びーとぼん

１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…
報徳の色んな情報満載！今すぐチェック！！
↓　↓　↓　↓　↓
ｈｔｔｐ：／／ｗｗｗ　．　ｓｐ－ｈｏｕｔｏｋｕ　．　ｃｏｍ

◆キャンペーンのお知らせ◆　◆級別タイムランキング◆
◆月刊ヘルパーくん◆◆美容と健康のコラム◆
◆来月号発行予定日：令和６年２月８日（木）◆

スポーツライフコミュニケイト
Ｎｏ　306
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６年１月８日

SPHSAKONYAMA_OFFICIAL

新年のごあいさつ

　新年あけましておめでとうございます。
昨年は何かと騒がしい不安定な一年でした。ウクライナのこと、イスラエルのこと、食料品の高騰、日本でも政治家の勝手な振舞い、そして夏の高温の日々が続きました。
でも我が国、中でも小田原・横浜地区は日々無難な生活が続いていると思います。悪しき日もあれば良い日もあります。
　当社の保育園大地、保育園大空は無事卒園生を送りだせます。皆それぞれの両親とおじいさん、おばあさんに見つめられ、愛情いっぱいで新一年生へと旅立ちます。
また、新入園児として紙おむつをつけた子達を迎え入れます。日々是無難な好日を過ごしています。幸せなるかなです。
当社のプール施設では燃料代で苦労しています。
でも、朝お客様の“おはようございます”の挨拶によって、私達は励まされ一日を働けます。誠にありがたいことです。
　私事ですが、昨年大手術をし、一年が経過しました。どうにか人間らしい日々を過ごしていますが、皆様にお目にかかる時が少なくなりました。誠に申し訳なく思います。せいぜいプール受付に顔を出しますので、どうぞお付き合いの程よろしくお願い申し上げます。
　小田原のスポーツプラザ神奈中が本年２月に閉館します。
現在、スポーツプラザ神奈中様と協議をし、子供達や成人の方々の受け入れを計っています。新しいお客様が来られましたら、どうぞ仲良く楽しんでレッスンしてください。

　私が教えを受けた先生に芳村思風さんという方がいます。その人の教えの中に次の言葉があります。
　“何があってもだいじょうぶ”
人生は決断と体験の連続、体験の数だけ真実を知り、苦しさや喜びの中より、あなたが太くたくましくて、思いやりのある優しい人になる。一時失敗することはあるが“失敗の人生はない”人生何があってもだいじょうぶ、という語録があります。
今迄に体験しなかった日々や時代が続きます。お日様に向って今日も一日お願いしますと唱えて一歩前に進みましょう。
皆様にとって明るい安らかな日々でありますように、そして一つでも多くの幸せが訪れますようお祈りして私の新年のあいさつとします。

　　令和６年元旦

代表取締役会長　安藤　博二

令和6年1月5日（金）～1月31日（水）

1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			

休館日　テスト週間

子供クラス	＊ベビー・親子・成人クラスはホームページをご覧下さい。
火～金	16:00～16:00
	16:00～17:15
	17:15～18:30
土	9:30～9:30
	10:45～12:00
	13:15～14:30
	16:15～17:00
日	10:00～11:00
	11:30～12:45

1日体験は電話にてご予約ください。
テスト週間は子どもクラスの体験はできません。

1日体験550円

ご入会もお得！！

- 入会月会費100%OFF
- 指定水着プレゼント
- 指定キャッププレゼント
- 指定バッグプレゼント
- 教材品プレゼント

ガチャガチャ
おみくじ
が引けます

＊特典は1・2月入会者に限ります

スポーツプラザ横浜左近山
横浜市保土ヶ谷区今井北大久保448-6
045-351-6670

＊ご入会でご紹介者様がいる場合は、ご紹介様に特典がございます。
入会手続きの際にフロントに下記の紹介カードをご提出ください。

紹介カード

ご入会者　氏名		ご紹介者　氏名	
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：	
＊申込時は必要な方　①月会費（1ヶ月分） ②会費口座番号と窓口印紙②年会費3,410円		※月会月会費対象	
クラブ記入欄	入会月　月	会員番号：	クラス

1月5日(金)～1月31日(水)

ご入会者
3人以上紹介すると 会費1ヵ月 100%OFF

2人紹介すると 会費1ヵ月 50%OFF

1人紹介すると 会費1ヵ月 20%OFF

＊3月分月会費対象

紹介カード

ご入会者　氏名		ご紹介者　氏名	
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：	
＊申込時に必要な物　①月会費（1ヶ月分） ②金融機関の口座番号と届出印③年会費3,410円		3月分月会費対象	
クラブ記入欄	入会月　月	会員番号：	クラス

月刊ヘルパーくんNO,72

〔1月〕こどもプール利用状況 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。）

N1クラスは
振替できない
クラスになっております

プール利用状況

状況	コース名
混雑	C7・D7・E7・F2
少しだけ混み	B8・D8・F1
空いてます	E6・F4・F8

☆振替禁止クラス☆
N1

2024年

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。）

スクールバス利用状況

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
1月分	2024年1月12日
2月分	2024年2月12日
3月分	2024年3月12日

今月の引き落とし日は、
1月12日（金）です

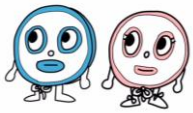
＊引落しが出来ていない場合は、フロントにてお支払下さい。

～・～美容と健康のコラム～・～

冬にやっておくと差がつく美容法

冬は寒さや乾燥が厳しく、肌や体調にもダメージが及びがちですよね。しかし、そんな冬だからこそ、今やっておくことで周りよりもキレイを保てる美容法があります。春になってから「老けたかも・・・」と後悔しないために、冬の間にやっておきたい美容法をチェックしておきましょう。

冬の間に肌を温める



保湿前に肌を温める

冬の乾燥シーズンで、もっとも大きなダメージを受けるのは肌。「化粧水やクリームをしっかり塗っているのに、カサつきが、ガワつきが解消されない・・・」とお悩みの方も多いのではないでしょうか。

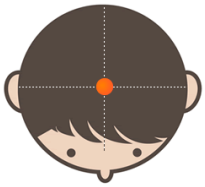
そんな方におすすめなのが、保湿前に肌を温める美容法です。洗顔やクレンジングを終えたあとの肌に蒸しタオルを当てて、温まったら保湿しましょう。角質が柔らかくなって化粧水の浸透しやすくなるうえにクリームの伸びも良くなるため、スキンケア効果がアップしますよ。

マッサージやツボ押しをする

冷えによる血行不良は美容の大敵です。冬は積極的にマッサージやツボ押しをおこない、血液の流れを促すことをおすすめします。

マッサージはクリームやオイルを塗りながら、リンパの流れに沿ってやさしくおこなうものが効果的です。たとえば顔なら、顔の中央→外側→耳下→鎖骨に向って手のひらを滑らせるようにおこないましょう。

ツボは下記のような箇所を押す習慣を身につけると、イキイキとしたツヤ肌を保ちやすくなりますよ。



- 百会（ひゃくえ）

頭のてっぺん、頭頂部の中央にあるツボ。　ストレス対策にもおすすめです。

- 顴髎（かんりょう）

頬骨のすぐ下にあるツボ。　顔の血行を良くし、むくみ防止にも効果があります。

- 合谷（ごうこく）

手の親指と人差し指の間の根元にあるツボ。　万能のツボとも呼ばれ、便秘対策にも効果的です。

白湯を飲む

白湯とは、水を沸騰させて５０℃程度に冷ました飲み物のこと。温かい飲み物をお腹に入れることで内臓を温め、血行を促すことができます。

特に朝は１日のうちで体がもっとも冷えているので、起きて一番に白湯を口にすることをおすすめします。カラカラに乾いた体に水分も補給できて一石二鳥です。

シャワーで済まさず湯船につかる

湯船につかって体を温めると新陳代謝が活発になり、肌にも栄養が届きやすくなります。リラッ

クス効果によって睡眠の質も上がりやすくなるので、１日の終わりにはお風呂にしっかりつかりましょう。
ただし、熱すぎるお湯での入浴はかえって肌の皮脂を削ぎ落として乾燥を招くうえに、リラックス効果も弱まってしまいます。３８℃～４０℃のぬるめのお湯に１０～１５分つかって、ゆっくり温まることがポイントです。

生理周期をチャックして乱れを整える

冬は体の冷えや活動量の減少によって、生理周期が乱れやすい季節だといわれています。乱れが進むと生理痛が重くなったり、肌のコンディションが悪くなったりと、健康にも美容にも良くありません。普段からこまめな温活、適度な運動、規則正しい生活、十分な睡眠などを心がけ、それでも乱れが見られる場合は婦人科で相談するなど、早めの対策を練りましょう。

周りと差がつく“冬美容”を始めよう

「冬は寒くて乾燥するから仕方がない」と諦めていると、よりいっそう肌荒れや老化を近づけてしまいます。今だからこそ丁寧なセルフケアをおこなって、「やって良かった！」と思える理想的な自分を手に入れたいですね。

ヘルパーくん漫遊記

ヘルパーくんが色々な所に行って体験するコーナー

1月4日(木)鎌倉の腰越漁港の新年行事「船祝い」にヘルパーくんが行ってきました。
本年の大漁、航海の安全、乗組員の健康が祈念されます。
大漁旗を掲げた船の上からは参拝者に向かって「みかん」が撒かれます。(みかんの他にお菓子も撒かれるよ)
みかんは黄金色に似ていため、黄金が1年間の漁によって返ってくるようにという願いが込められているそうです。

みかんが顔に当たったけれど、沢山取れました～是非、皆さんも来年、腰越船祝いに行ってみてください。楽しいYO！
byへるぱーくん

お知らせ

●土曜日・日曜日は駐車場が混雑します。

駐車場の台数には限りがございますので、ご利用の方はお早めにお越し下さい。

＊スクールバス運行が無い時間帯（Ｆ１．Ｎ1.N2）は特に混みあいます。

●練習振替について

練習日に欠席された場合、翌々月末までに振返る事が出来ます。練習振替届の提出は、振替をする当日の正午までにお願い致します。（土・日曜日のレッスンを受講する場合は前日の 18 時まで）コース・曜日・時間帯によっては練習の振替が制限されるクラスもございますので、ご注意ください。

●休館日２月 10 日（土）