

2022 年
夏号

狭山台体育館・図書館

ちゃちゃ

特集

夏バテ対策 ～食事と水分補給～



※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

「ちゃちゃ」2022.夏号 vol.4 (季刊発行)

休館日／体育館 7/11(月)・7/25(月)

8/8(月)・8/22(月)

9/12(月)・9/26(月)

図書館 7/11(月)・7/25(月)

8/1(月)・8/8(月)・8/22(月)・8/31(水)

9/12(月)・9/26(月)・9/30(金)

※新型コロナウイルスの影響により、変更の可能性があります

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。

植物発電

今後の可能性

まったく電源を確保していないのに植物に巻きつく電飾に光が灯っている。不思議な光景に足を止めてじっくり展示をご覧になられている方もおられます。

仕組みは植物の根から発生する糖や微生物、水中の水草や微生物の循環作用で発生するエネルギーを利用しています。植物が育っている状態だったり、水草や微生物が水槽で育っている状態であれば、土壌や水に電極を埋めただけで発電します。

出色の技術だけに色々なところで注目されており、下の写真をご覧ください。テーブルの上のモニターが映っており、こちらには植物発電が大手テレビ局で放映された様子が流れていました。さらには、その番組を見た動画制作者が株式会社ニソールに出演依頼し、一緒に動画撮影を行う様子も流れていました。「動画投稿サイトの動画を見て来ました」とおっしゃっていた方もいて動画とともにテレビ番組の方もご覧になっていました。（下段に続く）



SDGs へとつながる 新しい自然エネルギー 植物発電「N-Energy」

どうやって光っているの？

株式会社ニソールが開発した新エネルギー植物発電「N-Energy」を利用しています。植物の根から発生する糖や微生物、水中の水草や微生物の循環作用から発生するエネルギーを電極に集めて発電します！

このような再生可能エネルギーは、SDGsの目標7（エネルギーをみんなにそしてクリーンに）を達成するために、世界中の国々が力を入れています。



会社概要

略歴

昭和 51 年 ニソール設計として創立

昭和 56 年 CAD/CAM システム CADLUS
開発開始

昭和 60 年 株式会社ニソールに社名変更

営業内容

- 電子回路基板設計、製造
- EMS ソフト開発
- CAD/CAM システム開発・販売
- プロモーション事業

住所：狭山市富士見 2-2-12

<https://www.nisoul.co.jp/>



株式会社ニソール

社名の由来は“日本の魂”、日本の「N i」、魂を表す英語の「s o u l」を合わせ、日本の心を経営に活かす“和魂”の念いを込めたものです。“トキメキ”ある商品創り・人づくりを企業理念としています。



狭山台図書館初の

企業展示コーナー

今回、初の試みとして企業展示を行いました。

目を見張る製品、高度な技術、良質なサービス、それらが目の目を見る機会を作りたい。本でも読もうかなという気楽さで来られる敷居の低さが図書館の良さでもあります。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。挑戦することとなりました。

「すごいね、これ」

「狭山の誇りだね」

実際の展示品をご覧になったお客様からいただいた言葉です。その瞬間に生まれるこのような感想も企業展示コーナー設置の目的の一つです。

知っていただけで興味が増え、湧ききつかけになります。興味が増えればもっともっと地元企業のことを知りたくなります。高度な製品や技術を見たり触れたりすれば地元で愛着や誇りを感じることに繋がります。企業とお客様のどちらにも嬉しいコーナー作りをしていきたいと思えます。

（上段から）

植物発電はさまざまな応用が考えられます。

例えば、外灯のまばらな田畑に植物発電の電極を埋めておけば、電源がなくても点灯し続けてくれます。その明かりは防犯に役立つ可能性があります。

電力供給が困難な山林や店舗などの屋内の太陽光が届かない場所でも使用可能ですので、災害対策用の充電器、照明の電源など幅広い用途での使用が期待できます。

冬になればイルミネーションを飾るお宅もあるかと思いますが、電気代等、コストを抑えた導入にも繋がってくるかもしれません。

また、水分が減ってくると明かりが弱まってくることを利用して水やりのタイミングを計る目印として使えるのではないかと話も出ています。「植物は好きだけど、すぐ枯らしてしまう」という悩みに役立つかもしれません。

このように植物発電は環境に優しいエコロジーなメリットだけでなく、暮らしにも優しいエコノミーなメリットも見込める技術なのです。

講座報告

科学講座 「植物発電 N-Energy」

田崎奈穂さんに インタビュー

Q 「企業展示を行いたいと思った理由は？」

田崎さん 「地域貢献と会社のPRを兼ねてです」

Q 「楽しい点、大変な点は？」

田崎さん 「お子様やご年配の方が多く来館される図書館で、本と一緒にオシャレに自社製品やカタログを配置し、パソコンで動画を流すこともできました。机などのご用意や展示品の見守りをしてくださったので大変だった点は運搬くらいでした」

Q 「今後目指すものは？」

田崎さん 「植物発電は、これまで行っていた基板設計やソフト開発の延長線上に花開いたものです。それぞれの連携をより高め、弊社の収益基盤を強固にするとともに、多くの方に植物発電をPRしていきたいと思っています。また、プログラミングや宇宙といったテーマで子どもたちを教えられる人材を社内で育成していきたいと思っています」

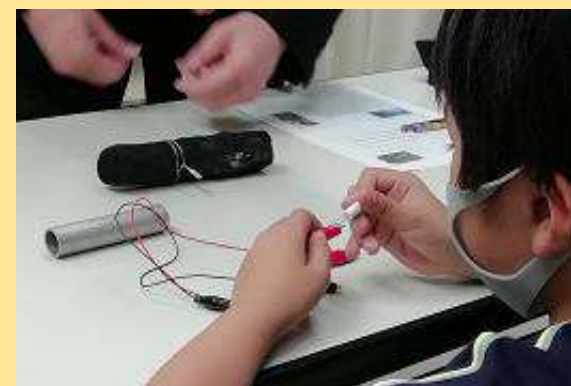
株式会社ニソール 田崎奈穂さん

「今回の展示は社員が協力して準備に携わりました。社内意識を向上させるいい機会になったと思います」と語っておられた田崎さん。社員や会社の成長を常に気にかけておられた姿が印象的でした。



こぼれ話

展示の植物はクッカバラという名前です。ニソールさんも私たちも枯れさせないよう気を付けていたのですが、むしろ新芽が出て大きくなっている気がする？ 狭山台図書館、居心地がよかったのでしょうか？



植物発電講座の様子

科学実験に挑戦

5月22日に植物発電の仕組みを学ぶ親子講座を行いました。はじめに株式会社ニソールの社員と工学博士の水野先生による講義です。子どもたちにはなかなか理解しにくかったかもしれませんが、親御さんからは積極的に質問があがっていました。

次のキット作成からは子どもたちが主役の座に立ちます。先生方が作り方の説明を始めるのを動かしてキットを組み立てていきます。途中で上手くいかないところは親御さんと協力して完成させました。

場所を花壇に移して今度は穴掘りです。一人一人シャベルを手にし備長炭とマグネシウムを埋めていきます。

水を撒いていざ点灯！と思いきや、つかない！とても焦りました。慌てて水を増やし、肥料を与え、待つことしばし。つましました！細かい光ですが、化石燃料を一切使っていないクリーンな光です。子どもたちとこれからの未来を灯す光となっています。もらえたらと思います。

宮岡精工所

6、7月に紹介する企業は、狭山市水野にある金属加工会社「宮岡精工所」です。近年、高い技術力を活用して金属製耳かきを開発、クラウドファンディングでは多くの出資を集め、新聞にも掲載されました。話題の耳かきをはじめ、確かな技術力を示す物を展示します。どうぞお越しください！



次回の紹介企業



運動中の
水分補給！

運動中は、たくさんの汗をかくため体から水分が奪われます。喉の渇きを感じる時は、すでに体重の 1～2% の水分が減少しています。体重の 2% の水分が失われると体は脱水状態になり、運動能力が低下します。さらに脱水が進むと熱中症になる危険もあるので、十分な水分補給を忘れずに行いましょう。

※体重 50 kg の場合：2% は 1kg = 1ℓ 失う水分が 1ℓ を超えないように水分を摂れば OK！

運動中の水分補給 3つのポイント

水分補給は
こまめに回数を分けて！

1 回 200 ml～250 ml、1 時間に 2～4 回は
水分補給するように心がけましょう。

少し冷たいもの
食塩を含んだものは
吸収が良いのでおすすめ！

5～15℃に冷やした水分で、0.1～0.2%の
食塩を含むものが◎！

1 時間以上の運動なら
糖質を含んだものを飲むと
疲労の予防に役立ちます！

糖質を 4～8% 程度含んだ飲み物で
エネルギー補給。疲労の予防に役立ちます。

スポーツドリンクやイオン飲料
には食塩や糖質が含まれます。
激しい運動をする時の水分補給
にピッタリです！



夏バテ対策

～ 食事と水分補給で見直す ～



皆さんは普段どんな飲み物を飲んでいますか？おそらく水やお茶の方が大半だと思います。しかし、それでは夏バテ対策としては不十分かもしれません。この機会に夏バテ対策を見直してみませんか？

そもそも
夏バテとは？

夏特有の「高温多湿」の環境が原因で、体の働きが正常に機能せず起こる体調不良のことを総じて、「夏バテ」と呼びます。

なんとなく体調がすぐれなかったり、食欲が出なかったり…。夏バテが続くと熱中症にもなりやすいので注意が必要です。

夏バテの原因

- ① 暑さにより食欲が低下し、栄養素が不足するため。
- ② 大量に汗をかき、体の水分やビタミン、ミネラルが失われるため。
- ③ 室内と屋外の温度差に体がついていけず、自律神経が乱れるため。

夏はさっぱりしたものや、喉ごしの良い麺類など偏った食事になり、その結果たんぱく質が不足しがちになります。意識して肉や魚、卵などのたんぱく源をきちんととりましょう。また、ビタミンやミネラルの補給も大切です。

夏バテ予防
おすすめ食材



ウナギは、たんぱく質やビタミン B2、
ビタミン A が豊富



枝豆は、たんぱく質、ビタミン B1、
カリウムが豊富



梅干しは、エネルギー生産に係わる
クエン酸を含む



レモンは、ビタミン C やクエン酸が
豊富で、疲労回復に効果がある



香辛料は、カレー粉などのスパイス
の刺激的な香りが食欲を増進



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



手遊びを交えた赤ちゃん向けのおはなし会です。
7/12、8/9、9/13(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。
7/17、8/21、9/18(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

こわ～いおはなし会



ちょっとゾクッとするようなこわ～いおはなし会です。
8/10(水)
午後2時30分～3時
【対象】小学3～6年生
【定員】10名
【料金】無料
【申込】7/30(土)から

わくわくサイエンス



ピンホールカメラとレンズカメラの実験。※①は要保護者同伴
8/14(日)
①午後1時～2時30分
②午後3時～4時30分
【対象】①小学1～2年生
②小学3～6年生
【定員】各8名
【料金】130円
【申込】7/23(土)から受付・支払い

でかぞうクラブ



ペットボトルを使ったマラカスの工作とおはなし会。
8/21(日)
午後2時30分～4時
【対象】小学1～3年生
【定員】8名
【料金】無料
【申込】8/13(土)から

大人向け朗読会



図書館員による朗読会です。
テーマ「犬」
9/4(日)
午後3時～4時
【対象】高校生以上
【定員】10名
【料金】無料
【申込】8/20(土)から

受付時間：午前10時～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 TEL04-2958-3801

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽開催内容の変更・中止になる場合がございます。

狭山台体育館の講座情報



のびのび親子体操 ～月曜日コース～



できたがいっぱい！遊び要素を取り入れ、親子で体操！
7/4(月)
午後1時30分～2時30分
【対象】2歳6か月～4歳までのお子さんと保護者
【定員】15組
【料金】1回550円

親子体操教室 ～木曜日コース～



7/7・14・21、8/11・18・25、
9/1・8・15・22・29(木)
午前9時30分～10時30分
★8/11(木)
午前9時～9時45分
【対象】2歳6か月～4歳までのお子さんと保護者
【定員】15組
【料金】1回550円

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。
7/4、8/1・15・29、9/5(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550円

らくらくヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい体に！
7/4・18、8/1・15・29、9/5・19(月)
午後3時10分～4時
【対象】高校生以上
【定員】15名
【料金】1回550円

ベルビック骨盤ストレッチ



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。
7/3・17・31、8/14・28、
9/11・25(日)
午後2時～3時
【対象】高校生以上
【定員】5名
【料金】1回550円

キッズ体操教室



7/28、8/4・11(木)
午前9時30分～10時30分
★8/11(木)
午前10時～10時45分
【対象】4歳～6歳までのお子さん
と保護者
【定員】15組
【料金】1回550円
【申込】7/17(日)から窓口・電話

受付時間：講座開始時間30分前～開始時まで

申込方法：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 TEL04-2958-1201

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽開催内容の変更・中止になる場合がございます。

サークル 紹介

「ニコニコ卓球で健康維持及び増進」

楽しく遊ぶ

卓球団体として活動している「遊楽卓球クラブ」。クラブ内の融和を図り健康維持・増進を目的に令和元年10月6日に結成した比較的新しい団体です。

こちらの団体は、1日2時間の活動が基本で、1日おきに月15回の活動日を設けています。そのため、活動曜日は週によって異なります。場所は狭山台体育館アリーナ、富士見公民館等で活動しています。メンバーは主に50歳以上の男女で、20名以上で活動しています。活動目的は、健康維持、卓球技術向上、会員相互の親睦を深めるためです。

日々の活動内容は、まずは皆で声を出して準備運動をしつかり行います。その後、基本練習として、フォアハンド、バックハンド、ツッツキの練習を行います。

ツッツキとは、下回転(バック

スピンの)のかかった球を返球するための技術です。人数の関係から、卓球台1台につき4人2組を配置し、クロスで打ち合います。タイマーで時間を測り、時間になったら片側の人が隣の台に移動し、どんどんメンバーを入れ替えながら練習します。点を決めた方は「よし!」と笑顔で、決められた方も「ああ!」と悔しそうながらも笑顔で、お互い全力で楽しみながら活動している様子が伺えました。基本練習の後は練習試合をしています。市内大会及び他サークルでの試合に毎月積極的に参加しています。

遊楽卓球クラブでは、男女・年齢不問で主に経験者を募集しています。興味がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

第4回 遊楽卓球クラブ

種目：卓球

連絡先：080-5454-9199 (本多)

お問い合わせの際は、サークル担当者へご連絡ください。



どくしよのじかん

今回のテーマ「アイスクリーム」



暑い日に食べたくなるものといえば、アイスクリーム。箱で買って何個も食べてしまいがち。毎日食べていると、段々味に変化が欲しくなってきましたか。そんな時におすすめの、アイスクリームのアレンジ本を紹介します。

材料になるアイスやお菓子は、スーパーやコンビニ等、身近な場所で見えるものばかり。そのうえ、混ぜたり、温めたり、ひと手間を加えるだけで美味しいスイーツが簡単に作れます。特におすすめのレシピは、SNSなどで話題になったスイーツです。ビスケットのアイスクリームにミルクチョココレ

ートを乗せ、トースターで1分焼いたら完成。ほんのり温かいチョコとひんやりアイスの絶妙なバランスが最高です。見た目も可愛らしく、写真映えもするので、味覚だけでなく、視覚でも楽しむことが出来ます。

『コンビニ&スーパーのアイスが極上スイーツに！ 魔法のアイスレシピ』



シズリーナ荒井／著
KADOKAWA
596・6シ

他にも、あずきのアイスと色付き団子を電子レンジで温めて作るお汁粉や、バナナ味の豆乳とパニラアイスを混ぜるだけのシェイクなど、大人から子どもまで大満足のレシピが50種類以上紹介されています。

疲れて帰った日のご褒美や、親子間でのコミュニケーションの環境として作ってみてはいかがでしょう。

※商品名等、詳細は左記の本をご覧ください。

※写真は狭山台図書館職員が撮影しました。