を診断する際のもうひとつのバロメーターに、体脂肪率があります。これは、体に占める脂肪の量を表したもので、体重が少ないためにBMIでは「正常」ないし「やせている」と診断された人でも、実は内臓に脂肪が多くついていて、それが原因で高血圧、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病を併発したという例も多く聞かれるため、(いわゆる「かくれ肥満」)、BMIとあわせて重要な指標となっています。

ちなみに体脂肪率では、男性で25%以上、女性で30%以上が「肥満」となるといわれています。

診断	体脂肪率（男性）	体脂肪率（女性）
やせている	17%未満	20%未満
正常	17%以上～25%未満 (17%～23%が適正值)	20%以上～30%未満 (20%～27%が適正值)
肥満	25%以上	30%以上

肥満は生活習慣病の原因になります。逆に言えば、肥満に基づいて起こるこれらの生活習慣病は、肥満を解消するか、あるいは軽減することで改善されます。

それも、標準体重にまで減量する必要はなく、今の体重の5%程度を減らすだけで、生活習慣病にかかるリスクが低減されると言われています。肥満を防ぎ、生活習慣病にならないためには、健康に良いと思うことを日々、実践することが重要です。

食事で内臓脂肪を減らす

腹八分目にする

90歳、100歳といった長生きの人には、肥満や生活習慣病が少ないという特徴がみられます。健康長寿の秘訣をたずねると、「腹八分目」や「粗食」をモットーにしていることが少なくありません。粗食といっても、和食をベースに、魚、野菜、海藻類など多くの品目をバランスよく食べています。ただし、量はけして多くありません。

腹八分目を心がけ、動物性脂肪が少ない和食を上手にとり入れることが大切です。

食物繊維を多くとる

野菜や豆類、キノコ類、海藻類などは、低カロリーでしかも食物繊維が多くて腹持ちするので、内臓脂肪を増やさない最適の食品です。また食物繊維には、脂質や糖質の吸収をさまたげる働きもあります。おかずに積極的に取り入れましょう。おかずに積極的に取り入れましょう。

ゆっくりよく噛んで食べる

早食いすると、満腹感を感じる前にたくさん食べてしまいがちです。血糖値を急上昇させたり、余分な脂肪分の蓄積を増やす結果にもなります。ゆっくりと時間をかけ、よく噛んで食べると、食べる量を無理なく減らすことができます。

夜食はひかえる

夜食は太る・・・最近の研究から、それが証明されました。夜たくさん食べると、体内時計に関係するタンパク質（BMAL1）の働きで、脂肪細胞だけでなく、そのほかの細胞にまで脂質が蓄積されやすいことがわかった

のです。夜食はとくに食べすぎに注意が必要です。

間違ったダイエットに注意！

食事を抜くダイエットは×

肥満を解消するためのダイエットの基本は、摂取カロリーを減らすこと。でも、朝や昼を抜いて、夜だけしっかり食べるようなダイエットは禁物です。

食事を抜くと、まず脳が危機感をおぼえ、食べる时候についたくさん食べたくなります。またからだも危機感をおぼえ、食べたものを出来るだけ脂肪として蓄えようとします。その結果、脂肪が蓄積しやすい体になってしまふのです。

栄養バランスを考えて3食をきちんと食べながら、食事ごとの摂取カロリーを少しずつ減らすことを心がけましょう。

食事制限だけのダイエットは×

食事制限だけでダイエットをすると、体重が減ったときに、脂肪だけでなく筋肉量や骨量が低下してしまいます。すると体を支える力が弱くなり、肩こりや腰痛、膝痛などを起こしやすくなり、更年期以降の女性では骨粗しょう症の危険も高まります。

またダイエットを中断してリバウンドが起きたとき、今度は筋肉量や骨量は戻らず、脂肪分だけが増えてしまいます。いろいろなダイエットをしてリバウンドを繰り返すと、かえって脂肪が増えやすい体質になってしまうのです。

ダイエットをするときは、筋肉量や骨量を減らさないように、運動を上手に組み合わせることが大切です。

薬頼みのダイエットは×

インターネットなどで、外国のダイエット用サプリメントなどを使用する。

お知らせ



マスクの忘れ物は
テレビの下の『忘れ
物の木』についてい
ます。取りに来て
ね！



観覧される保護者様へ

只今、プールサイド観覧席はお着替え場となり、見学を控えて頂いております。

お写真を撮る際は、必ずフロントにて撮影許可証をもらってください。

撮影後は速やかにフロントフロアにお戻りください。

また、テスト週間は、大変混み合います。ソーシャルディスタンスを保っていただけるように皆様譲り合ってご観覧下さい。

10 月 16 日(金)は休館日となります。

11月3日(祝・火) 子供無料体験会開催!



まずは、お電話でご予約ください。
スポーツプラザ報徳 左近山
045-351-6670

日時 **2020年11月3日(祝・火)**
10:00~11:00[受付 9:30~]

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル(必要な方)・タオル

入会特典 入会月会費1ヵ月 100%OFF

報徳指定水着

報徳指定キャップ

報徳指定バッグ

すいみんぐステップ/ート

当日入会に限り、初年度年会費 100%OFF

入会時必要な物

口座番号・印鑑・写真1枚(縦4cm×横3cm)

月会費1ヵ月分・バス登録費(利用者のみ)

当スクール感染症予防対策

プールの環境は湿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もあります。

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。

