

2025年
夏号

狭山台体育館・図書館

ちやちや

特集

暑さを避ける、身を守る！熱中症対策



※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

狭山台体育館・図書館
「ちやちや」2025年夏号 vol.16 (季刊発行)

休館日/体育館 7/14(月)・7/28(月)
8/12(火)・8/25(月)
9/8(月)・9/22(月)
図書館 7/14(月)・7/28(月)・7/31(木)
8/12(火)・8/25(月)
9/8(月)・9/22(月)・9/30(火)

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

狭山台図書館の臨時休館

9月上旬～中旬

図書館システム更新のため、狭山台図書館は臨時休館します。

※詳細な日程については狭山市公式ホームページでお知らせします。

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。

神々しさをと誘う

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、狭山市の企業や店舗について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6年4月から6月まで実施したこの展示、日常とはかけ離れた世界に我々を誘ってくれました。図書館の蔵書には、仏画や写真などの書籍がたくさんあります。その中には、目を見張るようなものもあります。しかし、実物を目の前に置かれた時に、今まで出会ったことのない衝撃を受けることになりました。

友田さんは仏像の彫刻を始めて五十以上のキャリアを持つ大ベテランの仏師です。その実力は狭山市でも認められていて、友田さんが作った御朱印帳はふるさと納税の返礼品の一つとして選ばれています。狭山市内ではありませんが、製作した仏像がご本尊として納められているお寺もあります。今回は、そんな友田さんの作品の実物を展示と写真で紹介しました。

(下段へと移る)



仏師 友田光重

略歴

栃木県日光市出身
昭和20年1月12日生まれ
昭和43年、野坂法山に師事
昭和53年、仏教美術協会に入会
昭和60年、彫玄会の創設期の会員

問い合わせは下記へ
電話：04-2957-6731

作品一例

裏面には友田さんが手がけ、お寺に納めた仏像が写真で紹介されました。

展示内容

友田さんが彫刻した仏像を三体、御朱印帳などの作品を展示させていただきました。

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ると考えています。

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。その特性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。

今回は、「仏師 友田光重」による展示を紹介します。

(上段から)

普段は、誰もが気軽に来られる図書館であるよう心掛けています。しかし、正面入り口に仏像が展示してあることにより、この三ヶ月間はどこか神秘的な雰囲気を感じられました。

写真では伝わりにくいですが、実物の展示したことによって、仏像をよりじっくりと鑑賞することができました。正面以外からも仏像を見ることができたからです。左右、背面など全体を細部まで見られ、特に仏像の背後にある光背を詳細に鑑賞できる機会はあまり無いと思われれます。現実を離れ、神秘の世界に迷い込んだ心持ちになりました。

友田さんは仏像のみならず、御朱印帳なども手掛けられています。展示した御朱印帳を実際に手に取り、鑑賞する方もいました。狭山市にこのような職業の方がいらっしやるのを始めて知った。と、興味深そうに時間を忘れて佇んでいる方も見受けられました。

突撃インタビュー

「仏師 友田光重」

多くの方に会社や店舗を知っていただくためにもインタビューによってその思いを語っていただくのは重要と考えます。そのやり取りをご覧ください。

生涯現役で仏像を彫り続けたい

友田さんは作品を作るにあたって、実物大の下絵を書き、粘土で整形（こちらを使用して依頼者の希望に添えているか確認してから）、彫刻に取り掛かるこの様に打ち合わせをしているので失敗した作品は無いそうです。そして、満足した作品も未だ無いとのこと。「自身の仏像が納められたお寺にも、足を運ぶ事もあまり無いとお話でした。

「最高傑作と考える作品もいまだ無い」との言葉から、もっと良い作品を創り出せるという仏師の気迫を十二分に感じさせられました。そして、続けられる限りこの仕事をしたい、「生涯現役」を目標にしているそうです。

仕事に対する苦労はどの質問にも、好きなことを仕事にしているため苦労と思ったことが無い。彫刻の細かい作業を続けられる秘訣をお伺いしても、好きなことをしているから集中して出来ることのお答えでした。

仕事に対する心構えは見習いたいものです。

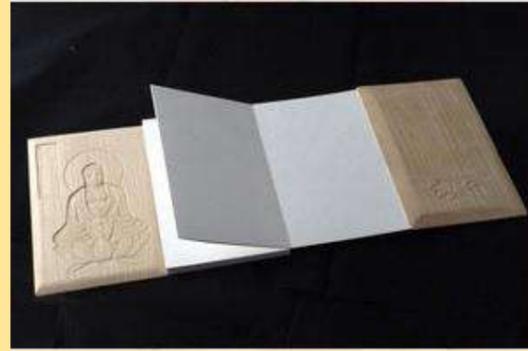
お寺に納められた仏像



▲ 埼玉県入間郡三芳町の妙林寺 一尊四菩薩（五体）
制作期間：約3年間
高さ：釈迦如来像 約2.5m
菩薩像 約2m



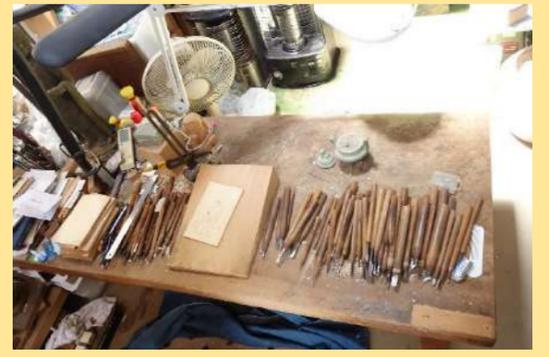
▲ 東京都青梅市の紫雲院 聖観世音菩薩
制作期間：約6ヶ月
高さ：約1.6m



◀ 御朱印帳



◀ 香合仏



作業の様子と作品

心掛けています

仏像や御朱印帳は図書館で展示しましたが、インタビュー時には、お客さまからの反響があった作品を拝見させていただきました。

写真左下の作品は掌に包めるほど小さく細かな彫刻がなされています。実際に身に着けていた方から、「常時身に着けていられるので、心持ちが違う」との反響があったそうです。寺院の仏像を目前にすると、厳かな気持ちになる方が多いと思われる。まして、実際に身に着けて毎日を通じて、自然と引き締まった行動がとれるのではないのでしょうか。

このような作品を創り出す友田さんほどのような心がけで制作されているのでしょうか。常に感情の起伏が起きないように心がけて生活しているとのこと。それでも、仏様のご尊顔に取り掛かる時は非常に気を使っています。最後にご尊顔を彫刻するその時に気持ちの山が最高潮になるように調整し、彫刻に取り掛かります。

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。

- 『仏像彫刻のきほん』 718.3 ブ
鈴木 謙太郎/監修 メイツユニバーサルコンテンツ
- 『発見！ほとけさまのかたち』 718.1 八
奈良国立博物館/監修 河出書房新社
- 『関東会に行きたい仏さま』 718 ム
村松 哲文/講師 和田 彩花/ナビゲーター 日本放送協会/編集 NHK 出版/編集 NHK 出版



熱中症対策 チェック

室内対策

- 扇風機やエアコンで部屋の温度を調節する
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水などを利用する
- 部屋の風通しを良くし、温度をこまめに確認する
- WBGT 値を参考にする
※WBGT 値とは熱中症を予防する事を目的とした暑さ指数
環境省ホームページで確認できる

屋外対策

- 涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を着用する
- 日陰や涼しい場所を利用し、こまめに休憩をする
- 天気の良い日は日中の外出をなるべく控える
- 運動中は塩分(ナトリウム)と糖を含んだ飲料で水分補給

からだの蓄熱対策

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルでからだを冷やす



まとめ

熱中症、夏バテを防ぐために

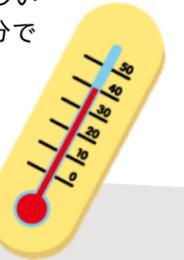
日常生活において有用な対策としては、**食事、睡眠、適度な運動**を行うことです。これらによって自律神経を安定させ、身体のリズムをしっかり整えることが重要だと言えます。日常の中で熱中症や夏バテにならないための意識をし、今年の夏を快適に過ごしましょう！

暑さを避ける、身を守る！

熱中症対策



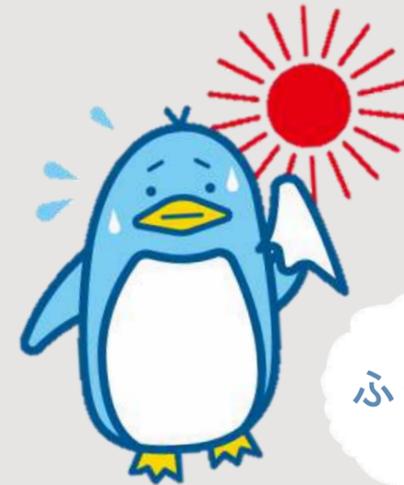
地球温暖化に伴い、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。症状が深刻な時は命に関わる場合があります。しかし、正しい知識があればきちんと予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。



熱中症とは

どのようにして起こる？

皆さんは熱中症がどのようにして起こるか知っていますか。熱中症を引き起こす条件とは、「環境」と「からだ(行動)」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ(行動)」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に身体が十分に対応できないことなどがあります。



めまいがする

大量に汗をかく

ふらつく

頭が痛い

吐き気が止まらない

手足がつる



熱中症になると徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になります。屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。一人ひとりが熱中症対策の正しい知識を持ち、健康被害を防ぎましょう。



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。
7/8(火)、8/13(水)
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 6 組
【料金】無料
※7 月から申込不要となります

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。
7/20、8/17、9/21(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 6 組
【料金】無料
※7 月から申込不要となります

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。
7/27、8/24(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

小学生一日図書館員



本の貸出・返却、ブックカーかけなど、図書館のお仕事を体験してみましよう。
7/30(水)
午前 10 時～12 時
【対象】小学 4～6 年生
【定員】3 名
【料金】無料
【申込】7/21(月)から
【持ち物】ブックカーをかける本

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。
7/7、8/4・18、9/1・29(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 700 円
※ネット予約は 600 円

はじめてヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい体に！
7/7・21、8/4・18、9/1・15・29(月)
午後 3 時 10 分～4 時
【対象】高校生以上
【定員】15 名
【料金】1 回 700 円
※ネット予約は 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。
7/3・10・17・24、8/7・14・21・28、9/4・18・25(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】高校生以上
【定員】20 名
【料金】1 回 700 円
※ネット予約は 600 円

でかぞうクラブ



ペットボトルスノードーム作りとおはなし会です。
8/23(土)
午後 2 時～3 時 30 分
【対象】小学生
【定員】8 名
【料金】無料
【申込】7/19(土)から

わくわくサイエンス



偏光板スタンドグラスの実験を行います。
8/30(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】530 円
【申込】8/15(金)から受付・支払い

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。
9/28(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(日)から

ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操をしましょう！
7/12、9/6(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。
7/13・27、8/10・17、9/7・21(日)
午後 1 時 45 分～2 時 45 分
午後 2 時 50 分～3 時 50 分
【対象】高校生以上
【定員】13 名
【料金】1 回 700 円
※ネット予約は 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

骨ストレッチ

今回は、骨ストレッチのエクササイズを紹介します。

基本になるのは、指の使い方です。

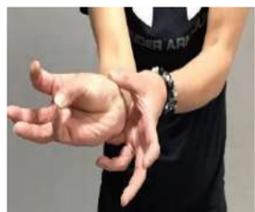
初めての人はびっくりするかもしれませんが、「親指と小指で体の節々を押さえる」ことで、ストレッチの刺激が体幹部まで伝わりやすくなります。

まずはこの基本ポーズを覚え、骨ストレッチを実際に試してみてください。

骨ストレッチ1

基本ポーズ A&B

A
手首を押さえる



B
足首を押さえる



最初に、片方の手の親指と小指を結んで輪を作る。

- A. 輪を作った方の手首両側のグリグリした部分を、もう片方の手の親指と小指で押さえる。
- B. くるぶしを手の親指と小指で押さえる。
(右足に対して右手、左足に対して左手で押さえるのが基本)

骨ストレッチ2

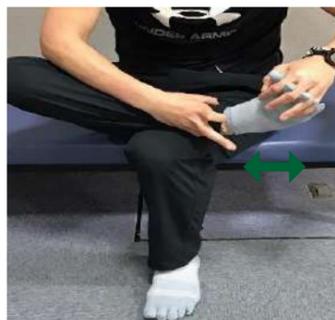
肩が驚くほど回り腕が瞬時に軽くなる 手首ブラブラ



1. 両腕を胸の前に出し、骨ストレッチの基本ポーズで右手首を押さえる。
 2. 押さえた手首を左右にブラブラと振る。
- 同じ要領で左手もブラブラと振ってください。
(それぞれ 20 回程度)
鏡の前で行うとブラブラさせている側の肩が徐々に下がるのが確認できます。

骨ストレッチ3

アキレス腱伸ばしの代わりとなる 足首まわし



1. イスに座って左脚の上に右脚を乗せ、右手で右足のくるぶしを押さえる。
(左手で右足の裏をしっかりとつかむこと)
 2. 右足の先を左手でつかんでぐるぐると回す。
- 同じ要領で左足も回してください。
(左まわり・右まわりでそれぞれ 10 回程度)

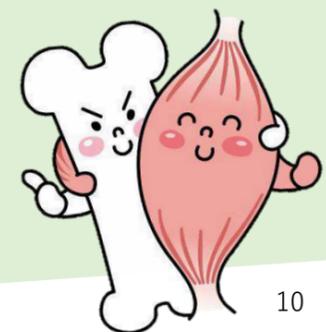
何だろう？

骨ストレッチって

骨ストレッチは体の芯にある「骨」を動かすメゾットで、自然に無理なく深層筋(インナーマッスル)を鍛えることができます。骨格を支える骨格筋がしっかりすれば猫背の改善、腰痛・膝痛が緩和し、身体が良好な状態にどんどん変化していきます。

骨はどうやって動くの？

骨には筋肉や腱が付着し、骨と骨は関節で繋がっています。身体を動かす時は脳からの指令で筋肉が収縮し、骨を引き寄せて関節を曲げ、手や脚を動かすことができます。



どくしよのじかん

今回のテーマ 「百貨店」

皆さんは、普段どんな場所で買い物をするでしょうか。スーパー、ドラッグストア、コンビニ、もしかしたら、ショッピングモールや直売所などにも足を運ぶかもしれません。

今回は、その中でも少し特別感のある場所、百貨店をテーマに本を紹介します。

この本では、とある町の老舗百貨店で働く、エレベーターガールや、宝飾品売場のフロアマネージャー、郷土資料室の職員、新人コンシェルジュ達の姿が描かれます。昭和の頃から町に親しまれているこの百貨店で働く彼らは、お客様に幸せを届けることを掲げ、日々の業務に勤しんでいます。

物語の舞台となる「星野百貨店」は、町の人々にも愛され、長い時間を町と共に過ごしてきた百貨店でもあります。

『百貨の魔法』



村山 早紀 / 著
ポプラ社
913.6ム

そんな星野百貨店には願いを叶えてくれる白い猫が現れるという、不思議な噂まで流れているのです。従業員の中でも、見たことのある人となない人、「錯覚ではないか」と信じられない人がいます。

果たして、願いを叶えてくれる猫はいるのか、本当に願いを叶えてくれるのか、それは本編を実際にご覧いただけたらと思います。

皆さんは、眠っている時に夢を見ますか。何度でも見たい良い夢もあれば、二度と見たくない嫌な夢を見ることがありますよね。今回は、夢を売る百貨店が舞台の小説を紹介します。

主人公は、眠っている時にだけ訪れることが出来る世界の住人、「ペニー」。憧れていた夢を売る百貨店「ドルコート百貨店」に採用され、働くことに。ノクチルカやレプラコーンなどの不思議な生き物たちに囲まれながら、日々人間や動物たちに夢を売ります。

「好きな人に会える夢」や「シャチになって悠々と大海原を泳ぐ夢」など、「ドルコート百貨店」で扱われる夢は様々です。通常は、夢師と呼ばれる人たちが夢を作り、お客様自身で見た夢を選ぶのですが、「商品配達サービス」として、本人以外の人が、特定の人に夢を贈ることも可能で。本編の最後に「匿名で贈ら

『夢を売る百貨店』



イマイエ / 著
鈴木 沙織 / 訳
文響社
929.1イ

れる夢」の話が出てきますが、読んだ時には、思わず涙が出てきそうになりました。どんなお話なのかは、実際に読んでみてください。

この小説は短編で構成されているため、短い時間で切りよく読むことが出来ます。睡眠前の読書に是非どうぞ。今日はどんな夢が見られるのか、おもしろくワクワクしてきますよ。

