

狭山台体育館・図書館

2024年  
春号

# ちやちや

特集

ビブリオバトル -チャンプ本大集合-



※写真はイメージです



至 市役所

◆狭山市駅東口よりバスで約20分、「狭山台団地」バス停下車約3分

狭山市立狭山台体育館・図書館  
「ちやちや」2024.春号 vol.11 (季刊発行)

休館日/体育館 4/8(月)・4/22(月)  
5/13(月)・5/27(月)  
6/10(月)・6/24(月)  
図書館 4/1(月)・4/8(月)・4/22(月)・4/30(火)  
5/13(月)・5/27(月)・5/31(金)  
6/10(月)・6/24(月)

発行/狭山市立狭山台体育館・図書館

発行所/〒350-1304 埼玉県狭山市狭山台 1-29-2

狭山台体育館 Tel 04-2958-1201 Fax 04-2958-1102

狭山台図書館 Tel 04-2958-3801 Fax 04-2958-3819

責任/フレンドシップ狭山台共同事業体

シンコースポーツ株式会社・ヤオキン商事株式会社

狭山台体育館・図書館 HP→



見てみよう!

# 地元企業の隠れたスゴ技を紹介

狭山市には、独自の技術を持っていたり、地域に根付いた活動をしている企業がたくさんあります。狭山台図書館では、展示コーナーや連携講座などを通して、皆さんに地元企業の情報を発信していきます。

## 読書家の院長

企業や店舗の製品やサービスなどを紹介するのは図書館の正面目入口付近です。ここは来館いただいた方の多くの目につくところであり、知っていたかどうかにも非常にいい場所でもあります。

令和5年6月〜7月で実施したこの展示、今回特徴的なのは久保井院長が選んだ本が多く並んでいるということです。

久保井院長は無類の読書家で、本を通じて人生の指針を学んでおられます。読書や施術経験によって得られた知見を「あおぞら」とっておき情報」という配布物にして患者様に伝えているのです。

病院の先生だから医療関係の本だろうと思いきや、そればかりではありません。名だたる経営者の本や自己啓発書といった気持ちを奮い立たせるのに使えるような本もここに並んでいます。

幅広い読書を行っている久保井院長に自身にとって読書とはと質問を投げかけました。  
(下段へと移る)



## 外反母趾セルフチェック

展示机前の床に置いたものです。足を置くだけで外反母趾の可能性をご自身で確認できます。



## 展示内容

久保井院長おすすめの本や発信している情報を提供しました。



## あおぞら整体療術院

### 概要

1994年に開院し、東洋医学の考えを元に、気・血・水の流れをよくし、その場だけの施術ではなく、以下の点を踏まえて根本的な改善を心がけています。

- 一人ひとりのための施術
- 少しでも安らいでいただける施術
- ご自宅にてセルフケアできるようにアドバイス

住所：埼玉県狭山市水野 443-4

HP：<https://www.aozoraseitai.net/>



## 企業展示コーナー

### その意義

狭山市内には独自の技術を活かして活躍する企業、生活に密着した分野で人々に寄り添う企業、地域のために貢献したいという気持ちあふれる企業、失敗を恐れず常に挑戦し続ける企業がいくつもあります。

そうした取り組みを皆様にもぜひ知っていただきたい。私たちが暮らす地域の情報を集め、提供することも図書館の重要な役割の一つだからです。知ることが皆様に愛着や誇りを感じていただく確かな礎となります。

本を読んだり、勉強したりする図書館はさまざまの方が集まる場です。それを活かした展示の場、触れ合いの場として企業の方々に使ってもらえればと思います。始めることとなったのがこの企業展示という企画なのです。

今回の会社は、「あおぞら整体療術院」です。

水野にある整体院で、施術はもとよりホームページでの情報発信や地域施設でのセミナー開催などの活動も積極的に行っています。さっそく見ていきましょう。

(上段から)

「読書とは『心の栄養』という言葉に集約されます」とのこと。知識の習得に使えるのはもちろんのこと、人の気持ちを押し量るのにも大いに役立つそうです。

久保井院長の思いが込められていることも手伝って、展示した本の貸出は非常に多く、残り少なくなってしまうと新たな本を選定してご来館いただくことも度々ございました。

本や配布物のほかにも床に貼った外反母趾セルフチェックも使えるようにしました。写真は靴をはいたままでチェックできるものですが、靴を脱いでできるものも用意し、ご自身のやりやすい方を選べるようにしました。

開院三十年目のあおぞら整体療術院ですが、やはり久保井院長の知的好奇心と地域でのセミナー開催など、地道な活動を継続してきたことが色濃く反映された展示内容になったと思います。

狭山台図書館でもセミナーを行いました。次のページからその紹介となります。

# イベント報告

## 「機械を使わず健康チェック」

多くの方に会社や店舗を知っていただくためにもイベント開催によって知識技術を市民に伝えていただくのは重要と考えます。その様子をご覧ください。

### 互いに助け合う社会を作りたい

久保井院長とお話しているとたびたび登場する言葉があります。「利他」と「感謝」です。稲盛和夫氏の著書『生き方』に感銘を受け、利他と感謝の気持ちをもって人に接することが肝心と考えておられます。診断を始めるとき、来院された方からお話を伺い、相手の気持ちを想像することが大切ですが、そのためには読書が欠かせないと久保井院長はおっしゃります。それをもとに施術を行い、来院された方の健康寿命を伸ばす手助けをすることがあおぞら整体療術院として今後目指すことと掲げております。さらには地域の方々がお互いに助け合う社会を作る一助になりたい、久保井院長は地域社会をも視野に入れ先を見えています。「今年の四月十二日で開院三十周年を迎えます。何か記念イベントのようなものはないですか」と笑顔を見せておっしゃっていました。ぜひとも頑張ってください。

### 機械を使わず健康チェック スタッフ紹介

今回のセミナーを担当されたのはあおぞら整体療術院院長の久保井昌男さんです。来ていただいた方と真剣に、それでいて楽しく向き合っていました。人に教える経験があり参加者とのやり取りもスムーズでした。今後とも地域の皆様のために貢献していただければと思います。



▲あおぞら整体療術院院長：久保井 昌男さん



### セミナーの様子

### 和気あいあいの講座

日々の経営で高めた製品や技術を市民の皆様にお伝えしていくこの機会。7月26日に「機械を使わず健康チェック」が狭山台図書館で開催されました。募集開始とともに着実に応募が増えていった、当日集まった方々は院長のお話を聞き逃すまいと耳を傾け、一挙手一投足に集中して身体を動かしていました。両手を前に上げて手を握ったり開いたり、片足立ちをしたりしてどんなところに不調があるのかを院長がお伝えしていきます。あつという間に二時間が過ぎていき、ちよつとした動作の中に身体を慮るヒントが隠れていることが次々とわかる講座でした。アンケートもおおむね好評で、「今日から実践します」「や「ほとんど運動しないので筋肉が心配でしたが、簡単な運動を教えてもらいよかったです。いくつかあったのでやってみます」といった継続を誓う言葉もいただくことができました。

### 展示資料の紹介

今回の展示にあたって、関連資料をいくつか展示しました。その中から一部を紹介します。ご関心がありましたら図書館にお問い合わせください。

- 『生き方』 159 イ 稲盛 和夫/著 サンマーク出版
- 『死ぬまで歩ける下半身の作り方』 493.1 ミ 宮田 重樹/著 大和書房
- 『親切』は驚くほど体にいい!』 491.4 ハ デイビッド・ハミルトン/著 有田 秀穂/監訳 飛鳥新社

2023 年度

# ビブリオバトル

## —チャンプ本大集合—



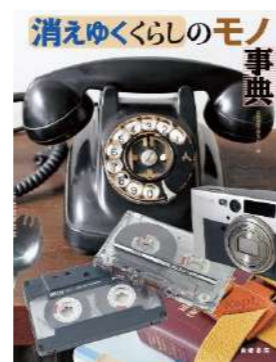
『生きのびるための「失敗」入門』  
雨宮 処凛／著  
河出書房新社  
(J159 ア)



『ニッポンのトリセツ』  
ゴ―シュ／編  
立東舎  
(361.5 二)



『都会のトム&ソーヤ 5 上』  
はやみね かおる／著  
講談社  
(JF 八 5-1)



『消えゆく暮らしのモノ事典』  
岩崎書店編集部／編者  
岩崎書店  
(J383 キ)



『じつは怖い外食』  
南 清貴／著  
ワニ・プラス  
(498.5 ミ)



『人の命は腸が9割』  
藤田 紘一郎／著  
ワニ・プラス  
(493.4 フ)



『杉原千畝物語』  
杉原 幸子／著  
杉原 弘樹／著  
金の星社  
(J289 ス)



『そらをとびたい』  
山本 直洋／写真  
ちかぞう／文  
小学館  
(EK ヤ)



『ホームランを打ったことのない君に』  
長谷川 集平／作  
理論社  
(EE 八)



『ぼくらの七日間戦争』  
宗田 理／作  
はしもと しん／絵  
角川書店  
(JM ソ)



『アロハで猟師、はじめました』  
近藤 康太郎／著  
河出書房新社  
(659 コ)



『いきもの漢字事典』  
粟生 こずえ／著  
稲垣 栄洋／監修  
うかうか／絵  
文響社  
(J811 ア)



『奇跡のリンゴ』  
石川 拓治／著  
NHK「プロフェッショナル  
仕事の流儀」制作班／監修  
幻冬舎  
(625.2 イ)



『おかあさんの思い出ごはん』  
フジテレビ商品研究所／編  
亜紀書房  
(596 オ)



『小江戸の民話』  
市川 栄一／著  
池原 昭治／絵  
さきたま出版会  
(388.1 イ)



『浜村渚の計算ノート [1さつめ]』  
青柳 碧人／著  
講談社  
(B913.6 ア1)



『半七捕物帳 1 新装版』  
岡本 綺堂／著  
光文社  
(B913.6 オ1)



『天山の巫女ソニン 1』  
菅野 雪虫／作  
講談社  
(JF ス1)

**チャンプ本大集合!**

※2023年5月から2024年2月までの狭山台図書館ビブリオバトルで紹介されたチャンプ本です。

※掲載しているのは狭山市立図書館に所蔵のある本のみです。



### チャンプ本をご紹介します!

昨年度から本格的に復活した狭山台図書館ビブリオバトル。毎月たくさんの方々にご参加いただけました。今回は数々の紹介された本の中から最多票を獲得したチャンプ本をご紹介します。ぜひ読んでみてください!

Q. ビブリオバトルとは?

A. おすすめの本を紹介し合うゲームで、「知的書評合戦」とも言われています。普段自分では手に取らない、新たな本と出会うことができます。

### ビブリオバトルのルール

①本を選ぶ



②1人5分間で本を紹介する



③2~3分間議論する



④1人1票で投票し、チャンプ本を選ぶ



Pick UP!

### ビブリオバトルポイントカード



狭山台図書館ビブリオバトルのポイントカードができました。ビブリオバトルに参加して、景品をGETしましょう!

- ①狭山台図書館のビブリオバトルでバトラーとして本を紹介するごとに1ポイント押印します。
- ②6ポイントで500円分の図書カードと交換できます。
- ③有効期限は2026年3月30日(月)までとさせていただきます。



## 狭山台図書館の講座情報

### ちびちびぞうクラブ おはなし会



赤ちゃん向けのおはなし会です。  
4/9、5/14、6/11(火)  
午前 11 時～11 時 15 分  
【対象】3 歳くらいまでの子どもと  
保護者  
【定員】おおむね 4 組  
【料金】無料  
【申込】開催日の 1 週間前から

### ちびぞうクラブ おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会です。  
4/21、5/19、6/16(日)  
午前 11 時～11 時 15 分  
【対象】3 歳くらいからの子どもと  
保護者  
【定員】おおむね 4 組  
【料金】無料  
【申込】開催日の 1 週間前から

### ビブリオバトル



おすすめの本を紹介し合い、一番  
読みたいと思った本に投票する  
ゲームです。  
4/28、6/23(日)  
午後 3 時～4 時  
【対象】小学生～大人  
【定員】なし  
【料金】無料  
【持ち物】おすすめの本 1 冊

### こどもの読書週間 スタンプラリー



本を借りてスタンプを集めま  
しょう。スタンプを 3 つ集めると  
プレゼントがもらえます！  
4/23(火)～5/30(木)  
【対象】小学生以下  
【定員】なし  
【料金】無料  
【申込】不要

### リサイクルフェア



不要になった本(児童書は除く)、  
保存期限切れの雑誌を無料で  
差し上げます。  
※混雑時には、人数制限をさせて  
いただく場合があります。  
5/18(土)  
午前 9 時 30 分～午後 5 時  
【対象】どなたでも

### はじめての ビブリオバトル



ビブリオバトルをはじめて体験  
する方におすすめの入門講座。  
5/26(日)  
午後 2 時 30 分～4 時  
【対象】小学生～大人  
【定員】10 名  
【料金】無料  
【持ち物】おすすめの本 1 冊  
【申込】4/17(水)から

## 狭山台体育館の講座情報



### 身体引き締め&ストレッチ



自宅でも習慣化出来る  
ストレッチを指導します。  
4/1・15、5/20、6/3・17(月)  
午後 1 時 30 分～2 時 30 分  
【対象】高校生以上  
【定員】15 名  
【料金】1 回 600 円

### はじめてヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい  
体に！  
4/1・15・29、5/6・20、6/3・17(月)  
午後 3 時 10 分～4 時  
【対象】高校生以上  
【定員】15 名  
【料金】1 回 600 円

### 健康体操



体幹トレーニングを行い、体力の  
維持・向上を目指します。  
4/4・11・18・25、  
5/2・9・16・23・30、  
6/6・13・20・27(木)  
午前 9 時 30 分～10 時 30 分  
【対象】高校生以上  
【定員】15 名  
【料金】1 回 600 円

### ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操をしま  
しょう！  
4/27(土)  
午前 11 時 15 分～12 時 15 分  
【対象】1 歳から 6 歳までの幼児  
※ 4 歳未満は保護者同伴でお願い  
いたします。  
【定員】15 名(先着順)  
【料金】1 回 600 円  
【申込】開催日の 2 週間前から

### 骨盤ケア体操



骨盤周りのインナーマッスルを  
活性化するエクササイズ。  
4/7・21、5/12・26、6/9・23(日)  
午後 2 時～3 時  
【対象】高校生以上  
【定員】10 名  
【料金】1 回 600 円

受付時間：午前 9 時 30 分～午後 8 時（窓口・電話）  
申込方法：図書館窓口・電話  
問合せ：狭山台図書館 Tel.04-2958-3801

受付時間：講座開始時間 30 分前～開始時まで

申込方法：①ホームページからの事前予約

※こちらの二次元コードから申込を行ってください。 →



②教室利用カードを持参して体育館窓口へ

※初めてご利用のお客様は、体育館窓口にて教室利用カードをお作りください。

問合せ：狭山台体育館 Tel.04-2958-1201

狭山台体育館 1 階に「ラウンドフィットネス」というトレーニングルームがあるのをご存じでしょうか？  
ラウンドフィットネスとは、筋力トレーニングマシンと歩行用ボードを使った有酸素運動を 30 秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。ただし、マシンを正しく使用しないと、効果の低下や思わぬ怪我に繋がることも。狭山台体育館にはどのようなマシンがあるのか、どの部位に効果があるのか、マシン使用時に押さえるべきポイントをご紹介します。

## アブダクション/アダクションヒップ

内もも・外ももを鍛えよう！

【使い方】

1. 背中をぴったりとつけて座り、パッドに足を置く
2. グリップを握り、体は動かないように
3. 足を閉じた状態から、大きく開く
4. 元の位置まで戻す

【ポイント】

シートから離れないようにしっかり身体を保持しよう！



## クイックボード

全身をバランスよく動かし、マシンを使用していない間も心拍数を維持しよう！

【使い方】

1. モニターに映っている動きを真似してステップを踏む

【ポイント】

映像ではなく、音楽のリズムに合わせて動かそう！  
姿勢が悪くならないよう意識しよう！



※初回利用時のみ事前予約が必要となります。

狭山台体育館 (04-2958-1201) までお問合せください。

※ご利用時間等の詳細はホームページをご覧ください。

こちらの二次元コードからご確認いただけます。↓



### ラウンドフィットネスの持ち物

《必須》

入場料 200 円 (税込)、運動できる服装、  
室内用シューズ

《推奨》

お飲み物、汗拭きタオル

## どくしよのじかん

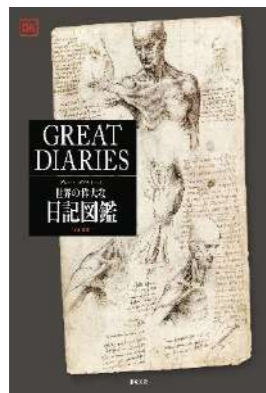
今回のテーマ「日記」

6月12日は「日記の日」。1942年のこの日に、アンネ・フランクが日記を書き始めたことに由来しています。そんな日記の日にちなみ、『世界の偉大な日記図鑑』という本を紹介します。この本は、マリー・キュリーやフランツ・カフカを始めとする 80 人以上の偉人の日記を紹介している本です。この本を読んだら、偉人の新たな一面を知ることが出来るかもしれませんよ。

初めに紹介するのは、紀元前 2562 年頃にエジプトの役人「メレル」が書いた日記。パピルスに書かれた文書としては最古のもので、その内容はクフ王のピラミッドの建造にまつわる出来事が書かれており、断片しか残っていませんが、当時の様子を知ることが出来る貴重な日記です。

次に紹介するのは、1881〜1897 年に「ビアトリクス・ポター」

### 『世界の偉大な日記図鑑』



DK社 / 編著 中森 拓也 / 訳  
東京美術 2009 年

が書いた日記。秘密の暗号を用いて書かれており、専門家は解読するのに数年かかったそうです。暗号化することで誰にも読まれないと安心して書いたのか、ミケランジェロに対して「ミケランジェロの絵は酷い。あんな絵に私は 2 ペンさだつて出さない。」と辛口評価をしています。

他にも、「紫式部」による藤原道長への厳しい意見なども紹介されています。どんなことを書いたのか気になる方は読んでみてください。

次に紹介するのは、京都・猫・本について書かれたエッセイです。

京都については、大学生まで京都に住んでいたにも関わらず金閣寺には未だ行ったことがありません。いつでも行けるという放漫さが原因と考察している著者ですが、地元民によくある振る舞いかもしれませんね。有名観光地ゆえ混雑を予想して遊びに行くことを敬遠し、「金閣寺コンプレックス」と勝手に呼んでいたほど観光スポットには縁遠かったみたいです。

猫については、ホームセンターで出会った後に選考委員の推薦で作家デビューが決まり、著者の母親が「文豪の猫」というあだ名をつけました。ですが、パソコンの上で寝転がり執筆を邪魔するなどの猫ならではの行動をしていたとのこと。

### 『なんやかんや日記』



武田 綾乃 / 著  
小学館 914・6 月

本については、著者の読書履歴が書かれています。芸人さんの著作を好んで読むそうです。また、友人の作家（阿部智里）さんに薦められた本も紹介されています。

海外児童文学の『アルテミス・ファウル』シリーズ以外にも、多数の本が紹介されています。ぜひ読んでみてください。

