

びーとぼん

12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・1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 1月 9日 (月) ◆



スポーツライフコミュニケイト
No 326
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6年12月 9日

【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

12月生まれ‘カトレア’

花言葉「魅惑的」

人の心をひきつけてやまない

気品さを持ったあなた

でも一度火がつくと冷静さを失いがち

エレガントな恋を心掛けましょう

大切なあなたにお花を贈ろう...

花キューピット 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

●〔有〕加藤モータース販売

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。

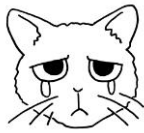
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

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。

12・1月の予定

12月22日(日)～12月28日(土)	認定日
12月29日(日)～12月31日(火)	休館日
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

☆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～・～

冬の紫外線対策

冬のカラリと晴れた日などは、洗濯物がよく乾くので朝から何回も洗濯機を回したりすることもあります。

そんな洗濯物を干す時やちょっと外で過ごす日など、寒さ対策には気を遣っても紫外線対策はついつい忘れてしまいがち。

ジリジリと暑い夏は、ベランダで洗濯物を干すだけ、ちょっとそこまで買い物にいくだけ…という場合にも、しっかりと日焼け止めを塗ったり帽子をかぶったりしていたものですが、冬はそれほど紫外線は強くないと思ってしまっているんですよ。

でも、実は紫外線で、わりとあなどれないみたいなんです。

冬と夏の紫外線の違い

一言で紫外線と言っても、冬と夏では違いがあります。

夏の紫外線は日焼けのように短時間で肌にダメージを与えるという特徴があります。

そして冬の紫外線には、すぐに肌の衰えが目に見えるような影響はありません。

ただ、少しずつ少しずつダメージが蓄積していく特徴があるため、将来的に肌トラブルが現れてしまうという怖さがあります。

地上に届く紫外線には、A波とB波があります。

A波はUV-A、B波はUV-Bと呼ばれており、それぞれが人の肌に与える影響に違いがあります。

冬の紫外線であるUV-Aは太陽から地表に届く紫外線のおよそ9割を占めていますが、肌を日焼けさせたりする急激な影響を与えることはありません。

ただ、UV-Aは肌にダメージを蓄積させる影響を持っているという点が要注意です。

夏に比べると紫外線が少なくなる冬でさえ、いちばん多い時期のおよそ3分の1の量のUV-Aが地表に到達しているので、注意が必要です。

冬の紫外線がもたらす肌老化

そんな冬の紫外線は、物質を透過しやすい特徴があるため、曇やガラスなどの影響を受けにくいという困った点もあります。

つまり、冬の曇った日や、室内にいるときであっても、肌が影響を受けてしまうということになるんですね。

冬の紫外線は、肌の奥にまで届いて弾力やハリを失わせることでシワなどの肌老化を引き起こす原因となります。

また、すでに肌に存在しているメラニン色素を酸化させて黒くする作用もあるため、肌の色が黒ずんだりシミが増えてしまうこともあります。

冬の紫外線対策

まず、冬であってもできれば日焼け止めを塗るようにしたいものです。また、地面からの照り返しの紫外線にも注意が必要です。

帽子をかぶったりストールを巻いたりして、顔だけでなく首元も守るようにしましょう。

更に冬に気をつけたいのが乾燥です。

乾燥した肌は、紫外線の影響を受けやすくなっているため、シワやシミがしやすい状況にあります。保湿効果のあるクリームを顔や首に塗って、肌が乾燥しないように心掛けましょう。

もちろん、毎日の生活習慣を整えることも大切です。

メラニン色素の生成を抑える効果のあるビタミンCをはじめとして、バランスの取れた食事でも美肌効果のある栄養素をたっぷり摂るようにしましょう。

また、睡眠不足は美肌の敵ですが、これは紫外線対策にも関わってきます。肌を生まれ変わらせるはたらきのある成長ホルモンは、眠っている間に豊富に生成されると言われています。たっぷりとした質の良い睡眠を取って、肌が受けた紫外線ダメージを回復させるようにしましょう。

こうして見ると、冬の紫外線が肌にもたらす影響の大きさがわかりになるかと思います。

肌老化を少しでも遅らすために、冬もしっかり紫外線対策をしていくようにしたいですね。



