

# びーとぼん

## 5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6月8日（土）◆



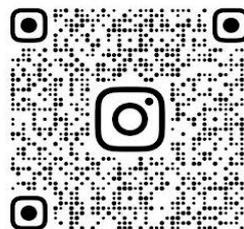
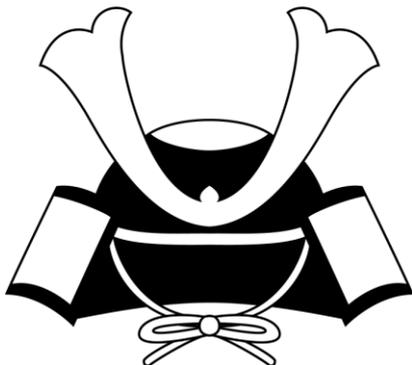
スポーツライフコミュニケイト

No. 308

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5月8日



1 SPHSKONYAMA\_OFFICIAL

令和 6年 4月

会 員 様

## 会費改定のお知らせ

会員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。  
また、日頃より、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和4年から続く電気・ガスのエネルギー費用はそれ以前の約1.6倍となり、連動して水道代や生活用品の高騰、さらには人件費の上昇は留まることなく継続するものと予想されます。

当施設においては、出来る限りの費用の削減に務めてまいりましたが、この先、室内照明の削減や消灯、プール室温や水温の見直しなど、ご利用する皆様に多大なるご不便を強いることになりかねません。

以上より、皆様方に安全な施設を提供し安心してご利用頂くとともに、安定した運営を継続していくためにも、会員の皆様に新たにご負担をおかけすることは心苦しい事ではありますが、一律500円（税別・約6%）の増額を、謹んでお願いを申し上げます。

皆様方のご期待に添えるよう、従業員一同、より一層の努力を重ねて参ります。  
どうぞ、引き続き変わらぬご愛顧を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

### 記

1. 会費改定開始日 令和6年6月 会費より
2. 改定金額 500円増（税込み550円増）

※詳細は、別紙「会費改定表」をご参照下さい。

なお、ご不明な点はフロントにお問い合わせ下さい。

以 上

株式会社スポーツプラザ報徳  
代表取締役 社長 安藤 剛

# スプリング キャンペーン

4/16~5/31

ベビークラス

親子クラス

成人クラス

子供クラス

1日体験 550円

2日間体験 1,100円



5月12日(日)無料体験会 9:00~10:00

対象: 幼児~中学生まで

スタートするなら今がチャンス



4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				

5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	

体験日

テスト週間

\*子供のコースはテスト週間は体験できません。

SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama 〒240-0035 横浜市磯子区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山 スイミングスクール

神奈川に7施設 | 公認水泳教師在籍施設

☎045-351-6670



# 紹介キャンペーン

4/16~5/31



紹介したお友達が入会すると  
2024年7月の会費がお得に!!

紹介者1名入会で

**2,000円**

紹介者2名入会で

**4,000円**

紹介者3名以上入会で

**6,000円**

紹介したお友達  
が入会すると  
1回ガチャガチャが  
できます。ハズレ  
なし!!



\*この用紙をご入会時にご提出いただけなかった場合、特典がご利用できませんのであらかじめご了承ください。住所は必ずお記入ください。

依頼者氏名:				①	ご紹介者氏名:		②
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:			

注意) 入会申込み時に必ず必要なもの ①月会費(一ヶ月分) ②年会費(3,410円) ③金融機関の口座番号と印出  
印鑑④写真(3×4) \* 子供の場台誌発行あり

かけがえのない一瞬を、プロカメラマンがとらえます!

# 写真 撮影会

成長の記録を残したい!

がんばった証として!

祖父母様への報告にも!



## 撮影



2024年5月8日(水)～5月14日(火)

★レッスン時間内に全員撮影いたしますので、お休みをしないようにお願いします。

## 販売



2024年5月22日(水)～6月30日(日)

代金 1枚 800円(消費税込) サイズ 2L判(17.5cm×12.5cm) 文字入り

撮影したお写真は、1枚ずつビニール袋で密封し、まとめて封筒に入れてお渡します。ご家族でご覧ください。

ご購入される方

- ① 封筒から購入希望のお写真をおとりください。
- ② 購入希望の枚数分の金額と、不要なお写真を封筒に入れて、次回のレッスン日にフロントへお持ちください。(つり銭のないようお願いいたします)

ご購入されない方

そのままお写真を封筒に入れて、次回のレッスン日にフロントへご返却ください。



※ご購入の有無に関わらず、封筒は次回のレッスン日にフロントまでお持ち下さい。  
※ご購入されない方は、ビニール袋を破かないようお願い致します。

## スポーツプラザ 報徳左近山

TEL 045-351-6670

※撮影を希望されない方は、お手数ですが事前にお申し付けください  
※個人情報取扱については、法令・各種規範・ガイドラインを遵守します

【撮影委託先】  
㈱フォトライフ  
東京都目黒区目黒 1-5-2  
TEL 03-5434-7311



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 子どもが五月病になったときの対処法

### 1. 話をよく聞いてあげる

5月は新生活の疲れが出始め、人間関係や勉強のストレスを強く感じやすい時期です。

この時期には子どもに些細な変化がないか注意深く観察して、変化があるようならじっくり話を聞いてあげる時間を作ることがとても大切です。自分から学校の話をしなくなった、些細なことでイライラするようになった、ぼーとする時間が増えたなど、気になることがあれば自然に声をかけてあげるようにしましょう。

何気ない会話を増やせば、悩みを打ち明けやすい空気を作り出すことができます。何かあった？と問いたただすのではなく自然と子どもが打ち明けてくれるのがベストです。学校に行きたくなさそうにしているのであれば、無理に生かせようとするのではなくどんな理由で学校に行きたくないのかを一緒に考えてあげましょう。

悩みを抱え込んでしまう性格の子どもの場合、誰かに今の気持ちを打ち明けるだけですっきりするという場合もあります。

理由を聞いて、自分なりの考え方を教えてあげるのも良い方法です。その考え方を強要するのではなく、こんな考え方もある、ということを見せてあげるだけで、子どもの考え方に影響を与えることができます。理由を話しても子どもが学校へ行きたがらない場合は、がんばりすぎる必要はないということを見せてあげましょう。

### 2. 健康的な生活をサポートする

五月病は、生活習慣の乱れでも引き起こされたり、ひどくなってしまういます。睡眠不足や食事の栄養の偏りは精神面に悪影響を及ぼします。

学校でのストレスで眠れなくなっていたり、間食や偏った食事によって脳が正常にはたらかなくなっている可能性もあります。健康的な生活をサポートしてあげるだけでも精神面が良好になり、前向きな考え方ができるようになるかもしれません。

睡眠時間をしっかり確保できるように、早めに食事の時間を作ったり、お風呂にすぐ入るように促してあげましょう。しっかり湯船に

浸かり、体が温まったあと 1.2 時間は、眠りやすい状態になっています。夜更かしをさせず、すぐベッドに入るように促しましょう。栄養バランスのとれた食事を考えることも大切です。間食が多いようなら減らす、または栄養素の高いおやつに切り替えてその分食事で補うようにしてみてください。

また、休日家でダラダラと過ごしているという場合はしっかり体を動かせるようにアクティビティに出かけるのもおすすめです。体をしっかり動かし、日光に当たれば、夜ぐっすり眠ることができます。休日にストレスを発散して、また新たな気持ちで 1 週間を始められるようにサポートしてあげましょう。

### 3. 専門機関に相談することも大切

子どもが自分のことを話そうとしない、どうアドバイスしてあげれば良いかわからないという場合は専門機関に相談するという方法もあります。

無理に学校に行かせるように意ってしまったり、子どもに強く当たってしまうなど、誤った対処法をしてしまうと、子どもを余計に傷つけることになってしまいます。不登校や引きこもりになってしまいう前に対処しましょう。

スクールカウンセラー、心療内科、学校外の子どもの話を聞いてくれる機関など、意外と身近に専門機関はたくさんあります。心療内科では話を聞いてくらす以外にも、眠れない子どもに睡眠導入剤を処方してくれたりと医学的な対処法も行ってくれます。

また、子どもについて悩みすぎてしまう、負担を抱え込みすぎてしまう両親も、カウンセラーや専門機関に相談することで新たな対処法を見つけだしていくことができます。子どもとどう接したら良いのかわからない、負担が大きすぎると感じたら、無理せず専門機関に相談するようにしましょう。

### 4. 5月病になる可能性は誰にでもある！正しい対処法を

体調管理、生活習慣を見直してあげるだけでもネガティブな思考を軽減させることは可能です。外で遊んだり趣味に没頭したりと、一緒にストレス発散できる方法を探してみるのもおすすめです。

困ったときは無理せず専門機関に相談し、子どもにとっても親にとっても負担の少ない方法で5月病を解決できるようにしてみてください。



# レッスン予定



2024年 5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	

2024年 6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						

## 【テスト週間】

- 5月25日（土）～5月31日（金）
- 5月S2級テストです



## バス出入口の乗降禁止！！

お子様の送迎は、下の駐車場での乗降をお願いいたします。施設前は横断歩道もあり、バスや一般車両の運行の妨げになりますので

**大変危険です。おやめください！！！！**

\*横断歩道の前後は道路交通法で駐停車禁止となっております。



## 駐車場内は遊ぶ場所ではありません！

駐車場はバスの出入りがございます。大変危険なので、遊ばないでください。

隣に公園があるので、そちらをご利用ください。

遊んでいた場合は注意させていただきます。