



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>



◆ 10月・11月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
◆ 来月号発行予定日 : 令和 8年11月 8日(日) ◆
スポーツライフコミュニケイト

No 348

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和8年10月 8日

10・11月の予定

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
				会費引落日		
15	16	17	18	19	20	21
館屋締切						
22	23	24	25	26	27	28
←テスト期間→						
29	30					
休館日	休館日					

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
		会費引落日 休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
18	19	20	21	22	23	24
		館屋締切				
25	26	27	28	29	30	31
←テスト期間→						

【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入れていた靴やサンダルが取り違いになってしまうことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくても、似ている色やデザインで間違えてしまうことがありますので、注意してください。

★取り違い防止策

1 自分のものかよく見てから、はいてね

（自分が置いた場所にあったから、よく見ないで履くと間違えてしまうことがあるよ）

2 名前を書いてね

（消えてしまったりしていたら、書き直してね）

3 靴下を入れてね

（同じ靴で同じ靴下をはいている子は少ないです）

4 靴袋（ビニール袋）にいれてロッカーやバッグの中にしまう

5 目印をつけておく

もし取り違えてしまったら、

スクールまで連絡してくださいね

～・～美容と健康のコラム～・～

秋の夜長に何する？１０の楽しみ方

秋分の日（９月２３日ごろ）には昼と夜の時間が同じになり、冬至（１２月２２日ごろ）が一年で最も夜が長くなります。それなのになぜ、秋の夜長というのでしょうか。

それは、厳密な時間の長さではなく、日の長い夏から秋へ移り変わりにより、体感的に「あ一夜が長くなったなあ」と感じるから。

寒い冬の比べて秋の夜は過ごしやすく、夜の時間を長く楽しめるという意味も込められているのだそう。

ここでは、そんな秋の夜長を楽しむ過ごし方をご紹介します。

１. もくもくと編み物に興じる

秋の夜長にじっくりと編み物をする時間は、せわしない日々のなかで「時間を編む」ようなひとときです。毛糸と編針があれば、特別な道具はいりません。手軽に始められるのも、編み物の魅力のひとつです。はじめての人は、小さなコースターやポットマットなど短時間で完成するものから始めるのもおすすめです。「できた！」という喜びが、また次につながります。

２. 写経でところを整える

写経と聞くと、少し敷居が高い印象を持つかもしれませんが、実際はとてもシンプルです。お経を一文字一文字丁寧に書き写すだけ。道具も写経用紙と筆ペンがあればＯＫ！写経用紙は１００円ショップでも購入できます。

はじめての方の定番は「般若心経」ですが、たった２６０～２７０文字ほどです。それでも、丁寧に書き写すと１時間くらい経っていて驚きます。

３. 手紙を書いてみる

便箋や封筒を選ぶのも楽しい時間です。仕事帰りに文房具屋さんに寄り道して、心ときめくレターセットを選んでみる。季節感のあるものもいいですね。記念切手を貼るとさらに特別感がでます。

4. 秋のおうちシネマ

スマホをそっと置いて、一本の映画を観る時間を味わってみてはどうでしょうか。部屋の照明を落とし、キャンドルをひとつ灯すだけで、いつものリビングが映画館のような雰囲気になります。温かい飲み物やお酒を用意して、スイーツやおつまみを少し。お気に入りのブランケットをかけて座れば、そこは自分だけの特等席です。

5. 秋の夜長の定番といえば読書

読書は、誰かの世界を旅するようなもの。

体験したことのない日常、会ったことがない人、新しい価値観・・・ページをめくるたびに、静かな刺激をくれます。

物語に没頭したい夜は小説を、現実を整えたい夜はエッセイや暮らしの本を。詩集を開いて、一行の言葉をゆっくり味わうのも素敵ですし、旅行ガイドブックのページをめくりながら妄想旅行するのも楽しい時間です。

6. おこもり美容でこころも整う

夏の紫外線や冷房で疲れた肌や髪を、秋のうちにしっかりいたわっておくと、冬を健やかに迎えられます。お気に入りの香りを取り入れると、リラックス効果もアップ。

おこもり美容は、肌を整えるだけでなく、心をやさしく整える習慣。「今の自分を大切に作る時間」を持つことで、忙しい毎日のなかにも小さな余裕が生まれます。

7. お風呂時間を楽しむ

少しずつ肌寒さを感じる季節になると、温かいお風呂の時間が待ち遠しくなります。秋の夜長のお風呂時間をより豊かにするには、五感を意識すること。気分に合わせて入浴剤やバスソルトを選べば、温かい湯気とともに立ち上がる香りが、心を優しくほぐしてくれます。

「心地よい時間を過ごす」ことを意識すると、お風呂の時間がいっそうご褒美のようなひとときにかわります。

8. おうちヨガ習慣をはじめる

暑さが落ち着き活動しやすい秋は、運動をはじめる人が多い季節。なかでも自宅でできるヨガを自分磨きの習慣として取り入れるのはおすすめです。ヨガマット1枚あればすぐに始められます。

ヨガの基本は、呼吸を意識すること。体をやさしく伸ばしながら呼吸を整えることで、心のざわめきが静まります。

9. ことこと煮込み料理

夜が長く感じられるこの季節は、キッチンに立ってゆっくりと「煮込み料理」を楽しむのにもぴったりです。

湯気のあたたかさや、ことことと煮え立つ音、そしておいしそうな香りに包まれると、「ああ、秋がやってきたなあ」と感じます。

忙しい日々の中で「時間をかけて何かをつくる」という行為自体が、ちょっとした贅沢になります。

10. 秋のごきげんリストをつくる

ノートや手帳の1ページに、この秋に、自分をごきげんにするためにやりたいことをかきだしてみませんか？

- ・おいしいアップルパイを食べに行く
- ・焼き立てのスイートポテトを食べに行く
- ・秋の味覚狩りをする
- ・日帰りで温泉地に行く
- ・年末に向けて捨て活をする
- ・ミュージアムカフェで過ごす

など、小さなごきげんを少しずつ叶えていくうちに、日常がふわりと明るく色づいていきます。

月刊ヘルパーくんN0108

