

2024 年
冬号

狭山台体育館・図書館

ちゃちゃ

特集

冬の水分補給



※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」2024.冬号 vol.10（季刊発行）

休館日／体育館 1/1(月)～1/4(木)・1/9(火)・1/22(月)
2/13(火)・2/26(月)
3/11(月)・3/25(月)
図書館 1/1(月)～1/4(木)・1/9(火)・1/22(月)・1/31(水)
2/12(月)・2/22(木)～2/28(水)
3/11(月)・3/25(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

狭山台図書館の特別整理期間

2/22(木)～2/28(水)

上記期間は、特別整理期間のため、狭山台図書館は休館となります。皆様には、大変ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、サービスの維持・向上のため必要な作業期間ですので、ご理解・ご協力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。

設立五十年余の歴史

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す。

令和5年4月～5月で実施したこの展示、今回はヨガについてのポスター、チラシです。

設立は一九七〇年、半世紀を超えて続いています。

今でこそ健康法の一つとして認知されたヨガですが、半世紀以上前ではその存在すらピンと来ない中での始まりだったかと思えます。その時代からヨガを始め、みるにはとても勇気が要ることだったでしょう。その草分けとして狭山の地に根を下ろして活動してこられたことは驚くばかりです。

創立者の渡部龍夫氏は創業以来大切にしていることとして「ヨガを通じて生きる喜びを感じてもらうこと」を挙げています。
(下段に続く)



各種活動の紹介

室内での活動はもとより、室外でのヨガイベントも紹介しました。幅広い活動を認知していただけたと思います。(ポスターは2023年時の情報)



展示内容

ヨガやワタナベスタジオについての情報を提供しました。



ワタナベスタジオ

事業内容

- ヨガ、ダンスの講習・派遣
- ヨガインストラクターの育成
- 日本舞踊の講習
(ワタナベスタジオ HP より)

住所：埼玉県狭山市狭山台2-16-19

HP：<https://www.wtb-studio.com/>



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、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、「ワタナベスタジオ」です。

狭山台図書館のご近所にあるヨガを実体験できるお店です。健康法の一つとして認識されているヨガ、さっそく見ていきましょう。

(上段から)

その思いは企業理念にも表れています。

ワタナベスタジオの企業理念は『希望ある未来』と「心豊かな明日」を提供いたします。ヨガ、i.d.p.hop の教室運営を通して、身体を動かす楽しさと、生きる価値や自己有用感を高めることで、次世代教育など地域社会に貢献してまいります。』です。

この思いは狭山まちゼミに参加することで体現されています。「まちゼミ」とはそのまちの企業やお店の人が講師となって、各専門分野の知識や情報、コトを無料で受講者(お客様)に講習する少人数制のゼミです。

狭山市産業労働センターが音頭を取って行うゼミに参加し、令和5年10月にはヨガとヒップホップダンスの講座を行っています。

活動の場は室内に留まりません。堀兼・上赤坂公園でのパークヨガを実施するなど室外にも活動の幅を広げています。

狭山台図書館においても講座を行い、ヨガのレッスンを受けました。その様子を次ページからご紹介します。

イベント 報告

「高齢者向けヨガ」

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。

ヨガを通して 人々のつながりを生む

講座後のアンケートでは「目標を低くして継続することに努めます。」「思っていたより、大変役にたちました。必ず家で実行したいと思います。ありがとうございます。」「といった前向きな言葉を参加者からいただきました。受講後も残って継続への意欲を語る方もおられました。

参加者からこのような言葉が漏れ出てくるのも週れば五十年以上前に創業し、以来人に喜ばれることを中核に据えて地域貢献を行い続けてきたことが今に活きている気がします。

今後目指すこととして「個々の生命が自立をする為のお手伝いができればと思っております。体の仕組みを知り、上手に使えば、自然治癒力を高めて、医者や薬に頼ることなく自身の生命を全うできる。そのことを多くの方々に知ってもらえるような活動に注力していきたいです」が拳がりました。ヨガの体験を通じての健康増進を図り、草の根運動によって地域の人々を結んでいって欲しいと思います。

高齢者向けヨガ スタッフ紹介

今回の講座を担当されたのはワタナベスタジオ専務ヨガインストラクターの渡部幸さんです。
ご自身の目指すこととして「健康寿命を伸ばすことを目標にして、個々の健康意識の向上はもちろん、企業や教育の場でヨガが取り入れられ、活発な活動をしていきたい」とおっしゃっていました。
ぜひとも、頑張ってください！



▲ワタナベスタジオ専務
ヨガインストラクター：渡部 幸さん



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。今回は高齢者向けヨガです。

5月14日には「ひざ痛、腰痛の方でもできるイスに座ってできるヨガ」、21日には「運動不足を解消できるヨガレッスン」が狭山台図書館で開催されました。

募集開始とともに応募が続いたことを裏打ちするように、参加者は皆、やる気満々でした。先生の提示する運動を一生懸命に行っていました。

先生の教え方も見事でした。一つ一つの動きがなぜ必要かを筋道立てて説明されます。経験がなせる技か、よどみのない説明はまさに立て板に水といったものでした。

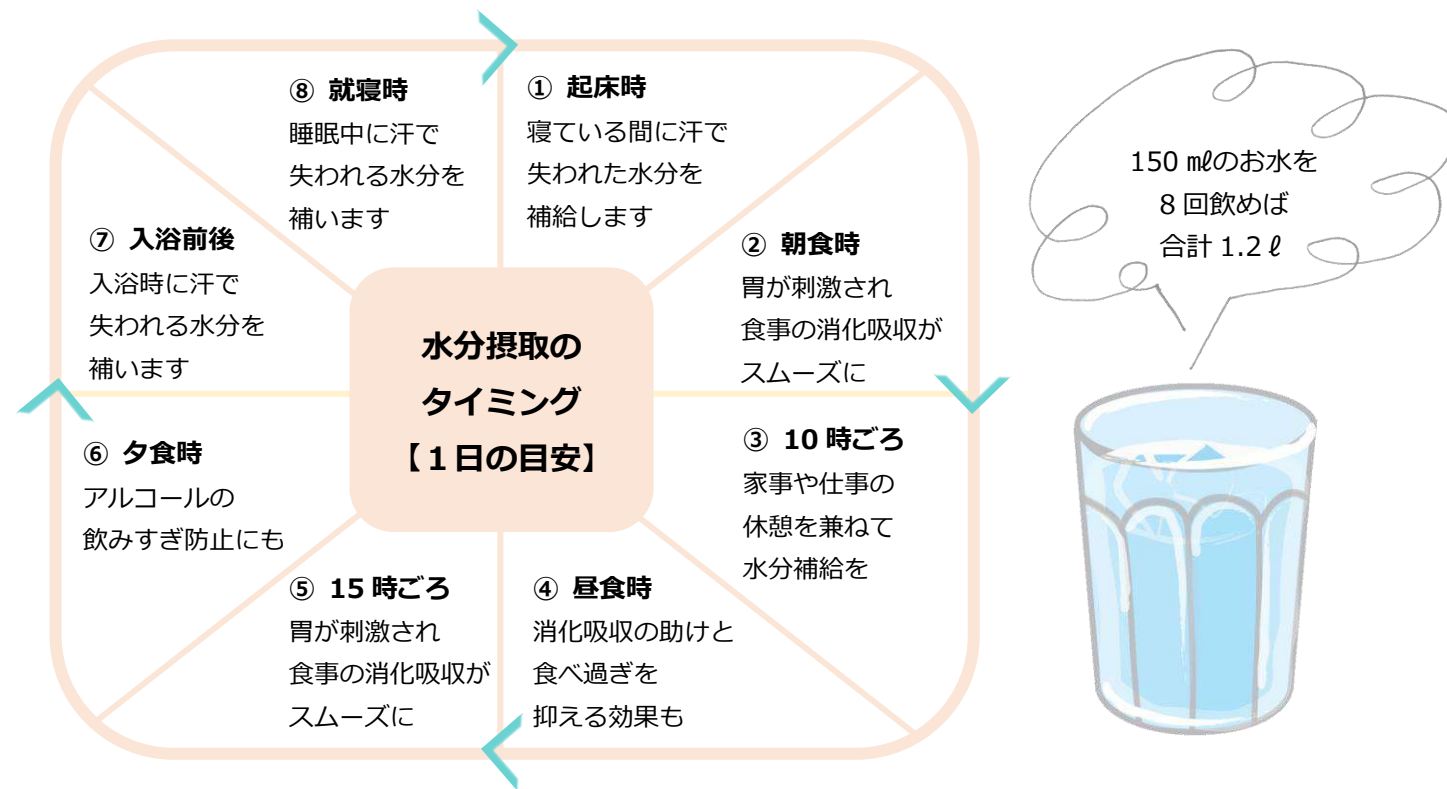
多くの運動を経験した参加者への心配りも忘れていません。「たくさん運動を覚えるのは大変なのでたった一つのことでもいい、その代わりそれを継続して行ってください」とお願いすると参加者のみなさんはそれならこれだと各々の思い当てることを持ち帰っていったと思います。

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。

- 『ヨガの力は生きる力』 498.3 ヲ
渡部 龍夫/著 ブックマン社
- 『男のヨガ』 498.3 ヨ
更科 有哉/著 宝島社
- 『ちょいヨガ』 498.3 ス
菅井 悦子/著 高橋書店

水分補給のタイミングとメリット



★ お通じが良くなる

寝起きに水分を摂取すると、胃を起こして腸のぜん動運動を誘発する効果があります。

★ 肌に潤いを保つ

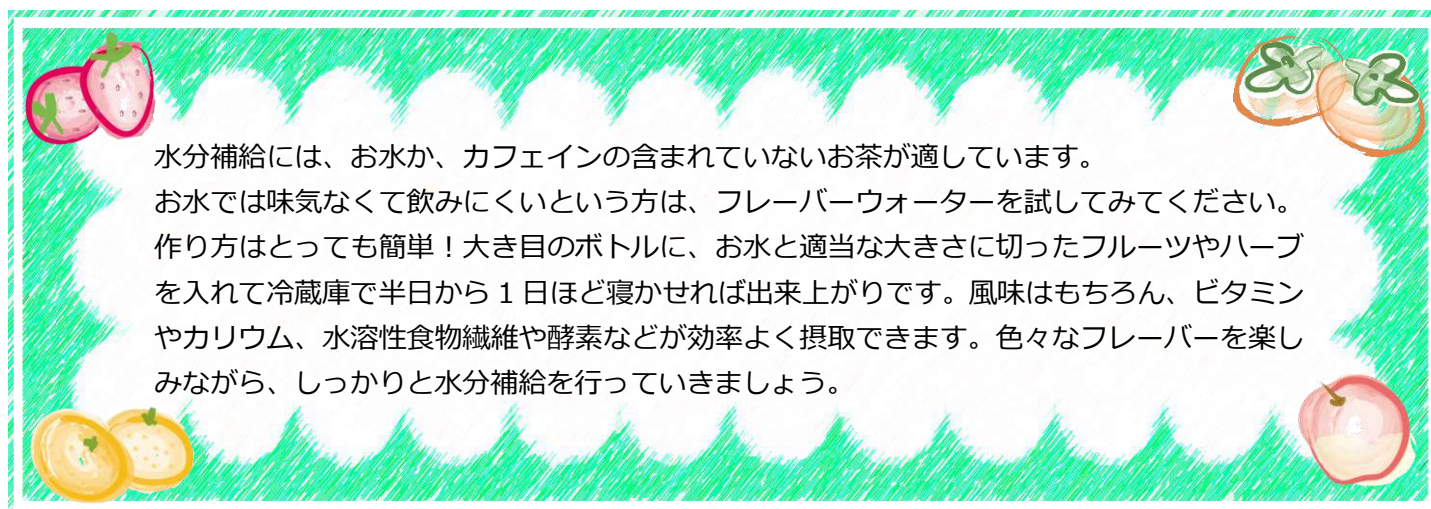
肌の中まで水分を補うことができるため、細胞の中の老廃物や毒素が排出され、必要な栄養素が補われます。肌の新陳代謝が活性され、シミやしわ、くすみの改善に効果があります。

★ 食べ過ぎない

食事をしながら水分をとると、食べるペースがゆっくりになり、満腹感も得られるので食べ過ぎを防げます。また、お酒の飲みすぎや二日酔い予防にも効果的です。

★ 突然死を未然に防ぐ

寝る前の水分補給が血液の濃度が濃くなるのを防ぎ、脳血栓を予防するのに効果を発揮することがあります。



冬の水分補給

冬でも脱水症状が起きる事をご存じですか？

夏場は、熱中症予防や、汗をかいたり喉の渇きを感じるため、こまめに水分補給をするよう心がけていると思います。しかし、冬場はこれらを感じにくいいため水分の摂取量が少なくなりがちです。また、空気の乾燥による不感蒸泄で気づかないうちに水分が奪われています。

水分が不足するとどうなるか？

❄ 血液がドロドロになる

血液の粘度が上がり血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因になります。また、血液の流れが悪くなると細胞に酸素がいかず、免疫力の低下、脳や内臓の機能の低下などを引き起こします。

❄ 血液循環が悪くなる

代謝が低下し体のむくみや冷えの原因になります。

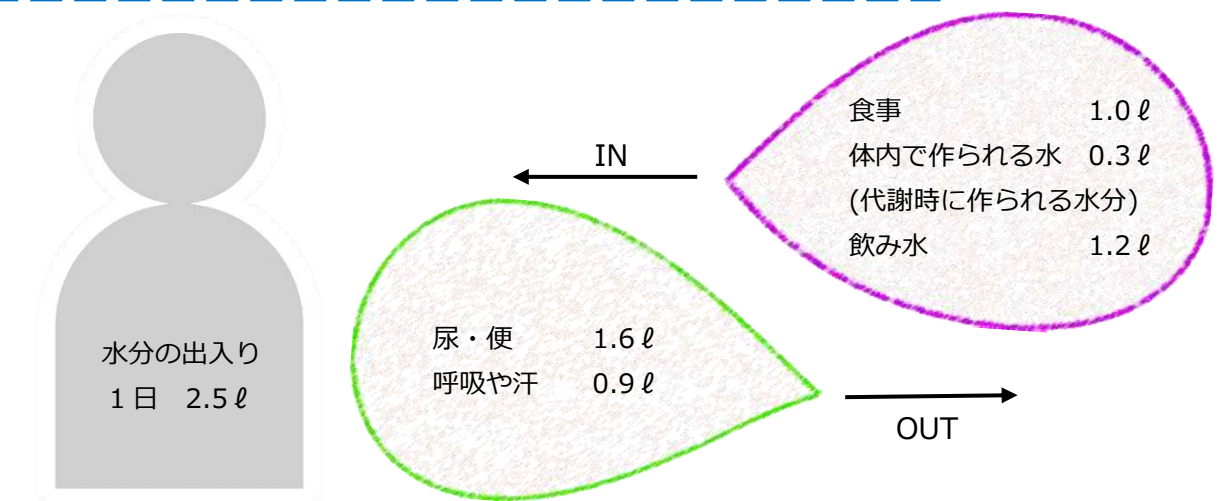
❄ ウイルスが侵入しやすくなる

喉や鼻の粘膜が乾燥しているとウイルスが侵入しやすくなります。

❄ 膀胱炎になりやすくなる

1日の水分出納を平均に保つため、尿量が調節されます。尿の回数が減ると、それだけ膀胱に菌が長く留まっていることになります。また、尿の中で菌がどんどん増えていきます。

では、1日に必要な水分はどのくらいでしょう？



1日に体を出入りする水の量は、約 2.5 l。この体内水は、日々入れ替わっています。飲み水は 1.2 l を目安に摂取しましょう！



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。
1/10(水)、2/13(火)、3/12(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(金)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。
1/21、2/18、3/17(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。
1/28、2/18、3/24(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

腰、膝、肩痛に効く 体験会



肩こり、四十肩、五十肩に効果の
ある運動を体験できます。
1/28(日)
午前 11 時～12 時
【対象】どなたでも
【定員】10 名
【料金】無料
【申込】12/17(日)から

大人向け朗読会



図書館員による朗読会です。
テーマ「豆」
2/3(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】1/17(水)から

でかぞうクラブ



「紙コップライト」の工作と
おはなし会。
3/30(土)
午後 2 時～3 時 30 分
【対象】小学 1～3 年生
【定員】8 名
【料金】無料
【申込】3/2(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

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。
1/15・29、2/5・19、3/4・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！
1/15・29、2/5・19、3/4・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



親子で楽しめる運動を安全に
楽しく指導します。
1/11・25、2/8・22、3/14(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

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。
1/18、2/1・15・29、3/7・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。
1/7・21、2/4・25、3/10・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

ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操しましょう！
3/28(木)
午前 9 時 30 分～10 時 45 分
【対象】1 歳～6 歳までのお子さんと
保護者
【定員】20 組
【料金】1 回 600 円
【申込】3/14(木)から

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



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。

ショルダープレス

肩の筋肉を鍛えたい人におすすめ

【使い方】

1. 背中をぴったりとつけて座る
2. グリップを肩の位置で持つ
3. 腕がまっすぐになるまでグリップを上げる
4. グリップを引いて元の位置まで戻す

【ポイント】

腕を上げる際、背中をバックシートから離さないこと！



バックアブドミナル

腹筋を鍛えたい人におすすめ

【使い方】

1. 肘をアームパッドに当て、グリップを持つ
2. 足はゴムシートの上に乗せる
3. おへそを見るように上体を曲げる
(45°以上曲げる必要はない)
4. 背中でシートを押し返す

【ポイント】

腕ではなく腹筋と背中で動かそう！



※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 「宇宙」

冬の寒さで空気が澄み、夜空を見上げれば時間を忘れて星々に魅入られてしまいそうですね。
2023 年は、プラネタリウムが誕生してから 100 周年にあたります。

皆さんはプラネタリウムに最近行きましたか。子どもの頃に行ったり、大人になってからは行っていない方もいるのではないのでしょうか。日本は約 400 館のプラネタリウムを保有する、世界で 2 番目の「プラネタリウム大国」だそうです。ぜひこの機会に近くにあるプラネタリウムに行ってみませんか。ちなみに埼玉県には 24 館あり、最もプラネタリウムの多い都道府県です。

プラネタリウムを訪ねる前に多くの疑問に答えてくれるのがこの本です。そもそもプラネタリウムは何のためにつくられたか、より詳しく星空を放映するため、

『プラネタリウムの疑問 50』



五藤光学研究所／編
成山堂書店
440.7p

施設の形や建物がどのように作られるかも書かれています。
また、プラネタリウムの放映には多くの星々を再現できるもの。プログラムにより「オート」と呼ばれる録音を再生されたもの。あえて人の肉眼で見える星空にこだわりの解説者が音声を入れるものなど工夫されている様です。
星々を見る以外の楽しみ方も紹介されています。様々なプラネタリウムを訪ねてみたいですね。

日本一有名な宇宙人は？と問われれば多くの方にその名を呼ばれるであろうウルトラマン。
今まで数多くの本が出版されていますが、この本が異色なのはウルトラマンと怪獣との戦いに焦点を当てたことです。
共著者の古谷敏氏は実際にウルトラマンの着ぐるみに入っていた役者で、彼とともに、佐々木徹氏と相撲にも造詣が深いやくみつる氏が決戦を考察していきます。
繰り出した大技、ウルトラマンの動きのキレ、受け身の取り方などの格闘面が多々あるのはもちろん、猫背のファイティングポーズがジェームス・ディーンに影響を受けたこと、敗れた怪獣に敬意を払って行ったウルトラマンの振る舞いが後にブルース・リーの映画に影響を与えたことなど、縦横無尽に話題が動いていきます。

『完全解説ウルトラマン不滅の 10 大決戦』



古谷 敏／著 やく みつる／著
佐々木 徹／著
集英社 778.8p
集英社新書

ちなみに、この本を見かけたとき、ジャミラという怪獣が入っているかを知りたくて私は本を開きました。結果は第四位、ベスト 3 でもいいのではと思うくらい、切ない戦いでありました。
子ども向け番組でありながらも、製作陣の真摯な姿勢は深く考えさせられる内容をシリーズ通して生み出してきました。その一端も垣間見える著作です。ぜひお読みください。

