

2023 年
冬号

狭山台体育館・図書館

ちゃちゃ

特集

チェアストレッチ & トレーニング



◆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」2023.冬号 vol.6 (季刊発行)

休館日／体育館 1/1(日)～1/4(水)・1/10(火)・1/23(月)
2/13(月)・2/27(月)
3/13(月)・3/27(月)
図書館 1/1(日)～1/4(水)・1/10(火)・1/23(月)・1/31(火)
2/13(月)・2/24(金)～2/28(火)
3/1(水)・3/13(月)・3/27(月)・3/31(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

狭山台図書館特別整理期間のお知らせ

狭山台図書館は年 1 回の蔵書点検等のため、
2/24(金)から 3/1(水)まで休館いたします。
ご不便・ご迷惑をおかけしますが、サービスの
維持向上のため必要な作業期間となります。
ご理解いただきますようお願い申し上げます。

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。

展示品

くつの試し履き

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。ここであればご来館いただいた方の多くの目につくところであり、知っていたいたくためにも非常にいい場所でもあります。

令和4年8～9月で実施したこの展示、前回同様、今回も展示品に触れることができます。見ているだけでもある程度のことはわかるかもしれませんが、実際に手に触れてみると思った以上に違うことがわかることもあります。

下の写真をご覧ください。今回の展示場にはイスが一脚、置いてあります。展示物の中心はくつでした。これは通常のくつとは異なり、横幅が広いタイプのくつになります。例えば足がむくんでしまつて通常の幅では履くのが難しい方に向けてのものです。

くつが合わないことの影響は深刻です。無理して履けば足を痛めてしまいますし、諦めてしまえば外出そのものができなくなります。

(下段に続く)



株式会社 ホームケアサービス そら

略歴

平成30年 創業

住所：狭山市大字北入曽 869-2

(西武新宿線 入曽駅 徒歩15分)

主たるサービス：福祉用具販売、貸与

HP：<http://hp.kaipoke.biz/171/index.html>



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な方が集まる場です。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いたければと思い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、「株式会社ホームケアサービス そら」です。狭山市北入曽にある会社で、介護用品の貸与や販売を行っている会社です。

社名の「そら」というところにこの会社の思いが表れています。ぜひお読みください。

(上段から)

くつを興味津々に見つめたり、手に触れてみたりする方々は多くおられました。特にくつのカタログは次々とお持ちいただきました。連絡をしてみたいと連絡先をご質問いただくこともしばしばありました。

人通りが多い場所のためか、イスに座って試し履きをする方は少なかったです。それでも以前に同じようなくつを購入する必要があつて、この機会に再び試してみたいという方もおられました。

この写真にはあまり載っていないのですが、防災時に役立つ商品もたくさん展示しました。頭を守るための帽子、簡易トイレといったものが代表例です。実際に災害が発生すると今まで通常通りにできていたことが急にできなくなります。「地域の防災担当者なんだが、簡易トイレの現物を見ることができてよかった」とおっしゃる方もおられました。

展示品には電動車イスもあります。展示品を試す機会はなかなか設けられるものではありません。その模様を次ページで紹介いたします。

イベント 報告

「介護用品の体験会」

多くの方に会社や店舗を知っていただくためにもこのような場を設けて市民の皆様と交流し、思いを伝え合うことはとても重要と考えております。その模様をご覧ください。

なぜ「あおぞら」ではなく「そら」なのか？

小山社長は社名を「そら」と名付けた理由を次のように語ります。

「取り扱っている商品にはくつ、杖、歩行器といった歩くことを支えるものが多いです。歩いて『空』の下に出かけて行ってほしい、たとえ外出できなかったとしても介護ベッドの背上げ機能を使って窓から『空』を眺めて欲しい。そんな願いを込めてあります。」

それに、生きていればお天気に恵まれることばかりではありません。天気が崩れることだってあります。どんな空模様であっても私どもは寄り添っていききたいという思いがあります。それゆえに私どもの社名は『そら』としたのです」

小山社長は「いつかノルディックウォーキング（専用にデザインされた2本のポールを使って行う散歩）を行ってみたい」と抱負を語っておられました。多くの方が参加し笑顔を交わして空を見上げるような会になることを心より願ってやみません。

展示資料の紹介

今回の展示にあたって、理解の一助になればと思い、介護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。

『おひとりさま介護』 村田 くみ著 河出書房新社 資料番号：211556998

『もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法』 川内 潤著 ポプラ社

資料番号：211499488

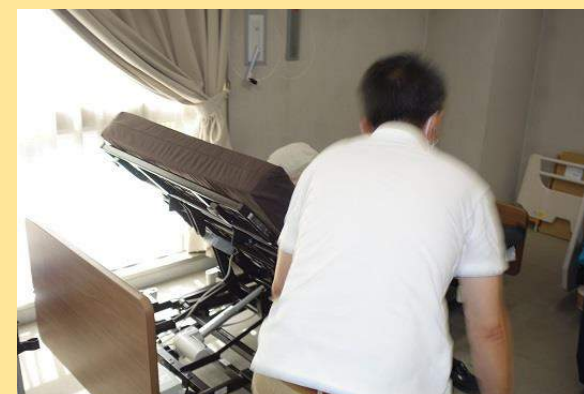
『離れて暮らす親に介護が必要になったときに読む本』 KADOKAWA 資料番号：014707988

『遠距離介護で自滅しない選択』 太田 差恵子著 日本経済新聞出版社 資料番号：014609903

スタッフ紹介



スタッフ北村 望さん（右）、古川 由和さん（左）地元の皆様の希望となるべく頑張ってください！



体験会の様子

埼玉りそな銀行 狭山支店

10、11月に紹介した企業は、狭山市にある「埼玉りそな銀行 狭山支店」です。

渋澤栄一が関わった県内の銀行と埼玉りそな銀行との結びつきなどを紹介し、金融リテラシー養成セミナーも行いました。ご期待ください。



次号の紹介企業

真摯に向き合う担当者

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。今回は介護用品の体験会です。

さまざまな介護用品に実際に触れてみることでどんな性質かを肌感覚で把握できます。電動車イスや電動ベッドといった普段触れることのない製品を体験できる機会です。

やはり、電動車イスや電動ベッドの関心は大きく、実際に試してみただけでメーカーの方と熱心に質疑応答をされておられました。ホームケアサービスそらの小山社長とメーカーの方は真摯にお客様からの質問にお答えしていました。製品を継続利用するにあたってどのような形が負担が少ないか、利用者の立場に立ってお話していました。

惜しむらくは天候でした。開催期間の三日間は強い本降りの雨模様でした。ただそれも社名の由来を考えるとことわざの「名は体を表す」を体現したものかもしれません。

毎日げんき

体をほぐしたら、
少し鍛えてみましょう！



寒い冬は
体を動かそう

チェアトレーニング

カラダすっきり

寒くなってきました。
少し体をほぐしましょう！

チェアストレッチ

④もも上げ

背筋を伸ばして座り、
両膝を上にあげます。

お腹に力を入れましょう！
片足ずつでも OK です。

10 回～20 回

「体幹・太もも」強化



①バランス運動

脚と腕を床面と水平に伸ばし
て、姿勢を保ちます。

お腹に力を入れ、
腹筋を使ってキープ！

30 秒～60 秒

「体幹・太もも」強化



④お尻

片脚を反対側の膝上にかけ、
膝を胸に引き寄せます。

無理をせず息を吐きながら
ゆっくり行いましょう！

30 秒～60 秒

腰痛予防！



①肩甲骨

片方の腕を伸ばし
もう片方の手で下から抱え
胸に近づけます。

しっかり肩甲骨を
伸ばしましょう！

30 秒～60 秒



⑤足で文字を書く

脚の付け根から、脚全体を
持ち上げ、文字を書きます。

お腹に力を入れ、
腹筋を使ってキープ！
自分の名前を書いてみましょう

「お腹・太もも」強化



②バランス運動②

手足を伸ばし、
イスに座ったまま、
大の字を作ります。

お腹に力を入れ、
腹筋を使ってキープ！

30 秒～60 秒

「体幹・太もも」強化



⑤もも裏

片脚を前に出し、つま先を
上に向け、息を吐き
ながら上体を倒します。

背筋を伸ばして
行いましょう！

30 秒～60 秒

「お腹・太もも」強化



⑥空気イス

イスから立ち上がる
途中の姿勢で
状態を保ちます。

決して無理をせず、
ご自身の体力に合わせて
行いましょう！

「お尻・太もも」強化



③タオルしぼり

両手でタオルを持ち、
腕の前に伸ばした状態で、
タオルを縛ります。

腕の位置を変えずに、
息を吐きながら行いましょう！

5 回～10 回

「握力」強化



⑥もも前

片脚を前に出し、
反対の足を後ろに引きます。
後ろに引いた脚の
もも前を伸ばします。

おへそを突き出すイメージです。

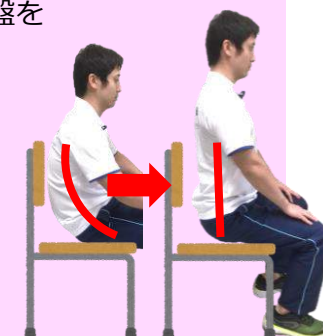
30 秒～60 秒



③骨盤まわり

お腹を丸めるように骨盤を
後ろに倒したら、
お腹を突き出すように
骨盤を前に倒します。

骨盤の前傾・後傾
10 回～20 回





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。
1/11(水)、2/14(火)、3/14(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
※1 月の申込は 1/5(木)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。
1/15、2/19、3/19(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

本のリサイクルフェア



不要になった本(児童書は除く)や
保存期限切れの雑誌を、無料で
差し上げます。
※混雑時は人数制限をさせて
いただく場合があります。
1/14(土)、1/15(日)
午前 9 時 30 分～午後 5 時
【対象】どなたでも
【申込】不要

難聴予防と相談会



①難聴や補聴器について
②補聴器の選び方について
③難聴予防、耳の健康について
①1/22(日)、②1/26(木)、
③1/29(日)
午後 2 時～4 時
【対象】どなたでも
【定員】各回 8 名
【料金】無料
【申込】1/17(火)から

大人向け朗読会



図書館員による朗読会です。
テーマ「鬼」
2/4(土)
午後 3 時～4 時
【対象】どなたでも
【定員】10 名程度
【料金】無料
【申込】1/24(火)から

でかぞうクラブ



「ふわふわスライム」作りと
おはなし会。
3/26(日)
午後 2 時～3 時 30 分
【対象】小学生
【定員】8 名
【料金】無料
【申込】3/4(土)から

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 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



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。
1/16・30、2/6・20、3/6・20(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！
1/16・30、2/6・20、3/6・20(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

親子体操教室



親子で楽しめる運動を安全に
楽しく指導します。
1/12・26、2/9、3/9・23(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】1 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

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。
1/19、2/2・16、3/2・16(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 550 円

ペ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。
1/8・22、2/12・26、3/12・26(日)
午後 2 時～3 時
【対象】高校生以上
【定員】6 名
【料金】1 回 550 円

イベント情報

「親子体操教室」

【対象】1 歳 6 か月～4 歳までの
お子さんと保護者
【定員】各回 15 組

「キッズ体操教室」

【対象】4 歳～6 歳までのお子さんと
保護者
【定員】各回 15 名

〈イベントの共通事項〉

1/5、2/23、3/30(木)
【料金】1 回 550 円
【申込】開催日の 2 週間前から

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

「音楽とダンスで楽しく」



バレエストレッチで若さと健康

JAZZボックスは結成41年目を迎え、春山先生指導のもとダンス好きな人たちが集まって活動しているサークルです。

メンバーの年齢や職業は様々ですが、ストレッチをした後にみんなで仲良く力を合わせてダンスの練習をして毎回いい汗をかいています。ゆつくりとした動きで無理なくできますので、経験がない方でも気軽に始める事ができます。ダンスはもちろんですが、準備運動として行うストレッチが健康につながるとなかなか好評です。練習のみでなく発表の機会もありますので、仲間と頑張る楽しみもさらに増えそうです。

活動は主に

【狭山台公民館】

木曜日 9 時〜 11 時

【狭山台体育館】

土曜日 9 時〜 11 時

木曜日、土曜日の両方の参加も可能というのも魅力です。見学・体験等随時受付しています。

ここで指導にあたられている先生をご紹介します。

春山先生は、狭山台のご自宅にある春山バレエスタジオで33年間、主に子ども達を対象にバレエを指導。JAZZボックスでは37年間ジャズダンスの指導をされています。長年、狭山市を中心に活動されている先生です。

季節も進み運動不足になりがちな今日この頃ですが、経験豊富な先生、明るいダンス好きなメンバーと一緒にいい汗かきましよう。

《レッツダンス》

皆様のご参加お待ちしております。

第6回 JAZZ ボックス

種目：ストレッチ・ジャズダンス

連絡先：04-2956-2170（馬場）

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「鬼」

2月3日は、節分。今回のテーマは、「鬼」です。

節分の豆まきでは、「福は内、鬼は外」と言う方が多いのではないのでしょうか。ですが、青森県弘前市の鬼沢村では、「福は内、鬼は内」と言うそうです。痩せた土地のため作物の実りが悪く、困っていたところ、鬼が現れ、豊かな土地に変えてくれたという伝説から、「鬼は内」になったそうです。そんな鬼だったら、「鬼は外」にならないのも納得ですよ。

多種多様な鬼伝説の中でも、最強と言われているのが「酒呑童子」。多くの鬼伝説が残る「大江山」の三大鬼伝説の最後に登場し、日本三大妖怪とされています。普段は穏やかで、修験僧に扮するなど、人間に化けることも出来ます。感情が高ぶると鬼に変身してしまい、ツノが飛び出すそうです。人間でも、普段穏やかな方

『日本の鬼図鑑』



八木 透／監修 青幻舎
388・12

ほど、怒ると怖いですよ……。子どもから大人まで、多くの方に知られている「閻魔」。閻魔大王という呼び名が最も有名ですね。冥界の王として、地獄に落とされた死者に判決を下します。閻魔大王は、嘘をついた人の舌を抜く、と言われています。昔の日本では、閻魔は地蔵菩薩の化身であり、死者の生前の行いも見ていて、嘘が通じないと考えたことが由来だそうです。

様々な鬼の情報が絵とともに紹介されています。節分を前に、是非お手にとってみてください。

戦後の漫画家を代表する一人である水木しげるについての本。この本の特徴的なところは二つあります。

一つ目は梅原猛と呉智英といった二人が著者として名を連ねていること。梅原猛とは対談し、水木しげるが読書家であること、水泳や徒競走で一番を取るほど運動神経がいいこと、故郷である境港と出雲神話への関心などが垣間見えるところです。

呉智英は若き日に水木プロダクションで資料整理のアルバイトを経験しており、水木しげるは当時の漫画家では珍しく資料収集に熱心で、この本でその一部を見ることが出来ます。また水木しげるの経歴が紙芝居作家から始まっているという点にも触れ、貸本、雑誌とすべてを経験し、誰の影響も受けていない作画を確立したと伝えられています。

『水木しげる 鬼太郎、戦争、そして人生』



水木しげる・梅原猛・呉智英／著
新潮社 726・13

二つ目は原画に作品の一部が読めることです。『週刊少年マガジン』1965年（昭和40年）9月12日号、題名は『墓場鬼太郎夜叉』と『総員玉砕せよ！』聖ジョージ岬・哀歌』の「小指」というエピソードです。妖怪ものだけでなく戦争ものも傑作を生み出している水木しげるの原画が見られるのもまた一興です。

是非お読みください。

