

狭山台体育館・図書館

2025 年
秋号

ちゃちゃ

特集

秋のイベント さやまだいまつり 2025



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

「ちゃちゃ」2025 年秋号 vol.17 (季刊発行)

休館日／体育館 10/14(火)・10/27(月)
11/10(月)・11/25(火)
12/8(月)・12/22(月)・12/28(日)～1/4(日)
図書館 10/14(火)・10/27(月)・10/31(金)
11/10(月)・11/24(月)
12/1(月)・12/8(月)・12/22(月)・12/28(日)～1/4(日)

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
共通キャラクター
ちゃちゃ丸

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。

健康のために

企業や店舗の製品やサービスを紹介します。今回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非常に良い場所でもあります。

令和6年7月から8月にかけて「株式会社ドリー夢」による展示を実施しました。(株)明治の飲料をはじめとする商品を地域のご家庭へと宅配している会社です。高齢者の健康に配慮した商品をメインに宅配を行っている一方で、健康維持を目的としたセミナーも行っています。

図書館では、骨密度・目の疲れに焦点を当て展示を行いました。商品はそれだけにとどまりません。免疫力アップや認知症予防、ガン予防など、個人の希望に合わせた飲料の紹介や配達も行っています。

こうした取り組みを充実させるためにドリー夢では、健康についての勉強会をもっと増やし、地域の方々に知らせていきたいと思っています。

(下段へと移る)

8月の展示内容

▼ 展示テーマ「目の疲れと睡眠」



7月の展示内容

▼ 展示テーマ「骨折予防」



株式会社 ドリー夢

概要

狭山・所沢地区エリアを中心にmeijiの乳製品・健康飲料を宅配している会社です。

電話：0120-369803

HP：<https://dreams-world.jp>

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。

今回は、「株式会社 ドリー夢」による展示を紹介します。(株)明治の商品を届けている宅配専門の会社です。

(上段から)

ドリー夢は宅配専門の会社のため、お客様と直接お会いするきっかけがないそうです。通常、お客様からの連絡があつてから契約となります。そのため、地元狭山市にある会社のことをまずは知って貰いたいと、図書館の展示に参加してくださいました。

図書館の展示のみでは配達を希望された方はいませんでしたが、開催されたセミナーでは手ごたえを感じたそうです。また、明治という信頼のあるブランドの商品力も大きな強みになると話されていました。

商品の紹介がメインの仕事となりますが、今後は高齢者の健康のための飲料の配達にプラスして、本業以外の情報の提供を行うことも始めたいとのことでした。

15年ほど前より、無料で骨折予防や認知症の健康講座を老人会や体操の集いに出張して行っています。現在は、配達時に地域の見守りを行っているそうですが、今後はもう一歩進めて生活で必要とされる情報を提供をしていきたいとのことでした。

突撃！ インタビュー

株式会社ドリー夢

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。

今後、何ができるか

株式会社「ドリー夢」代表取締役の永松さんは、22歳で入社し、5年間事務職を行う条件で勤務を始めました。先代の社長は6店舗を経営なさっていたそうです。その後、18年勤務経験を積み、お父様より会社を引き継がれました。現在は地元狭山市を中心に経営をされています。

今後目指すことを伺ったところ、現在の牛乳配達にプラスして高齢者の生活を守るために、リフォーム会社とのコラボを考えているとお話でした。配達先で「リフォーム工事で詐欺にあつた」とのお話を聞いたからだそうです。スマホなどで情報を手に入れることの難しい方へ欲しい情報を提供することも必要と考えています。

この様な悩みをもつ人のために「信頼できる会社」を紹介できればと思います。会社を探しています。今現在、狭山市内の会社と連絡を取っているところです。

地域に必要とされる会社に

今後、会社をどのように発展させたいですかとのインタビューに永松さんは、「地域になくてはならない会社を目指したい」と答えられました。そのためには、従業員に安定した給与を支払えることが大切です。現在は、地域への貢献を重視し、従業員の採用は地元在住の方を優先しているとのこと。



▲代表取締役 永松千穂さん



認知症予防セミナーの様子

健康は普遍的な価値

株式会社ドリー夢さん協力のもと、「認知症予防の歩き方講座」を実施しました。講座を行う場合には20から30人の規模でセミナーを行うことが多いそうです。今回は10名と少人数ながら賑やかな雰囲気で開催することができました。

参加者の中には、杖をもって歩行されている方もいらっしゃいましたが、受講後に歩幅が広がったことを確認出来たことにより、手ごたえを実感したとのこと。

やはり、健康は自分自身の意識の持ちようで変えられるとお話を伺っている時に感じました。

また、講座の終わりに受講者の骨密度を測定しました。皆さん、恐る恐る結果を見て、がっくりしている方、「こんなものね」と納得している方、「歳だから…」とつぶやいている方も。講師の方からの「普段から適度な運動とバランスの取れた食事が大切です。」の一言に、一同苦笑い。分かっているけど、なかなか毎日の実行は難しいですね。

地域の人々の役に立つ情報を提供できる講座を、これからも開催していく予定です！

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。

- 『骨粗鬆症』 493.6 イ
石橋 英明/著 主婦の友社
- 『いくつになっても「骨」は育つ！』 493.6 イ
今泉 久美/著 文化学園文化出版局
- 『はじめよう乳和食』 596.2 コ
小山 浩子/著 日本実業出版社

ネイチャーゲーム



9:30～15:00

対象：どなたでも
定員：なし
申込：不要
会場：2 階視聴覚室

落ち葉を使って楽しむジグソーリーフや、動物のヒントを頼りに推理する動物ヒントリレーなど、自然を感じながら遊べるゲームが盛りだくさん！小さなお子様から大人まで、出入り自由です。

おはなし会



11:00～11:30

対象：3 歳くらいからのお子様
定員：15 名程度
申込：不要
会場：2 階おはなしのへや

おはなし会ボランティア「おはなしのろうそく」さんをお迎えして、いつもとはひと味ちがう、ちょっとスペシャルなおはなし会を開催します。

骨盤ケア体操



14:00～15:00

対象：高校生以上
定員：なし
料金：無料
会場：2 階アリーナ

「骨盤ケア体操」の無料体験会を開催します！骨盤まわりのインナーマッスルを活性化させるエクササイズでカラダの内側からリフレッシュしましょう。

縁日



10:00～15:20

対象：どなたでも
定員：なし
会場：1 階小体育室

ストラックアウトにバスケットビンゴ、スーパーボールすくいなど、楽しい遊びが大集合！高得点を出した人は素敵な景品がもらえるので、ぜひ挑戦してみてください。

キッチンカー

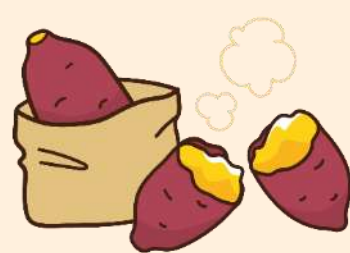


10:00～

対象：どなたでも
会場：狭山台体育館・図書館
正面玄関前

当日限定でキッチンカーが登場します。お食事やドリンクなどのメニューをご用意しています。ちょっと小腹が空いたときに、ぜひお立ち寄りください。

やきいも販売



10:00～

対象：どなたでも
会場：狭山台体育館窓口

毎年大好評！ほくほく甘い「やきいも販売」です。体育館の窓口で、アツアツをご用意しています。なくなり次第終了となりますので、お早めにごぞう！

2025

さやまだいまつり

11月23日(日)
9:30～16:00

第9回さやまだいまつりを、11月23日(日・祝)に狭山台体育館・図書館で開催します。自然とふれあえるネイチャーゲームや、大人気のクイズラリー、昔ながらの縁日、心あたたまるおはなし会など、楽しい企画が盛りだくさん！ご家族・お友達をお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

イベント内容の詳細は、ホームページにて随時更新中です。ぜひチェックしてみてください。→



クイズラリー



9:30～16:00

対象：どなたでも
申込：不要
会場：狭山台体育館・図書館

会場に設置されたお寿司クイズに挑戦して、景品をゲットしましょう！クイズは初級編と上級編の2種類をご用意。景品がなくなり次第終了となりますので、参加はお早めに！

野菜販売



10:00～

対象：どなたでも
会場：狭山台体育館・図書館
正面玄関前

さやまだいまつり限定！狭山台体育館・図書館の正面玄関前にて、新鮮野菜を販売しております。どれも数に限りがありますので、お早めにお立ち寄りください。



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。
10/15(水)、11/11(火)、
12/9(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 6 組
【料金】無料

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。
10/19、11/16、12/21(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

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。
10/26、11/16、12/21(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

大人向け朗読会



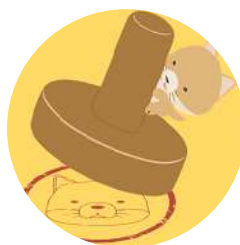
図書館員による朗読会です。
テーマ「秋の味覚」
10/4(土)
午後 2 時～3 時
【対象】高校生以上
【定員】20 名程度
【料金】無料

航空管制の 仕組みを学ぼう



航空機が離陸から着陸まで安全に
運行できる仕組みを学びます。
10/19(日)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】中学生～大人
【定員】15 名
【料金】無料
【申込】9/17(水)から

読書週間 スタンプラリー



本を借りてスタンプを集めま
しょう。スタンプを 3 つ集めると
プレゼントがもらえます！
10/25(土)～11/30(日)
【対象】中学生以下
【定員】なし
【料金】無料

骨盤ケア講座



①初めての骨盤底筋エクササイズ
②いつまでも自分の足でトイレに
行くためにできること
③更年期に向けて、いま始める自分ケア
①11/1(土)
午後 2 時～3 時 30 分
②11/19(水)
午前 10 時～11 時 30 分
③12/6(土)
午前 10 時～11 時 30 分
【対象】どなたでも
【定員】各回 10 名
【料金】無料
【申込】10/18(土)から

地域の史跡めぐり ～地元のことを知ろう～



ガイドを受けながら堀兼地区の
史跡を巡りましょう。
11/29(土)
午前 9 時～午後 12 時 30 分
【対象】どなたでも
【定員】15 名
【料金】無料
【申込】11/1(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。
10/6・20、11/17、12/1・15(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！
10/6・20、11/3・17、12/1・15(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。
10/2・9・16・23・30、
11/6・13・20・27、
12/4・11・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

ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操をしま
しょう！
10/4、11/8、12/13(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。
10/12・26、11/9・23、
12/7・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：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

健康 だより Vol.3

ウォーキングの 基礎知識。

今夏は、全国的に猛暑日が続く毎日でしたね。
涼しい季節になったら皆さんは何をしますか？
今回紹介するのは、ウォーキングの基礎知識です。

ウォーキングの 効果とは？

ウォーキングは長時間継続して歩く
ことで有酸素性運動ができる手軽な
運動です。有酸素性運動は継続時間が
長くなるほど脂肪をエネルギーとして
利用する比率が高まるので、体脂肪の
減少による肥満解消や血中の中性脂肪
の減少、血圧や血糖値の改善に効果が
あります。



まずは 姿勢チェック！

背骨の歪みは、腰痛・肩こりや慢性頭痛・
慢性疲労の原因になります。悪い姿勢を
治す第一歩は、姿勢を意識して見直すこ
とが重要です。人間は、鏡の前に立つと
自然と真つすぐの姿勢に助成する傾向
がありますので、力まず自然体でリラッ
クスし、毎日チェックしましょう。

鏡の前でチェック！

- ☐ 両肩の左右どちらかが低く
なっていないか。
- ☐ 横側から見て背中曲がり
具合はどの程度か。
- ☐ 顎は上がっていないか。

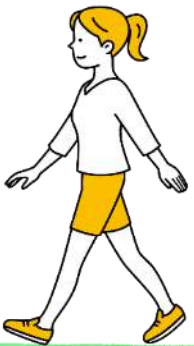


歩き方の 基本ポイント。

【ポイント1】
手を握らず肘を真つすぐ伸ばして左右
の腕を平行に振り、振り幅を前後で同じ
にする。

【ポイント2】
へその下を引っ込めるようにして背中
を自然に伸ばし、顔は顎を引かずに前を
向く。

この2点をおさえる
だけで、歩く姿勢が
自然に変わり、全身
をバランスよく使っ
た正しい歩き方に
近づけます。



一日何歩 歩けばいい？

厚生労働省のデータによると、日本人の
1日あたりの平均歩数は成人男性が
6,793歩、成人女性が5,821歩です。
厚生労働省が目標歩数として掲げて
いる1日8,000歩に達していません。
健康維持のためにいつもよりも多めに
歩くことを意識して、1日8,000歩を
目指しましょう。8,000歩を歩くには、
1時間程度歩く必要があります。



水分補給の 目安。

一時間程度のウォーキングなら水や
お茶で十分ですが、夏場や大量に汗を
かく場合、疲労回復を助ける塩分・糖分・
ミネラルを補充できるイオン飲料が
おすすめです。ただし、塩分や糖分を
多く含んでいるので、飲み過ぎには
要注意です。イオン飲料はあくまで大量
に汗をかいて「急速な」水分補給が必要
な時に適しています。激しい運動の後や
下痢などで多量の水分と塩分が失われ
た時に有効です。今夏は
熱中症で病院に運ばれ
る報道が後を絶ちませ
んでした。皆さんも喉が
渇く前にこまめに水分
補給をしましょう。



無理せず コツコツ 習慣化。

ウォーキングをする際は、準備体操をしっかりと行い、
怪我の防止に繋げましょう。また、疲労回復のためにも
運動後は入浴をし、6時間以上の睡眠をとることが大切
です。無理せず、習慣化することが理想です。
モチベーションを上げるために音楽を聴くことも一つ
の手だと思えます。楽しみながら健康と向き合うことが
重要です。



どくしよのじかん

今回のテーマ「芸術の秋」

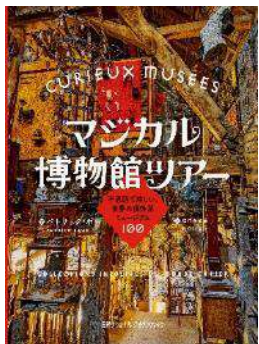


穏やかな気候が続く秋。博物館
や美術館で芸術の秋を堪能して
みませんか。今回は、世界の不思議
で珍しい個性派ミュージアム
の本を紹介します。

最初に紹介するのは、ギリシャ
にある「触れる博物館」。世界に5
つしかない視覚障害者のための
博物館です。展示されている作品
は、ギリシャを代表する彫像や彫
刻、壺など様々。作品に触れてし
まって良いものか心配になりま
すが、展示してあるものはレプリ
カです。展示品は異なりますが、機会
があれば行ってみてください。

たくさん個性豊かな場所が紹
介されている中で、最も印象的だ
ったのがトルコにある「カリッ
髪の毛博物館」。なんと、博物館の
壁と天井が1万6000人以上
の女性の髪の毛で覆われていま
す。なぜこれほどまでに髪の毛が

『マジカル博物館ツアー』



パトリック・ボー／著
藤村 奈緒美／訳
神奈川 夏子／訳
日経ナショナルジオグラフィック
069・0ポ

増えていったのか？ 40年程
前、陶器店を営んでいたカリッ
プ。彼の恋人が町を去る際に髪
の毛をひと房、残していきまし
た。それを聞いた他の女性たちも
髪をひと房、彼に贈るようにな
ったことがきっかけだそうです。
「砂の美術館」や「目黒寄生虫
博物館」など日本のミュージアム
も紹介されています。眺めるだけ
でも楽しめますので、是非手に取
ってみてください。

博物館の後は、美術館にも訪れて
みてはいかがでしょうか。

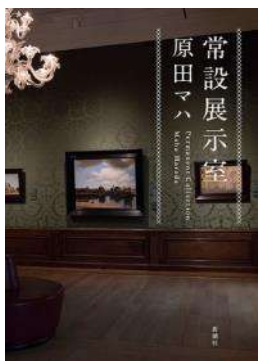
今回紹介する『常設展示室』では、
アメリカのメトロポリタン美術館、
オランダのマウリッツハイス美術
館、イタリアのウフィツィ美術館な
ど各地の美術館に訪れた人々の短
編集となっています。

美術館で働く学芸員や大手ギャ
ラリーの営業部長、大学で美術を教
えている教員といった職業も背景
も異なる登場人物たちが自分だけ
のルーツに出会うため、美術館に足
を運びます。

美術作品に対する情熱も、向き合
い方も人それぞれですが、作品たち
は人生の岐路に立った登場人物た
ちを見守り続けます。

この物語では、ラファエロ・サン
ツィオをはじめとして、パブロ・ピ
カソ、ヨハネス・フェルメールなど
の数多くの作家の作品も登場しま
す。

『常設展示室』



原田 マハ／著
新潮社
913・6ハ

登場する作品は、特別展示にて
期間限定で展示された作品ではな
く、その美術館に常に展示されて
いる作品に限られています。その
ため、その作品が所蔵されている
美術館に足を運び、実際に物語の
世界に触れることができるのも魅
力の一つです。

美術が好きで詳しい方はもちろ
ん、物語を読むことが好きな方、ど
んな方でもお楽しみいただける一
冊です。