

2023年  
夏号

狭山台体育館・図書館

# ちやちや

特集

夏は多い！？足がつか原因



※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」2023.夏号 vol.8 (季刊発行)

休館日/体育館 7/10(月)・7/24(月)  
8/14(月)・8/28(月)  
9/11(月)・9/25(月)

図書館 7/10(月)・7/24(月)・7/31(月)  
8/14(月)・8/28(月)・8/31(木)  
9/11(月)・9/25(月)

※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→





# 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。

## 「難聴＝高齢者」の壁

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口付近です。ここはご来館いただいた方の多くの目につくところであり、知っていただくためにも非常にいい場所でもありません。

令和4年12月～令和5年1月で実施したこの展示、今回は補聴器そのものとポスター、チラシです。きっかけはご近所ならではの、ご来店のお客様が「これから図書館に行ってくる」と口々におっしゃっていたことが影響しているそうです。図書館での展示をきっかけに広く認知してもらえればと思っていたところに図書館からの依頼が届きました。渡りに船とはまさにこのこと、店長の三井さんはすぐさま問い合わせをしたとのこと。

お知らせしたいことはもちろん耳の健康についてですが、その普及に向けて大きな壁が立ちました。表題にある通り、「難聴＝高齢者」という強い思い込みです。  
(下段に続く)

## 補聴器のラビット

### 目的とスローガン

介護福祉士時代に難聴で補聴器が使えない人を見て、上手く使うための手助けをしたいと、補聴器の世界に入る。平成29年2月1日 現在地で出店。スローガンは「聞こえると人生は明るく変わる、そのお手伝いをしたい」

住所：埼玉県狭山市狭山台1-18-11

HP：<https://www.otomimi.jp/>



## 展示内容

耳の健康についての情報を提供しています。健康に対するさまざまな影響が載っており、耳が身体全体に及ぼすことがわかります。

## 聞こえにくさ 10の質問

自分の聴力がどのようなになっているのか、自力で判断するのは至難の業です。あくまで参考程度ですが、気付くきっかけになってもらえればと思い配布しました。

聞こえにくさ10の質問

下記、図1の5つの中から選り回答欄にご記入下さい。

図1 「聞こえにくさ」10の質問項目と回答例

質問	回答
1 静かな所で、家族や友人と1対1で向かい合って会話が聞き取れる	
2 家の外のあまりうるさくない所で会話が聞き取れる	
3 買い物やレストランで、店の人と話すときに聞き取れる	
4 後ろから近づいてくる車の音が、聞こえる	
5 電子レンジの「チン」という音など、小さな電子音が聞こえる	
6 後ろから呼びかけられた時、聞こえる	
7 人ゴミの中での会話が聞き取れる	
8 4～5人の集まりで、話が聞き取れる	
9 小声で話された時に、話が聞き取れる	
10 テレビドラマを周囲の人にちょうど良い音で聞いているときに聞き取れる	

## 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いただければと思います。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、「補聴器のラビット」です。

狭山台図書館のご近所にある補聴器のお店です。難聴について、耳について知らないことだらけだったなと痛感することになりました。

(上段から)

「難聴」というのは高齢者になってからであって、年を取って衰えは感じてまだまだ聞こえるうちは補聴器なんて不要なんじゃない？」と、どうしても考えがちです。この考えにとらわれてしまい、対応が遅れてしまうことになります。仮に耳の聞こえが悪いなど感じても、高齢者とみなされるのが恐くてなかなか相談しづらくなります。遅れば遅れるほど聴力が取り戻しにくくなり、対人関係にも支障が出ることも影響してか、精神疾患につながることもあるようです。

加えて、世界規模でみると難聴者がもっとも多いのは高齢者ですが次いで多いのは10代の若者とされているそうです。耳の聞こえが悪いのは年配の方に限った話ではありません。どの年齢層であってもしっかりと話を聞いてもらえてほしいと思います。

問題意識を高めるための講座を1月に開催しました。次のページからはその模様をご紹介します。

# イベント報告

## 「難聴予防セミナー」

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。

### 聞こえを取り戻していく お手伝いを

補聴器のラビット店長の三井さんは今講座について次のようにおっしゃっています。  
「ご来店された方が『自分の友達が受講してよかったって言っていたよ』と教えていただき、図書館というみなさんが足を運びやすい場でお話をできてよかったと思っています。少しでも正しい知識で聞こえを取り戻していただけだと嬉しいです」  
その一方で、まだまだ聴力や難聴に関して理解を得られていない、と難しい状況でもあります。  
「初めてのご来店時には暗く固い顔をしていた方が、少しずつ聞こえを取り戻していくにつれて、明るい顔になり笑顔がこぼれてくると嬉しくなります。その顔を見たくて日々努力をしております」と三井さんは日々鍛錬を続けています。  
「補聴器なら『ラビット』と一言でいただけるような存在を目指して頑張ります」と前を見据える姿がより多くの方に知れ渡ってほしいと願います。

### 難聴予防セミナー スタッフ紹介

今回のセミナーを担当されたのは補聴器のラビット店長の三井たまみさんです。  
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。  
人生百年時代と言われ、身体の健康に対する重要性は増すばかりです。耳についての知識をもっともっとお伝えして行ってほしいと思います。



▲補聴器のラビット店長：三井 たまみさん



セミナーの様子

### 初日から申し込み殺到

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。今回は難聴予防セミナーです。1月22、26、29日に狭山台図書館で開催されました。  
今回のセミナーは募集開始初日から申し込みがありました。中には水野地域から当館にお越しいただいた方もいて、関心の高さが伺えました。  
実際に講座が始まるとみなさん熱心にお話を聞かれ、途中で質問がかわされることもありました。  
中にはすでに補聴器を持っている、実物がきちんと合っているか確認する方もいました。  
「自分の聴覚について理解を深められた」、年を取ったから聴こえないのは当たり前と思っていたが、ちゃんとフォローしていくことが大切だと分かった、「母にすすめたくて参加した。補聴器のことをよく知ること母にすめやすくなった」といった声もありました。

### 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。

- 『耳がよく聞こえる！よくなる本』 496.6 ナ  
中川 雅文/著 河出書房新社
- 『よい聞こえのために』 496.6 工  
C.エルバリング/著 海文堂出版
- 『聞こえているのに聞き取れない APD 聴覚情報処理障害がラクになる本』 496.6 ヒ  
平野 浩二/著 あさ出版

## 夏はご用心！

体に熱がたまると汗をかいて蒸発させて熱を外に逃します。  
 しかし、水分が足りないと汗をかけないので熱を下げられず熱中症に…。  
 水分不足のときは電解質のバランスもくずれ、足がつりやすくなります。  
 足のつりは熱中症の初期症状の可能性も。  
 水分とミネラルを補って予防をしましょう！



### 冷え対策

夏場、冷房で冷えた体は足湯などで温め効果と疲労回復を促しましょう。睡眠中の足冷え予防には睡眠を妨げないレッグウォーマーも効果的です。



### 水分

脱水の症状で電解質不足でつりやすくなるためスポーツした日や汗をたくさんかいた日は多めに水分補給をしましょう。

- **マグネシウム**が多く含まれる食べ物  
魚介類、海藻類、穀類、ナッツ類
- **カルシウム**が多く含まれる食べ物  
乳製品、魚介類、海藻類、豆類

## 日常生活で出来る 4つのポイント

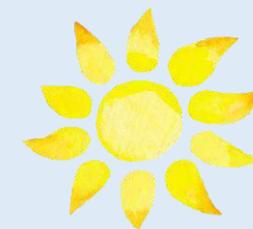
### ストレッチ

痛みが発生した場合も原則としては、つった部位の痛みを我慢して伸ばすと軽減される場合がほとんどですが、普段から血行促進のために取り組みましょう。



### 食事

つるクセがついている人は、ほぼマグネシウム不足です。マグネシウムやカルシウムが不足するとつりやすくなりますので、日常の食事で補っていきましょう。



# 夏は多い！？ 足がつる原因

「足がつって目が覚めてしまう」という就寝中のトラブルに悩まされている方が、近年多い様子。そもそも「足がつる（有痛性筋痙攣）」とは、体に何が起きている状態なのでしょう。今年の夏は、足がつる原因とその予防・対処法についてご紹介します。

## “ つる ” メカニズムと原因

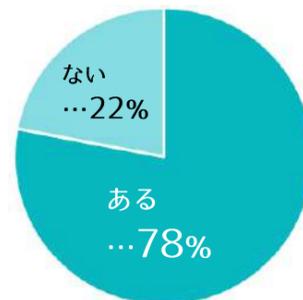
神経や筋肉が刺激を受けやすい状態になっている

筋肉が縮みすぎるのを止める「センサー」の異状

筋肉には、過剰に伸縮しないようブレーキをかけるセンサーが備わっています。伸びすぎを防ぐのが筋繊維の中の筋紡錘（きんぼうすい）で、筋肉が引き伸ばされると縮めと指令を出します。一方、腱の中の腱紡錘（けんぼうすい）は、筋肉が縮みすぎると弛緩させる指令を出します。通常はこの筋紡錘と腱紡錘が働き、バランスをとっていますが、腱紡錘の働きが鈍くなると筋肉が収縮しつづけ、足がつってしまうのです。

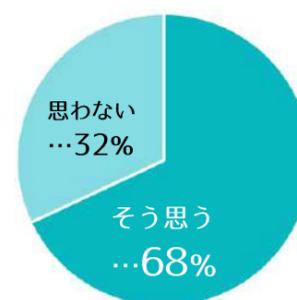
1

ここ2〜3年、就寝時に足がつったことがありますか？



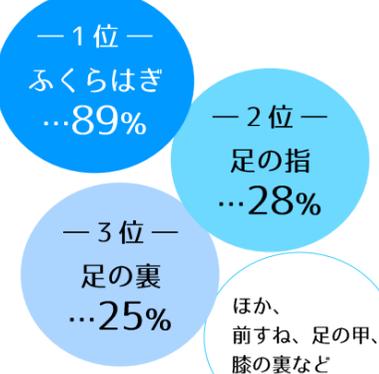
2

年齢とともに足がつる頻度は上がっていますか？



3

「つる」のは足のどの部分ですか？





## 狭山台図書館の講座情報

## 狭山台体育館の講座情報



### 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。  
7/23、8/27(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

### 機械を使わず健康チェック



脳梗塞、血流等の健康チェックと誰でもできる体操を学びます。  
7/26(水)  
午前10時～12時  
【対象】どなたでも  
【定員】10名  
【料金】無料  
【申込】7/17(月)から

### ネイチャーゲーム



狭山台中央公園で自然を体験し、図書館で結果をまとめましょう。  
7/29(土)  
午前10時～12時30分  
【対象】小学1～4年生と保護者(子どものみの参加も可)  
【定員】10名  
【料金】無料  
【申込】6/21(水)から

### ブッカー体験



持ち寄った本にブッカー(透明なフィルム)を貼る体験教室です。  
8/9(水)、8/10(木)  
①午前11時～12時  
②午後3時～4時 全4回  
【対象】小学4～6年生  
【定員】各回4名  
【料金】無料  
【申込】7/22(土)から

### 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。  
7/3・17・31、8/7・21、9/4・18(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!  
7/3・17・31、8/7・21、9/4・18(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

### 親子体操教室



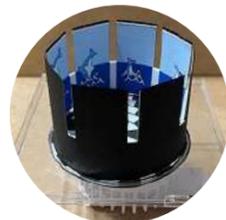
親子で楽しめる運動を安全に楽しく指導します。  
7/13、9/14・28(木)  
午前9時30分～10時30分  
【対象】1歳6か月～4歳までのお子さんと保護者  
【定員】15組  
【料金】1回600円

### でかぞうクラブ



紙ねんどを使ったスライム作りとおはなし会です。  
8/19(土)  
午後2時～3時30分  
【対象】小学生  
【定員】8名  
【料金】無料  
【申込】8/5(土)から

### わくわくサイエンス



「アラゴーのコマ&ベンハムとゾートローブ」の実験です。  
8/26(土)  
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】各回8名  
【料金】130円  
【申込】8/17(木)から受付・支払い

### 大人向け朗読会



図書館員による朗読会です。テーマ「野球」  
9/23(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】9/17(日)から

### 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。  
9/24(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】8/17(木)から

### 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。  
7/6・20、8/3・17・31、9/7・21(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

### 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。  
7/9・23、8/13・27、9/10・24(日)  
午後2時～3時  
【対象】高校生以上  
【定員】10名  
【料金】1回600円

### イベント情報

#### 「親子体操教室」

午前9時～9時45分  
【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」

午前10時～10時45分  
【対象】4歳～6歳までのお子さん  
【定員】各回15名

#### 「イベントの共通事項」

7/27、8/10・24(木)  
【料金】1回600円  
【申込】開催日の2週間前から

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

※定例のおはなし会は7～9月も開催いたします。おはなし会の詳細は窓口にお問合せください。

※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。

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 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

## 「心身共に元気で楽しく」



継続は力なり

「スリムクローバー」は団体名の由来ともなる皆でスリムになるろうをスローガンに活動を始めたサークルです。結成30年を迎え、結成当初からの在籍者も複数おり、活動目的も少しずつ変化しています。現在はスリムになるろうから親睦を図りながら健康の維持・増進を努める介護予防体操へ「継続は力なり」をスローガンに活動しています。

【活動内容】

レッスンとヘルシー情報や知識の習得です。レッスンはストレッチで十分身体をほぐし、ポール・チューブを使用して筋力強化を図っています。激しい運動で汗をかくというのは少し敷居が高く、難しい事もありますが、自身のペースで行う事が出来るので、どなたでも気軽に始められます。

【活動場所・日時】

狭山台体育館 小体育室  
(元氣プラザの日もあります)

火曜日  
13時30分～14時30分

【在籍者数】

19名(女性のみ) 年齢層は様々です。

週一回の活動ですが、日々の積み重ねこそ健康への近道。人生100年時代、健康は足腰から。健康寿命を伸ばして心身ともに元気を手に入れましょう。お話を伺った皆さん、とても生き生きと笑顔が素敵でした。まだ数名仲間としてご参加いただけます。一緒に楽しみましょう。  
お気軽にお問い合わせください。



第8回 スリムクローバー

種目：介護予防体操

連絡先：04-2956-0933 (小川)

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「名字」

9月19日は「名字の日」。明治3年9月19日に、全ての国民に名字を持つことが許可され、この日制定されました。そんな「名字の日」にちなみ、今回は「名字の本」を紹介します。

日本は世界の中でも特に名字の数が多く、約13万種もあります。埼玉県で最も多い名字は「鈴木」さん。全国に42万4千軒あり、東日本に多い名字です。鈴木という名字の由来は、紀州和歌山の熊野信仰にあります。熊野地方では、神に捧げる稲穂のことを「すすき」と呼んでおり、熊野神社の神官がこの言葉に「鈴木」を当てたのが始まりだそうです。鈴木さんはとても由緒ある名字だったんですね。

珍しい名字の方に会ったことはありませんか。埼玉県には、「昭和」という名字の方がいるそうです。将来の元号を名字にするなん

### 『トク盛り「名字」井』



高信 幸男/著 柏書房  
288・17

て凄い奇跡ですよ。ちなみに、「弥生」「平安」「大正」など、元号が名字の方は他にもいるそうですが、残念ながら「令和」という名字の方はいないそうです。自分で名字の由来を調べるのは大変ですが、この本を読めば簡単に知ることが出来ます。自分の名字だけでなく、知り合いや有名人の名字を探しても楽しめますよ！

名だたる小説家によって書かれている歴史・時代小説は図書館でも強い人気を誇るジャンルの一つです。

そこに出てくる人物もまた、非常に有名な方々ばかり。この本は歴史の有名な人名や系図によって見つけ直してみようとの試みをもつて書かれたものです。

序章に出てくるのは「源氏」と「平氏」。天皇から分家して一家を興し臣下となる際に天皇から賜った姓は嵯峨天皇の子どもが「源」を賜って以降、「源」と「平」の二つに固定されます。これ以降は源氏か平氏となり、天皇の名をつけて清和源氏や桓武平氏と言われます。平氏の末裔には関東で武士化した坂東平氏と朝廷に仕え平家物語に登場する伊勢平氏に分かれます。源頼朝が拳兵時とその後を支えたのは一体誰でしょう？

### 『名字で読む歴史・時代小説』



森岡 浩/著 東京書籍  
288・17

北条氏、三浦氏、千葉氏、上総氏、これらはみな桓武平氏です。彼らが頼朝の実働部隊を務め、伊勢平氏を倒そうとする様子は、源平合戦というよりは平氏内における主流争いではないだろうかと論を展開しています。  
ここからさまざまな歴史上の人物が名字や系譜を絡めて紹介されていきます。と同時にその人物を据えた小説も紹介されています。この本はもちろん、掲載された小説を読むのもオススメです。ぜひお読みください。

