



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…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ 12月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ 1月・2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 7年 2月 日(月) ◆



スポーツライフコミュニケイト

No 327

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和7年 1月 9日

【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

1月の花・花言葉
水仙 神秘・自己愛
スノードロップ 希望
初恋のまなざし
大切なあの人にお花を贈ろう・・・
花キュービット 37-2882

各種自動車販売・整備・自動車保険

ナビ、ETC

各種用品販売取付



南足柄市班目643

☎74-0707 FAX74-4393

<http://www2.ocn.ne.jp/~katomota>

Eメール katoumotasu@movie.ocn.ne.jp

び〜とぼん持参の方 特典あり!

R246 から見えるログハウスのカフェ
山北の珈琲屋

カフェ・リーフス

疲れた心にほっと一息
癒しの時間はいかがですか?
のんびりお茶しに来て下さい。

※ウッドデッキはペット同伴OKです。

木曜日定休

営業時間 11:00~18:00 (月・火・水・日)
11:00~19:00 (金・土・祭)

山北町山北 3421 TEL:0465-75-0222

運転免許

入所から卒業までスタッフが誠心誠意
責任を持って応援いたします。
お気軽においで下さい
心よりお待ちしております。

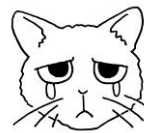
大型・普通・普通二種・けん引き・パーパードライバー

小田原ドライビングスクール 

小田原市蓮正寺540-2
TEL 0465-36-1215
び〜とぼん持参の方、特典あります!



振替できないクラス



申し訳ありません。下記のクラスは人数が多く、振替がお受け出来ない状況となっております。

	月	火	水	木	金	土	日
10級		5時				11時	
9級					5時	11時	
8級	4時	4時					
7級	4時	4時					
6級	4時			4時	5時	11時	
5級	4時			4時	5時	11時	
4級	4時			5時		11時	
3級				5時		11時	
2級				5時		11時	
1級						11時	

※下記バスのコースは乗車人数が定員人数に達しているため振替をお受けできません。

月曜 4時 学童コース、⑫小田原愛児園コース

月曜 5時 ⑤国府津コース、⑥扇町・荻窪コース、⑫小田原愛児園コース

火曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

水曜 5時 ⑦塚原・沼田コース、⑱西栢山・小台コース

木曜 4時 学童コース、⑫小田原愛児園コース

木曜 5時 ⑥扇町・荻窪コース、⑧大井・千代コース、⑫小田原愛児園コース、⑯鴨宮コース

金曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

金曜 5時 ⑧大井・千代コース、⑪山北コース、⑫愛児園コース

ご不便をお掛けいたしますが、良い指導を継続していく為にご協力の程よろしく
お願い致します。

1度振替したものを再度振替は出来なくなっております。

※月曜から土曜日の午後のレッスンの方は土曜日、又は日曜日の午前中にお振り替えはできませんのでご了承下さい。

※休館日明けのお振替は、休館日前までに手続きをお願い致します。

※振替のお電話は 月～土 10:00～20:00

日 10:00～15:00までをお願いいたします。

1・2月の予定

1月 1日 (水) ~ 1月 3日 (金)	休館日
1月25日 (土) ~ 1月31日 (金)	認定日
2月22日 (土) ~ 2月28日 (金)	認定日

☆フロントからのお知らせ&お願い☆

★ 持ち物について ★

他の友だちの持ち物を間違えて持って帰ってしまうこともあります。持ち物は確認してから帰りましょう。

水着、キャップ、ゴーグルには、必ず名前を書きましょう。

お財布や、ゲーム機、おかし等、貴重品は（大事な物）フロントに預けましょう。

万が一紛失の場合、当館では一切の責任は負えませんので、ご理解・ご協力お願いいたします。

★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。

人の荷物は絶対にさわらないでください。

★ バスに乗るみなさまへ ★

バスに乗らない場合は、必ずキャンセルのお電話をしていただきますよう、お願いいたします。

バスの予定時刻より5分前には、バス停でお待ち下さい。

バスの中では、必ず座りましょう。シートベルトの着用をお願い致します。

★ ピアスについて ★

ピアスをつけてのプール利用は怪我のもとになりますので、必ず外してください。

★ 貸し出しについて ★

ゴーグルやキャップを借りた子は必ずコーチやフロントに返してください。

最近なかなか返ってきません。おうちにある子は、フロントに持ってきてください。

★ 靴について ★

最近、靴の間違いが増えています。お名前の記入をお願い致します。

靴の中に靴下を入れるなどの工夫をお願い致します。

フロントに洗濯バサミを用意してあります。必要な方は、声をかけて下さい。

～・～美容と健康のコラム～・～

冬の健康管理

寒い季節を元気に過ごすための5つのポイント

冬は寒さが厳しくなるだけでなく、空気が乾燥し、風やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。そんな中でも元気に過ごすためには、日々の健康管理が欠かせません。冬を健康的に過ごすための5つのポイントをご紹介します。

1、免疫力を高める食事を心がける

寒さに負けない体を作るには、栄養バランスの取れた食事が重要です。

ビタミンC：みかんやキウイ、ブロッコリーなどは免疫力を高めます。

たんぱく質：肉や魚、豆類をしっかり摂ることで体の回復力をサポート。

温かい料理：鍋やスープで体を温めつつ栄養補給を。

1、 適度な運動を取り入れる

寒いからといって運動を怠ると、代謝が下がり体調を崩しやすくなります。

ウォーキングやストレッチなど軽い運動を習慣に。

雪が降る地域ではスキーやスノーボードなど、冬ならではのスポーツもおすすめ。

室内でのヨガやエクササイズも手軽に始められます。

1、 乾燥対策を徹底する

感想は肌トラブルや風邪の原因になります。

加湿器を使用して室内の湿度を50～60%に保つ。

保湿クリームやリップクリームで肌の乾燥を防ぐ。

喉の乾燥対策に水分補給を忘れずに。

1、 十分な睡眠を取る

睡眠不足は免疫低下の原因に。冬は日照時間が短くなりがちなので、質の良い睡眠を確保しましょう。

寝る前にスマホを使いすぎない。

寝室を適温（16～20℃）に保つ。

暖かい飲み物やリラックス効果のある入浴で入眠をサポート。

1、 感染症予防をしっかりと

冬はウイルスが活発になる季節です。基本的な予防策を徹底しましょう。

手洗い・うがい：外出時は必ず行う。

マスクの着用：風邪やインフルエンザの流行期には特に重要。

定期的な換気：寒くても1～2時間おきに窓を開けて空気を入れ替える。

冬を楽しむ心のゆとりも大切

健康管理を意識しつつ、冬ならではの楽しみも満喫しましょう。温泉旅行やホットドリンクを片手に読書など、心を癒す時間も忘れずに。寒い季節を元気に乗り切り、素晴らしい冬の思い出を作ってください。



え？だれ
でも声はへパ美？
しかもお雑煮作ってた？



お兄ちゃん
お雑煮でまー
てるよー



左近次...は
左近次か？

今年も
よろしくな

え？
長髪？まさか
ビートバンくん？

ヤキ

キラ

ヘルパーくん
新年おめでとう



カガミで
見るのが少し
こわいけど...

カガミ

早くおいでよー

皆人間？
と言っことは...
僕も



初夢が
途中で終わって
おこてるの

どうしたの

見られ
かけた

カガミを
見たら
起きたんだヨ

月間ヘルパー君 NO,56

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。

昨年は騒がしい不安定な年でした。1番はイスラエル問題、次にウクライナ問題で、近くでは北朝鮮のことです。そして最大は、自民党の大敗です。何故大敗したのでしょうか。皆様の判断に委ねることとします。

暑い日が続きましたね。間違いなく地球は温暖化に向かっています。皆様のお子が中学生や高校生になる時代10～15年後はどうなるのでしょうか。不安が横切ります。でも、弊社の保育園大地、保育園大空は無事卒園で新1年生を送り出せます。スイミングの生徒たちも新1年生になる人で他の塾に転校する人もいます。私達の職員も皆様の“おはようございます”のお声掛けによって目覚めて一日の仕事が始まります。本当に心からお礼を申し上げます。ありがとうございます。

私事ですが、一昨年大手術をし、やっと2年が経過しました。少し体力がついてきた感じがします。そして88歳の米寿を迎えました。永い間の代表を息子に譲り、実際にしりぞくこととします。今だ残りの歳月がごぞいます。時に皆様のお顔を見にプールに出向きますのでどうぞよろしくお願いします。

神奈中スイミング小田原が閉鎖しました。それに伴い弊社に転校してくださった人達があります。仲良く仲間に入れて楽しく泳いでくださるようお願い申し上げます。また、小田原市と横浜市内の小学校の子達の訓練で施設を使うことも多くなりますが、どうぞ皆様のご援助をいただきながら仲良く水泳を楽しんでください。

私の師に芳村思風さんがいます。子達の天分、自分の天分を発見する5つのツボがあると記しています。

1. やって見たら好きになれるかどうか。
2. やって見たら興味関心が湧いてくるかどうか。
3. やって見たら得手得意と思えるかどうか。
4. やって見たら他人よりうまくできるかどうか。
5. 真剣に取り組んだら問題意識が湧いてくるかどうか。

「すべてやって見る」「自分に取り組んで見たら」が決定です。まず「やって見る」「スタートして見る」です。

人生は決断と体験の連続です。そしてその多くは失敗します。人は失敗した数だけ他人に優しくなれると教えてくれます。涙の量だけ、泣いた数だけ暖かいホットな良き目の人になれると師は説きます。

右の人も、左の人も、前の人も、皆が温かい優しい人だとうれいすね。

皆様にとって明るい安らかな日々が一日でも多く、そして一つでも多くの幸せが訪れますよう切にお祈りし新年のあいさつとします。

令和7年元旦

代表取締役会長 安藤 博二