

# びーとばん

## 左近山

## 9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◆

◆進級者一覧◆

◆月刊ヘルパーくん◆

◆来月号発行予定日：令和5年10月10日（火）◆

◆級別タイムランキング◆

◆美容と健康のコラム◆

スポーツライフコミュニケイト

No 302

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

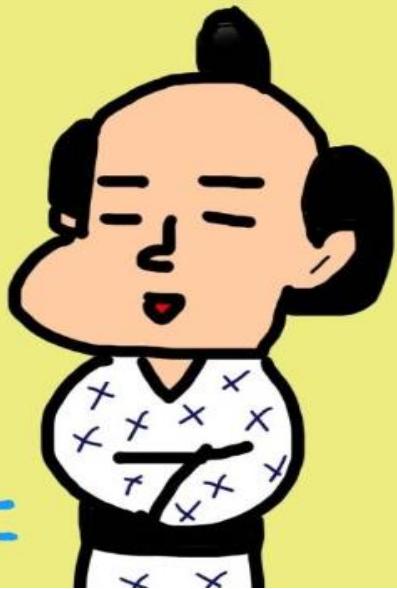
スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和5年9月8日

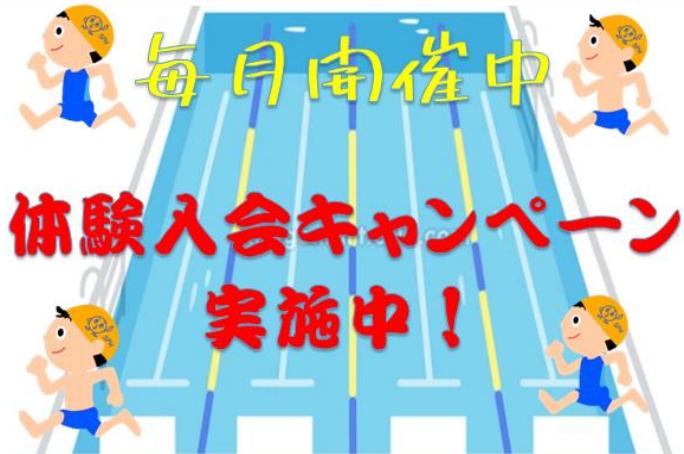


# リニューアル キャンペーン

わくわく



## お楽しみに



当スクールでは体験会を毎月開催しております

お友達やご兄弟で「まず1回プールで体験してみないと…という方がいらっしゃいましたら是非！！

この機におためしください。

体験から通常コースにご入会いただきますと下記の特典がご

### 入会特典

①体験料（550円）のキャッシュバック

②年会費3,410円100%OFF

詳細は、フロントまでお願いいたします。（他のキャンペーン併用はできません。体験会は時期に関係なく、お一人様1回のみでお願い致します。）

# 選手速報

## 【超速報!!】第33回神奈川県学童学年別水泳競技大会

2023年9月3日(日) 於:さがみはらグリーンプール

女子小学2年生の部

松尾はんな 50m自由形 第3位 50mバタフライ 第3位

女子小学3年生の部

須長思羽 50m自由形 第2位 50m背泳ぎ 第4位

白川桂唯 50m背泳ぎ 第6位

女子小学4年生の部

太田結月 50m平泳ぎ 第2位

男子小学6年生の部

青柳湊 50m背泳ぎ 第4位 200m個人メドレー 第7位

## 県中学校総合体育大会(競泳)

2023年8月13日(日)~14日(月) 於:さがみはらグリーンプール

男子400m個人メドレー 優勝

4分50秒14



柿沼 登夢 (万騎が原中2年)

男子200mバタフライ 第8位

2分20秒55



田中 羽琉 (丸山台中3年)

男子400m自由形 第8位

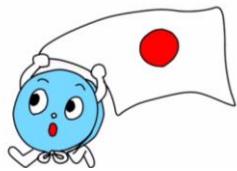
4分28秒05



吉田 涼 (岩崎中3年)

# マスターズ活動報告

## 世界マスターズ水泳選手権



8月2日(水)～11日(金・祝)の10日間、福岡市・熊本市・鹿児島市で世界マスターズ水泳選手権が開催されました。歴代の五輪選手も多く出場する大会で、福岡市での開催はアジア初開催となった2001年大会から22年ぶり2回目となります。

この大会に左近山スクールから鈴木 理子さん、平澤 郁子さんが参加しました。各国の選手が日頃の練習の成果を発揮すべく競いあいました。次の開催はシンガポール大会です。また国内の試合も今後予定されていますので応援よろしくお願ひします。



マリンメッセ福岡会場



試合会場

### 第12回かながわスポーツマスターズ水泳競技会

8月20日(日) 平塚総合体育館温水プール

立山 智津子さん

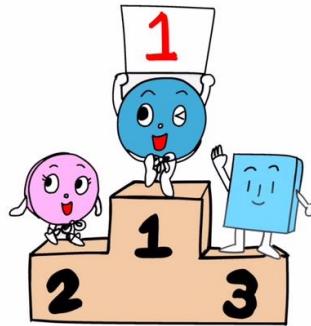
平泳ぎ 50m・100mともに

1位大会新記録



おめでとう

健康のコラム



# 残暑バテの原因と予防法

ようやく夏が終わりに近づいてきたのに、なかなか涼しくならない気がする。なんだか最近疲れがたまって体調が・・・。もしかして残暑バテかも？残暑バテってどうして起こるのかな。

予防する方法ってあるのかな？

残暑バテとは？

残暑バテとは、夏の終わりから10月頃にかけて、残暑が原因で起こる体調不良です。

近年は残暑が厳しい年が増え、昼夜の温度差が大きくなっているので、残暑バテが起きやすくなっているといいます。

残暑バテの症状は、疲労感（だるさ）、立ちくらみ・めまい、頭痛、食欲不振や胃腸不良、微熱などが挙げられます。

残暑バテの原因ってなに？

残暑バテの原因として、主に3つが挙げられます。

## 1. 夏の暑さによる疲れの蓄積

夏の暑さが少し和らいでくると、それまでの疲れがドッと出てしまうことがあります。特に季節の変わり目は体調を崩しやすいなかで、秋の兆しが見えたあとで再び残暑が続いてしまうと、体が暑さに対応できない状態になりがちです。

## 2. 寒暖差による自律神経の乱れ

秋に残暑が続くと朝晩の涼しい気温と昼間の暑さとの気温の差が激しくなります。また、エアコンによる室内と室外の気温差による影響と重なって、この時期は気温の寒暖差による自律神経の乱れが起きやすくなります。

## 3. 身体の冷え

朝晩涼しくなってきてるのも関わらず、昼間の暑さが継続していることから、アイスなどの冷たいものを食べ過ぎたり、朝晩でも薄着のまま過ごしたりしているうちに、身体の芯が冷えてしまします。身体の冷えは、血のめぐりを悪くして内

臓の機能を低下させてしまいます。

### 残暑バテの予防法

昼間の暑さが続いても、エアコンの効き過ぎには敏感になります。少しでも効きすぎているなと感じたら、設定温度を変えたり上着を羽織ったりするようにします。

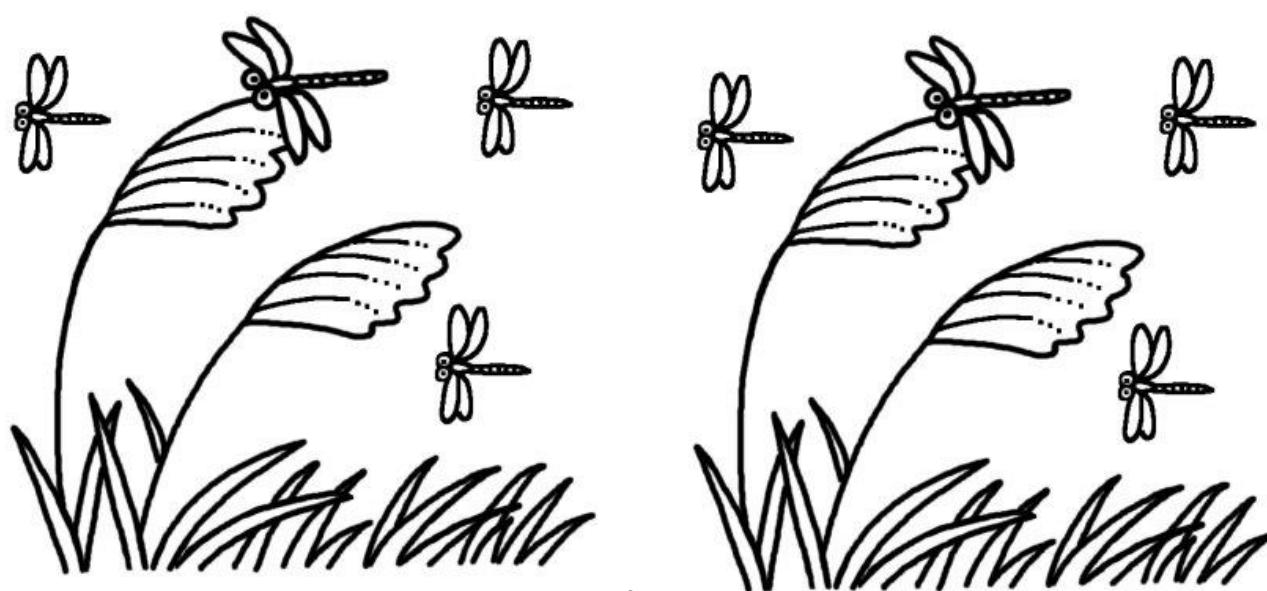
また、秋が近づいたら積極的に身体を温めてくれる食品を摂るようにしましょう。ネギや生姜、人参などの根菜類がおすすめです。

また、夏の疲れを取り去るために、豚肉やにんにく、納豆などビタミンBが多く含まれている食品もおすすめです。

身体のダルさを感じたら、ゆっくりとお風呂につかり、睡眠を多くとるように心がけましょう。日ごろから軽い運動を日課にするのも効果的です。

夏バテだけでなく残暑バテまでしていたら、せっかくの秋が台無しです。

レジャーの秋、スポーツの秋、そして食欲の秋にむけて、胃腸や体調をしっかり整えておきたいところです。暑さが続いても、冷えには敏感でいましょう。



# 月刊ヘルパーくん NO. 69



# 忘れ物はだあれ？

名探偵タニ



忘れ物が沢山届いています。

ゴーグルやキャップ、タオルなど必

ずお名前をお書きください。

お名前は  
フルネームで

## 忘れ物ランギング

1位 ゴーグル・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裏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～



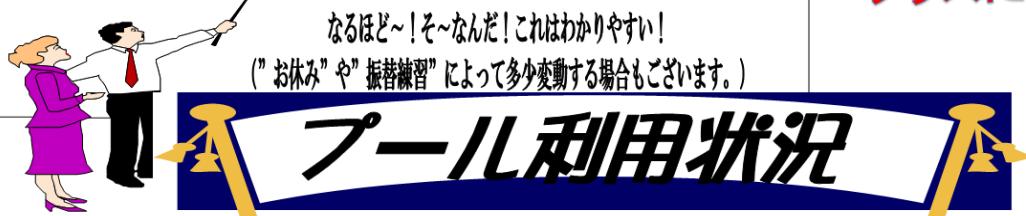
## 子どもプール利用状況 一発検索！一覧表

(9月)

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。)

N1クラスは  
振替できない  
クラスになっております



状況	コース名	☆振替禁止クラス☆  N1
混雑	C7・D7・E7・F2	
少しだけ混み	B8・D8・F1	
空いてます	E6・F4・F8	



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

状況	コース名					
定員！	5号車 C7	9号車 B7・F2				
混み合っています！！ 利用枠、 残りわずか！	3号車 E7	4号車 B7・B8	9号車 B7・F7	7号車 D7	9号車 F7	10号車 D8
	12号車 E7	16号車 E7	17号車 B8・D8			

## 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翌営業日)

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
9月分	2023年9月12日
10月分	2023年10月12日
11月分	2023年11月14日

今月の引き落とし日は、  
**9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。

# 第2回ホウトク祭決定！

一昨年、大盛況で幕を閉じたホウトク祭が今年も開催されます。

お祭りを盛り上げる為に、ぬり絵・吹き出しコンテストを行い、万国旗としてフロント前に飾りますので、どしどしご応募ください。(一人2枚まで) フロントにも用紙があります。締め切り10月31日(火)

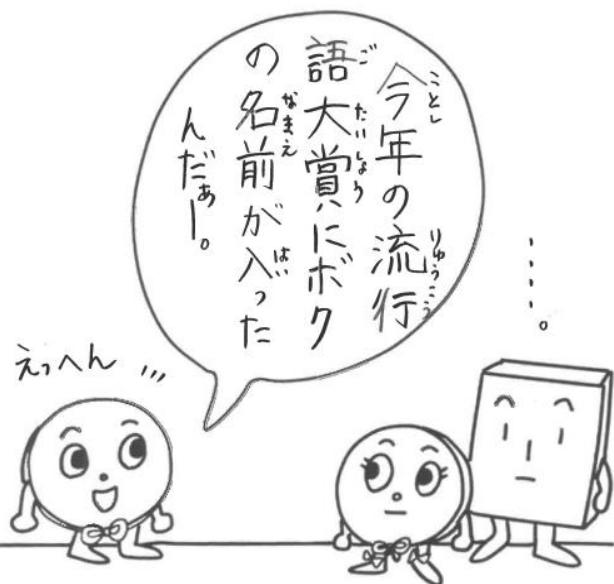
優秀作品には素敵なプレゼントがあります。

\*吹き出しコンテストにふさわしくない内容の場合は、  
審査の対象にならない場合もあります。

(例)

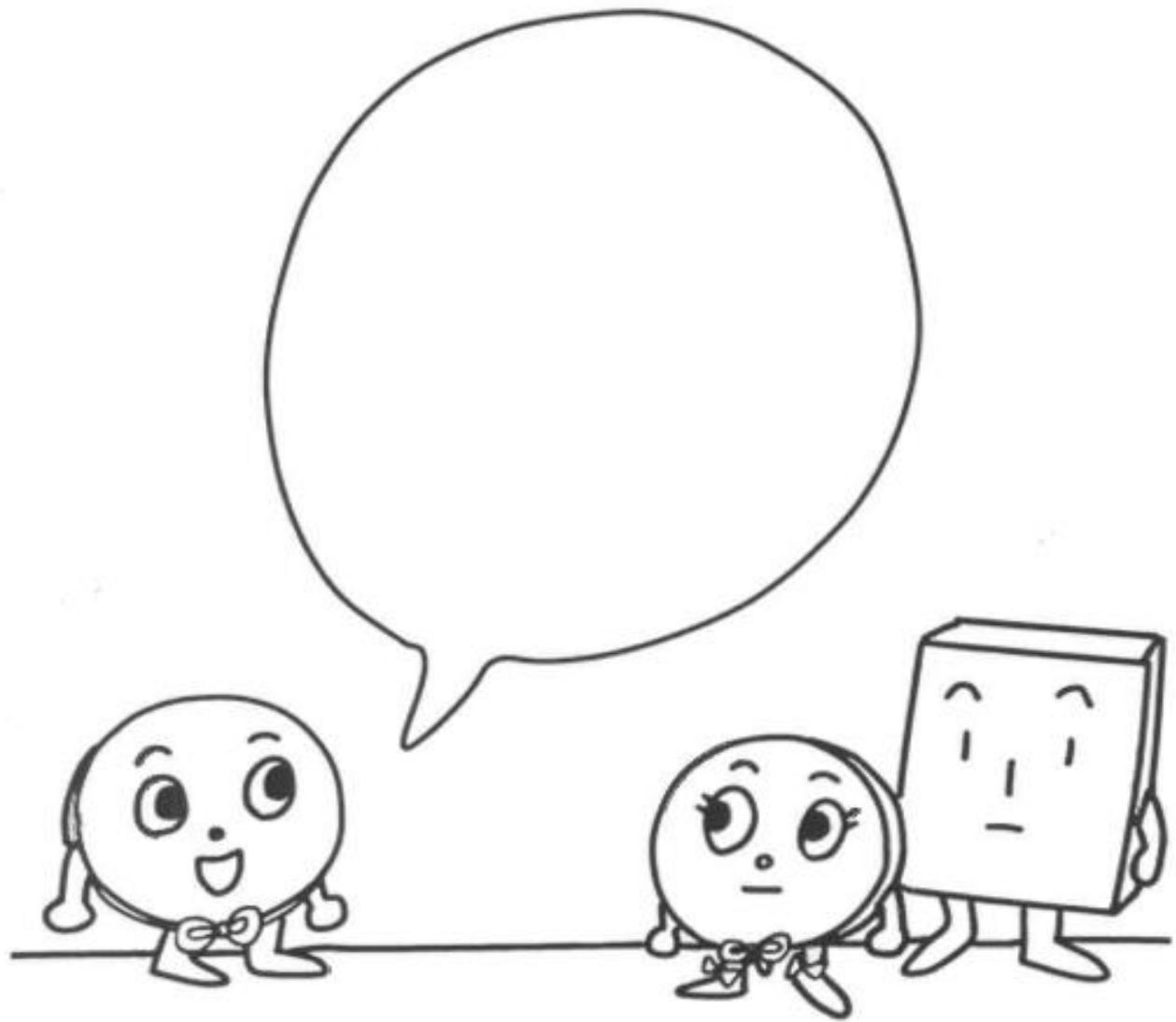
## 第1回 吹き出しコンテスト

ヘルパーくんのセリフを考えて、吹き出しに書いてね

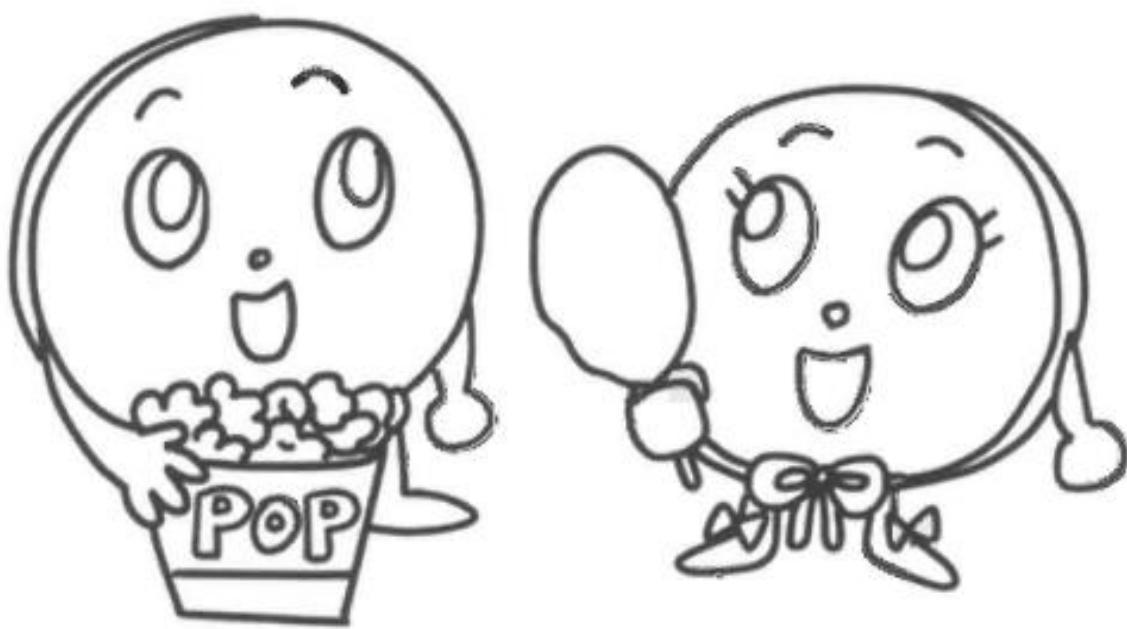


# 第1回 吹き出しコンテスト

ヘルパーくんのセリフを考えて、吹き出しに書いてね



名前	年齢	クラス



名前	年齢	クラス



# お知らせ



●9月25日（月）～10月9日（月）まで  
休館日となります。

事務手続き等ございましたら9月24日（日）  
までにお願いいたします。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●9月入会の方は9月12日（火）に月会費と年会費（3,410円）合わせた金額の引落となりますのでご準備をよろしくお願ひいたします。

報徳の情報をSNSで見よう！

