



# びーとほん

## 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◆ ◆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12月8日（日）◆

スポーツライフコミュニケイト

No 310

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11月8日



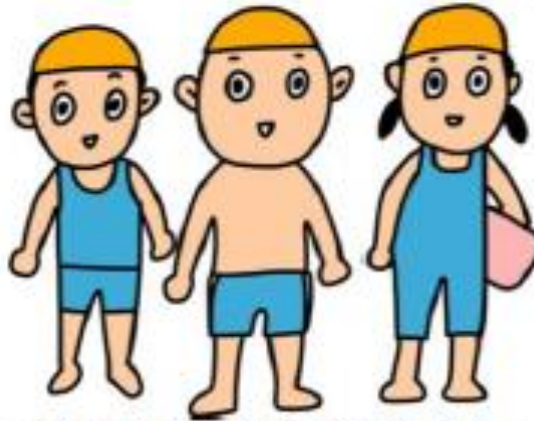
ランドホームスクール  
はなからいっしょに  
がんばりましょう

老舗  
スイミング  
スクール

# 冬休み短期水泳教室

すいみんぐ

11月  
12月  
1月入会



あつたが〜い  
プールで  
待ってます

2024年11月1日(金)~2025年1月31日(金)

すく〜る

1日体験 1回限り 1,100円  
1ヵ月短期教室 (4回) 4,400円

入会  
特典

## 営業カレンダー

11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

12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			

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	

\*子どもの  
1日体験は  
テスト週間  
には受けら  
れません。

■ 練習日  
■ テスト週間

年会費 3,410円 → 0円  
入会月会費1ヶ月 → 0円  
その他、プレゼントあり  
詳しくはフロントまで



〒240-0035  
横浜市保土ヶ谷区今井町  
大久保448-6  
045-351-6670



スポーツプラザ報徳 左近山



保護者各位



# 第29回 さこんやま こども水中運動会

平素は当スクールをご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、お子様たちがなご一層”水”に親しんで頂くために5年ぶりに『こども水中運動会』を開催することとなりました。子供から大人の皆様にも楽しんでいただけるイベントとなっております。本年でなんと29回目を迎える”老舗イベント”でございます。

つきましては、会員の皆様はもとより、ご家族の皆様や友人、地域の方々など、どなたでもお気軽に参加できますので、是非、お誘い合わせの上、お申し込みください。

皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

敬具

記

開催日 : 令和6年11月23日(土曜日)

会場 : スポーツプラザ報徳左近山  
横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6  
Tel. 045-351-6670

時間 : 9時30分～15時00分(予定)

参加費 : 会員2,000円(税込) 非会員2,500円(税込)  
対象 : 年齢 3歳以上から(但し一人でプールに入れる方)  
定員 : 先着150名さま限定!  
持ち物 : プール道具一式、お弁当、飲み物(2本)、おやつ、待機中の服装(Tシャツなど)  
申込期間 : 令和6年10月5日(土)～11月22日(金)

キャンセル : 前日までにご連絡いただければ、全額返金いたします。

- ※ただし! 定員になり次第締め切らせていただきます!
- ①当日は、9時より開場となります。(雨天決行!!)
- ②学年別で競技を進行いたします。(対象種目をご確認ください)
- ③参加賞引換券は、当日フロントで参加賞と交換になります。
- ④最後の”大抽選会”の対象は全員ですので、帰らずにお待ちください。
- ⑤昼食場所は晴天の場合、バス駐車場とフロントになります。
- ⑥駐車場は当日はご利用いただけません。
- ⑦万一天災などによる開催中止の場合は、ホームページまたはInstagramをご確認ください。



100円ガチャもやる

# プログラムの訂正

## プログラム

競技N°	種目	対象	使用プール	競技内容
1	みんなでアクアビクス！	全員	小&大	簡単なアクアビクスです。コーチのまねをしてネ！
2	追いかけ玉入れ	3年生以上	大プール	逃げるカゴに！玉をたくさんいれよう！
3	金魚すくい選手権	1～2年生	小プール	たくさん浮いているもの、沈んでるものを集めてきて！
4	ライフセーバーリレー	3年生以上	大プール	浮島をおなかのしたにしき、手でこぎながら進み競争します。
5	みんなで徒競走！	1～2年生	小プール	小プール内を一周（約30m）走りましょう！
6	島をかけぬけろ！	3年生以上	大プール	浮いている島をうまく走って最後はジャンプ！！

## 昼食タイム(12:00～13:00)予定

7	おかし食い競争	3歳～幼稚園	小プール	好きなおかしを取ってゴールまで。
8	ザ・生き残りゲーム	全員	小・大	音楽が止まったら浮いているものを取って！
9	ちびっこ玉入れ	1～2年生	大プール	かごにボールを投げていれて！
10	あっちこっちヘルパー君	3歳～幼稚園	小プール	ヘルパーくんを投げて相手陣地にいれよう！
11	スーパー騎馬戦	3年生以上	大プール	相手チームの騎馬を潰そう！
12	大抽選会	全員	小・大プール	豪華景品をゲットしましょう！！

◎競技の案内(召集)、やり方の説明などは開始前に行いますので、ご安心ください。

◎競技中や待機中に気分が優れなかったり、ケガをした場合は、すぐにコーチまでお願いします。

◎盗難防止の為、貴重品などはロッカーの鍵を閉めたり、フロントに預けたりしてください。

◎プログラムナンバー12番 大抽選会で商品が当選した場合、その場に本人がいない場合は無効となります。

◎その他、ご不明点がございましたら、お問い合わせください。

## 第29回さこんやま子供水中運動会 参加申込書 (お一人様一枚でお願いします。)

### ☆お申し込み方法

下記の申し込み用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてフロントまでお申し込みください。

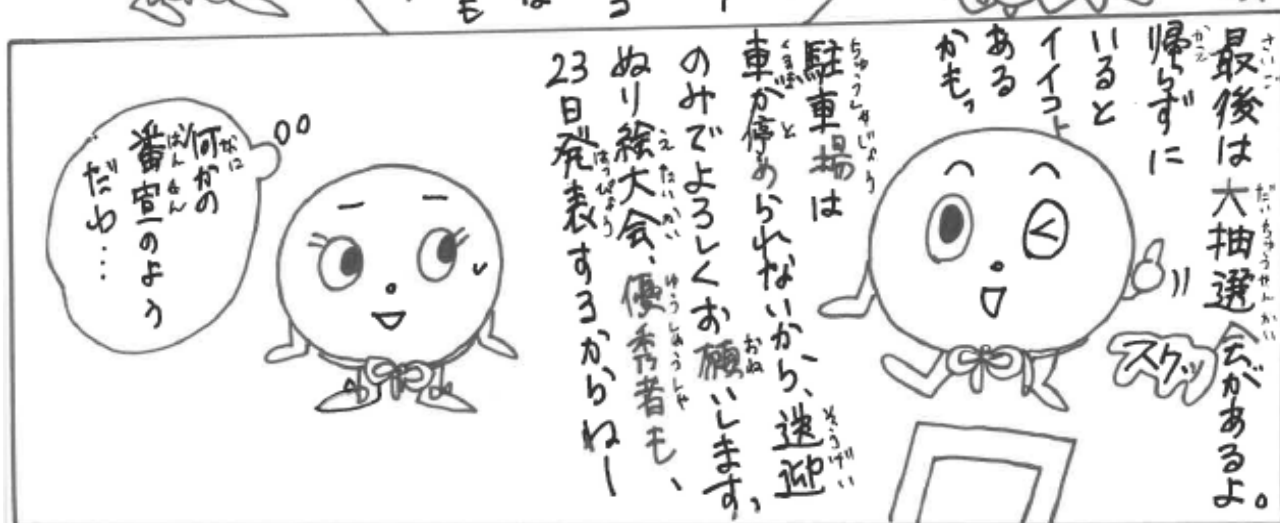
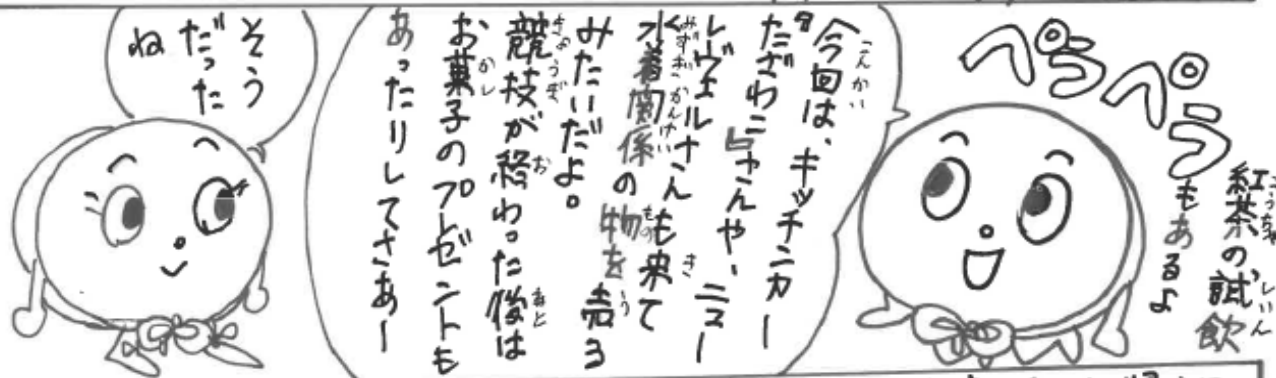
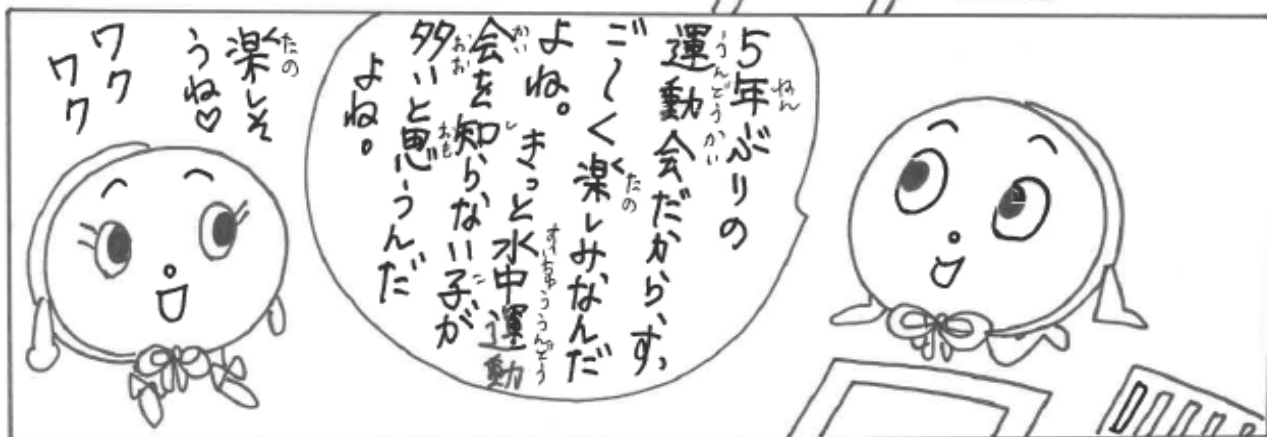
なお、『ザ・抽選券』の方は、当日最後のイベント『大抽選会』にて使用いたしますので、必要事項を記入の上、そのままフロントまで提出してください。

会員番号 (お父さんの方のみ)		性別	男・女	ザ・抽選券
名前		年齢	歳	(お父さんの方) 名前
学年		受付NO (クラブ記入欄)		電話番号
電話番号	( )			

申込期間:11月22日(金)まで！

※ただし、先着順ですので、満席になりましたら締め切になります。

# 月刊ヘルパーくんNO.84



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 秋から冬に注意！

### 日照時間の変化が季節性うつ病を引き起こす？！

季節性うつ病（季節性感情障害）とは、秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春には症状が改善するパターンを繰り返すことです。季節の変わり目は何となく気分が落ち込んだりする人も増える傾向にあります。寒い時期は心の健康にも注意が必要なので、気になる症状がある方は早めに対処することが大切になります。

#### 季節性うつ病（季節性感情障害）とは

秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春には症状が改善するパターンを繰り返すことです。病気の発生時期としては、季節性があるのが特徴です。

精神的に季節の変化についていけなくなっている状態で、日常生活に大きな支障が生じる場合は冬のうつ病の可能性が高いとされています。気分がその日の天気（光の時間と量）に左右されるのが、季節性うつ病の本質になります。

#### 冬に多いのはなぜ？

日照時間の短さが冬季うつ病の原因であると考えられています。みなさんは冬になると、朝は布団から出られず、つい長く寝てしまったり、炭水化物や甘いものが食べたくなることもあると思います。これらは寒さのせいと思われがちですが、実は日照時間の減少が関係していると考えられています。

人間は、朝起きて明るい太陽の光を浴びると目から脳に信号が伝わり、脳内で働く神経伝達物質の一つ「セロトニン」という物質が作られます。すると「メラトニン」という睡眠に関係するホルモンの分泌が抑制され、体内時計が調整されます。

ところが、太陽の光を浴びる時間が減少すると、「セロトニン」の合成が促されず脳の活動が低下し、「メラトニン」が正常に分泌されなくなり、体内時計が狂ってしまいます。

こうして、睡眠リズムが乱れ、疲れやすい、食欲が抑えられない、気力が落ち込む、といった症状が現れやすくなるという仕組みです。

#### 代表的な症状

季節性うつ病は過眠や過食の傾向が、非季節性うつ病よりも強く現

れるとされています。季節に関係なく不調を感じているなら、季節性うつ病ではなく、通常のうつ病の可能性があります。

#### 無気力

疲労感や倦怠感が強く感じる

#### 過眠

日中も常に眠気があり、眠くて朝起きられない、睡眠時間の増加で布団から出られない。

#### 過食（食欲が著しく増加）

冬は脳のセロトニンが減ってしまい、健康状態に戻そうと無意識に炭水化物や甘いものを食べてしまう。

#### かかりやすい人の特徴

冬季うつ病は季節性のもので、冬以外の季節は健康な状態である人が多いです。

高緯度地域で日照時間が短い北国や若年層（20～30代）に多く現れる傾向にあり、男性よりも女性の方が多いとされ、性格や気質はあまり関係ないといわれております。

また、一般的なうつ病は、真面目な人や熱心な人、責任感が強い人などがかかりやすいとされており、うつ病を患っている人は、同時に冬季うつ病にもかかる可能性が高く体調を崩しやすくなっています。

#### 予防法

##### 太陽の光を浴びる

光の時間だけでなく量も大切です。日があるうちに家の周りを一周する散歩、曇り空でも日光は体に取り込まれています。

##### バランスの良い食事

トリプトファンを多く含む、バナナ、青魚、大豆など。

##### セロトニンの増加

規則正しい生活をしたり、光を浴びたり、ジョギングなどの運動で増加すると言われています。また最近では、涙を流すことでセロトニンが増えるとも言われています。

##### 周りの環境を整える

自分ひとりで抱え込んでしまうと、症状は悪化するっぽうです。



周りに何でも話せる友人や家族とコミュニケーションをとって、辛い気持ちを抱え込まないようにすることが大切です。

## 11月3日 文化の日って？

毎年11月3日は、文化の日です。名前は聞いたことがあっても、その由来や意味まで知っている方は少ないのではないのでしょうか。そこで、文化の日の由来、おすすめの過ごし方について解説いたします。

### 「文化の日」の由来は？

文化の日は、1946年11月3日に日本国憲法が公布されたことが由来になっています。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という日本国憲法の趣旨から1948年に制定された祝日です。もともと11月3日は、明治天皇の誕生日にあたる「明治節」であり祝日でした。第二次世界大戦終了後、日本を支配下においたGHQ（連合国軍隊総司令部）は「明治節」の廃止を検討しますが、「この日を残しておきたい」と考えていた日本政府は新憲法の公布に合わせて11月3日を文化の日として祝日にしたそうです。

### 「文化の日」のおすすめの過ごし方

#### ●伝統的な遊びをする

子どもたちと日本の伝統的な遊びを楽しんでみるのはいかがでしょうか。こま回し、おはじき、竹とんぼ、あやとりなどは、現代の子どもたちにとってはとても新鮮で多くの発見につながります。

#### ●和食を味わう

日本の食文化を味わってみませんか。かぼちゃ、ごぼう、さつまいもなど旬の食材を取り入れた和食を食べることで、日本の文化や歴史の一端に触れることができます。また、和柄の食器に盛り付けたり、和柄のテーブルクロスを敷くなど、いつもの食卓に「和」の雰囲気を取り入れるだけでもよいでしょう。

#### ●神社・仏閣をめぐる

神社や仏閣をめぐってみませんか。神社や仏閣は、建物そのものが日本の文化です。足を踏み入れるだけで不思議な力が宿ってくるのがわかります。御朱印集めや御本尊めぐりなど、新しい趣味につながる可能性もあります。

文化の日は、日本の文化に親しむ日です。ぜひ子どもと一緒に楽しんでみてください。子どもの創造性や好奇心が養われるかもしれません。

素晴らしい日本の文化に触れてください。



# 水中運動会 11/23(土)

水中運動会って何やるの？運動会と何がちがうの？

面白いの？気になる人は水中運動会参加しよう！！お友達も誘ってきてね。

お馴染み、たざわこ・ニューレヴェル、みなとみらいに10月にオープンした f lair（フレア）の紅茶試飲もあります。応援する保護者様も一緒に楽しんでください。

**\* 駐車場は使用できません。送迎のみとなります。**



**NEW LEVEL SALE!**  
バーゲンセール  
2024年11月23日(土)  
9:30 ~ 15:00

国内有名ブランド水着  
定価より **30%OFF ~**  
arena・speedo・ミズノ・Jaked 他  
競泳水着  
定価より **20% ~ 50%OFF**  
スポーツメーカー各種お買い得商品  
ヨガウェア・バッグ・タオル・クッション 他  
定価より **10% ~ 50%OFF**

※一部サービス外品もございます。  
※クレジットカード使用できます。

**NEW LEVEL**



誰でもあそびにきてね

いもにさい  
**芋煮祭**  
11/23(土)  
10:00-14:30

かいじょう  
会場：ホウトク左近山  
スイミングスクール

お祭りでやってるもの  
・芋煮 200円  
・射的  
・ヨーヨー  
・スーパーボール  
などなど楽しいこと盛り沢山

主催：地域向上委員会  
お問合せ syokuraku.tazawako@gmail.com

●11月15日(金)～11月22日(金)までプチっと

**セール開催します！スクール水着,キャップが 20%OFF。**

**旧水着はなんと 100円！**

## その他お知らせ

- テスト週間 11月22日(金)～11月30日(土)
- S2 テスト
- 休館日 11月23日(土)、11月29日(金)