

つながる  
さやま人

## 掲載企業募集中!

地元企業の隠れたスゴ技を紹介

狭山台図書館では、地元企業のみなさまと連携し、企業の活動やイチオシ商品を市民に紹介するサポートを行っています。ご興味のある方は、狭山台図書館までお問い合わせください。

### 図書館で商品を展示

来館者に企業の活動や商品を知ってもらう機会をつくれます

### 市民への発信

ミニコミ紙「ちゃちゃ」で企業の取り組みを紹介します

### イベントの開催

講演会やワークショップの開催をお手伝いします

### Access



### 休館日のお知らせ



【狭山台体育館】  
7/13(月)・27(月)  
8/10(月)・24(月)  
9/14(月)・28(月)

【狭山台図書館】  
7/6(月)・13(月)・21(火)・27(月)・31(金)  
8/3(月)・10(月)・17(月)・24(月)・31(月)  
9/1(火)・7(月)・14(月)・24(木)・28(月)・30(水)

狭山台体育館・図書館「ちゃちゃ」2026年夏号 vol.20 (季刊発行)

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・図書館の  
ホームページはこちら



狭山市 狭山台体育館・図書館

検索

狭山台体育館・図書館情報誌

# ちゃちゃ

2026年 夏号

- P2.3 つながるさやま人
- P4 きょうの健康レシピ
- P5 狭山台ヘルスラゴ
- P6.7 そのだるさ、隠れ熱中症かも?
- P8.9 講座情報
- P10 どくしょのじかん
- P11 ちゃちゃ Information

## 女性のからだに寄り添う整体



出張整体「Sunsuke」  
詳細は P2.3 に掲載しています。

# つながる さやま人

さやまの魅力を知り、地域への愛着や誇りを。  
地元企業の隠れたスゴ技を見てみよう！

## Vol.16 女性のための整体 Sunsuke



講座で運動を体験、自分自身でメンテナンスを行おう！！

### つながるさやま人とは

地域の方々に、地元企業の魅力を知っていただく機会を提供することで、地域への愛着や誇りにつながることを目指した活動です。

狭山台図書館での展示や講演会・ワークショップなどの開催をお手伝いし、ご来館者と企業をつなぎます。



動かす部分を触って確認



運動の効果を図解で説明します。



座ったまま自分でできる運動を

### 「骨盤底筋」とは

「骨盤底筋」という言葉を聞いたことがあっても、どこの筋肉か詳しく知らない方も多かもしれません。骨盤底筋は、内臓を支え、排泄をコントロールする大切な筋肉で、加齢などによって衰えると、尿漏れなどの悩みにつながることもあります。2025年10月から全3回にわたり図書館で開催された講座では、出張整体Sunsuke(さんすけ)の中村さんが講師を務めました。模型を使いながら骨盤底筋の役割を分かりやすく説明。参加者は実際に運動も体験し、「普段まったく意識していなかった」「家でも続けたい」との声も聞かれ、楽しみながら体について学びました。

### 自分自身でメンテナンスを

理学療法士の中村さんは、「自分自身のメンテナンスを、ご自身でできるようになってほしい」と話します。そのため、施術だけに頼るのではなく、日常生活の中で身体を整えることを大切にしています。また、

不調を予防するためには、筋力の維持も重要です。

施術では、「自分の家族だったら」という思いを大切に、一人ひとりに寄り添ったサポートを行っています。「できなかったことができるようになった」という利用者の声が励みになっているそうです。利用者本人だけでなく、その家族にも喜んでもらえるよう、地域に寄り添った支援を続けています。

### 誰もが元気でいられる社会は明るい

「人が元気になるサポートがしたい」という思いから理学療法士を志した中村さん。現在は、主に女性の健康支援に力を入れています。今後は、産前・産後、更年期など、女性のライフステージに寄り添いながら、初経から更年期までの女性の身体の変化を一連の流れとして捉え、継続的に関わっていきたいと考えているそうです。「これからも生涯を通して、この仕事を続けていきたい」と笑顔で話してくださいました。

### [狭山台図書館での展示の様子]

2025年9月～12月に、女性の身体ケアやメンテナンスについての展示を実施しました！



### 女性のための整体 Sunsuke

HP: <https://sunsukeseitai.jimdofree.com/>

お問合せは  
LINEで。



Instagramにも  
紹介があります。



# きょうの健康レシピ

## からだを整える、食のヒント



### Vol.2 さば缶と胡瓜のポン酢和え

監修：狭山尚寿会病院 栄養科

#### 【材料（3人分）】

さば水煮缶：1缶（190g）、胡瓜：1本、  
塩：ひとつまみ、ポン酢：大さじ2

#### ○ヒント

- ・胡瓜を新玉葱に変えるとまた違ったおいしさに！
- ・ポン酢を醤油に変えて、素麺に乗せて食べてもOK

- 1 胡瓜を洗って輪切りにし、塩をふって5分程度おく。
- 2 水分が出てきたら、手でしっかり絞る。
- 3 さば缶は汁気を切る。

- 4 ボウルに胡瓜とさば缶を入れ、ポン酢で和えたら完成！

認知症予防には青魚・野菜・果物、大豆製品オリーブオイルなどが有効です。特に青魚（さば、さんま、あじ、いわし）に含まれるDHAという成分が、脳の健康を維持してくれると言われています。野菜と合わせてバランスの良い食事を心がけましょう。

#### 栄養成分

エネルギー…170kcal、たんぱく質…10.3g、塩分…1.5g、DHA…4199mg



### 狭山尚寿会病院

〒350-1317  
狭山市水野 600  
TEL 04-2957-1141(代表番号)

HP

Instagram



季節ごとに、地元の病院に「おすすめ料理」のレシピを伺い、ご紹介します♪  
今回は「狭山尚寿会病院」の管理栄養士さんおすすめの認知症予防の料理です！

## 狭山台ヘルスラボ

～狭山台図書館 × 尚寿会 × 石心会～

今回は尚寿会さんによる  
認知症予防の講座だよ♪



狭山台体育館・図書館  
共通キャラクター ちゃちゃ丸▶

## 地元の医師に聞く、健康のヒント

### 認知症予防の講座を開催します！

講座 狭山台ヘルスラボ ～狭山台図書館 × 尚寿会 × 石心会～  
今日からできる認知症予防講座  
～楽しく動いていきいきレッスン～

【日時】9月17日（木） 午後2時～3時  
【対象】どなたでも 【費用】無料 【定員】20名  
【場所】狭山台図書館 2階 視聴覚室  
【申込】8月19日（水）より狭山台図書館窓口または電話にて受付。



【講師】  
狭山尚寿会病院  
認知症看護認定看護師  
和田 久範 氏

#### 認知症とは

認知症は、高齢化が進む日本において非常に身近な脳の病気の一つです。特に「アルツハイマー型」をはじめ、脳の働きが低下することで日常生活に支障をきたす傾向があり、早期に正しい診断を受けることが大切です。

#### 原因

認知症の原因で最も多いのは、脳の細胞が減少するアルツハイマー病です。生活習慣病などの影響のほか、脳の血管の病気や、中には手術で治療できる病気が原因の場合もあります。単なる加齢による度忘れと思わずに、変化に気づいたら早めに専門医へ相談することが大切です。

#### 症状

初期の認知症は、直近の出来事そのものを忘れてしまう記憶力の低下から始まります。進行すると日時や場所が分からなくなり、簡単な手順が混乱するなどの変化が現れます。状態によって症状は異なり、物事の理解や判断力が下がるだけでなく、不安や興奮、徘徊といった行動や心理面での変化がサインとなることもあります。

#### 治療

認知症の治療は、病気に合わせてお薬やリハビリ、丁寧なケアを組み合わせて行います。最近では、症状の進行を遅らせるお薬のほか、残された脳の機能を刺激する音楽療法や作業療法などの活動も広く普及しています。

参考：メディカルノート

講座の帰りに  
ここもチェック！

講座では、椅子に座ったまま出来る認知症予防体操も行います。  
年齢や体力に関係なく、どなたでも出来ますよ！

#### 医療健康情報コーナー

狭山台図書館内の、がんや認知症などの信頼できる情報を閲覧できるコーナーです。料理のレシピも配布しておりますので是非ご利用ください。



そのたるさ、

# 隠れ熱中症かも？



「なんとなくだるい」「ちょっと頭が痛い」

そんな不調、実は隠れ熱中症かもしれません。

気づきにくいからこそ注意したい、夏の体調管理を紹介します。

## こんな症状はありませんか？ 隠れ熱中症チェック

- 最近、体がだるく疲れやすいと感じる
- 頭痛やめまい、立ちくらみを感じることもある
- 吐き気がしたり、食欲がわかないことがある
- 集中しづらい、ぼんやりすると感じることもある
- 口の渇きを感じる、または尿の回数・量が減っている

ひとつでも当てはまったら要注意！



## 隠れ熱中症 Q & A

- Q** 隠れ熱中症とは何か？
- A** 熱中症の症状がはっきり現れる前の状態です。体の中では脱水や体温調節の乱れが始まっていますが、症状が軽いため気づきにくいのが特徴です。「なんとなくだるい」などの不調がサインになることもあります。
- Q** なぜ気づきにくいのか？
- A** はっきりした症状が出にくいからです。高熱や意識障害がなく、「少し疲れたかな」と見過ごされがちです。室内や夜間でも起こるため注意が必要です。
- Q** 特に注意が必要なのはどんな人？
- A** 高齢者や子どもは特に注意が必要です。暑さやのどの渇きを感じにくく、自分で体調の変化に気づきにくいことがあります。屋外で働く人も注意しましょう。

## こんな行動が 危ない！



のどが渇いてから  
水を飲む



暑くても  
冷房を使わない



体調が悪いのに  
無理をする



お酒の飲み過ぎ  
(二日酔い)

## 予防のポイント



こまめに  
水分・塩分補給



室温チェック  
無理せず冷房を



風通しの良い  
涼しい服装を選ぶ



暑さを避ける  
行動を意識的に

これからが夏本番。屋外プールやレジャーを楽しむ機会も増えてきます。  
「なんとなく不調」を見逃さず、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

# 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。  
● 7/6、8/3・17・31、  
9/7(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！  
● 7/6・20、8/3・17・31、  
9/7・21(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。  
● 7/2・9・16・30、  
8/6・13・20・27、  
9/3・10・17・24(木)  
■ 午前9時30分～10時30分  
【対象】高校生以上  
【定員】22名  
【料金】1回700円  
※ネット予約は600円

## ジュニア体操



小学生向けの体操教室です。  
● 7/11、9/5(土)  
■ 午前10時～11時  
【対象】小学生  
【定員】15名(先着順)  
【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  
よう！  
● 7/11、9/5(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をお願い  
いたします。  
【定員】20名(先着順)  
【料金】1回700円  
※ネット予約は600円

## 骨盤ケア体操



骨盤周りのインナーマッスを  
活性化するエクササイズ。  
● 7/12・26、8/9・23、  
9/13・27(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。開催月前月の1日から予約可能  
(例)4月中開催教室の場合3/1から予約可能  
※こちらの二次元コードから申込を行ってください。▶▶▶  
②体育館窓口へ  
問合せ：狭山台体育館 TEL 04-2958-1201



# 狭山台図書館の講座情報

## おはなし会



ちびちびぞうクラブ  
● 7/14、8/11、9/8(火)  
【対象】3歳くらいまでの子ども  
ちびぞうクラブ  
● 7/19、8/16、9/20(日)  
【対象】3歳くらいからの子ども  
■ 午前11時～11時15分  
【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。  
● 7/26、8/23(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、ブッカーかけ  
など、図書館のお仕事を体験して  
みましょう。  
● 7/29(水)、7/30(木)  
■ 午前10時～12時  
【対象】小学4～6年生  
【定員】各日3名  
【料金】無料  
【申込】7/18(土)から

## 空を飛ぶひみつ！ 飛行機教室



飛行機の仕組みを学びましょう。  
紙飛行機の工作もあります。  
● 8/8(土)  
■ 午後1時～2時30分  
【対象】小学1～3年生  
【定員】10名  
【料金】無料  
【申込】6/28(日)から

## 月のひみつ！ 宇宙探検教室



宇宙や月について学びましょう。  
月面球儀ペーパークラフトの工作  
もあります。  
● 8/9(日)  
■ 午後1時～2時30分  
【対象】小学4～6年生  
【定員】10名  
【料金】無料  
【申込】6/28(日)から

## でかぞうクラブ



隙間テープを使った人形作りと  
おはなし会です。  
● 8/29(土)  
■ 午後2時～3時30分  
【対象】小学1～4年生  
【定員】8名  
【料金】無料  
【申込】8/1(土)から

## 狭山台ヘルスラボ 狭山台図書館×尚寿会×石心会



今日からできる認知症予防講座。  
基礎知識から予防に効果的な体操  
とストレッチを行います。  
● 9/17(木)  
■ 午後2時～3時  
【対象】どなたでも  
【定員】20名  
【料金】無料  
【申込】8/19(水)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。  
● 9/27(日)  
■ 午後2時30分～4時  
【対象】小学生～大人  
【定員】10名  
【料金】無料  
【申込】8/18(火)から  
【持ち物】おすすめの本1冊

受付時間：午前9時30分～午後7時(窓口・電話)  
申込方法：図書館窓口・電話  
※先着順となりますので、お早めにお申し込みください。  
問合せ：狭山台図書館 TEL 04-2958-3801

夏休み期間中は  
小学生向けイベントが  
たくさんあるよ！  
ぜひ、参加してね。



# どくしょのじかん

# ちゃちゃ Information

## 狭山台体育館・図書館 X のフォローお願いします♪

今号の  
テーマ

### 睡眠

環境の変化で疲れがちな季節、夜は自分を労わる時間に。今月は眠りの大切さを知る1冊と、心地よいストレッチの本を揃えました。2冊の本と共に、贅沢な「おやすみタイム」を始めてみませんか。



### 『今さら聞けない睡眠の超基本』

柳沢 正史/監修 朝日新聞出版 (498.3 イ)

一生の3分の1を費やす「睡眠」のこと、どれくらい知っていますか？単なる休息と思われがちですが、実は眠っている間も脳は休まず活動しています。情報の整理や記憶の定着、細胞の修復に免疫力の強化など、心身をメンテナンスする重要な役割を担っているそうです。

本書によれば、睡眠不足は集中力の低下を招くだけでなく、感情のコントロールを難しくすることもあるといます。さらに長期化すれば、心の不調や様々な病気のリスクを高めることにも繋がりがねないそうです。「いつもの寝不足」と片付けず、心と体が出すサインに向き合ってみませんか。一生付き合っていく眠りだからこそ、本書をヒントに基本から見直してみましょう。

### 『快眠1分マッサージ』

永井 峻/著 自由国民社 (498.3 ナ)

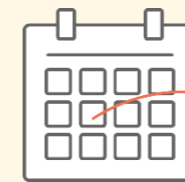
「眠いはずなのに、疲れているはずなのに眠れない」、その原因はもしかしたら「目」にあるかもしれません。

眠いはずなのに、布団に入ってもリラックスできない。そんなお悩みを持つ方に知ってほしいのが「目の凝り」の影響です。目が疲れて神経が昂ると、体が緊張状態になり、睡眠を妨げてしまいます。

本書では、神経の昂ぶりを鎮め、筋肉をほぐす簡単なマッサージを紹介しています。布団の中で手軽にできるものばかりですので、心地よい眠りへの新習慣として、ぜひ手に取ってみてください。



### 休館日のお知らせ



休館日

狭山台体育館・図書館の休館日をそれぞれのアカウントで更新します。

月初めや休館日の前日に投稿予定ですので、来館前には是非 X を確認してください！

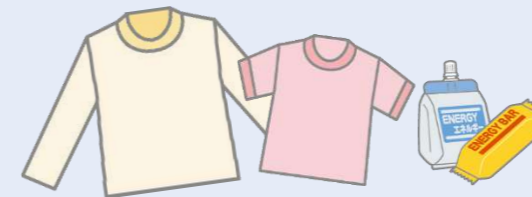
### ちゃちゃ丸が行く！

一緒に  
お散歩しよう♪



狭山台体育館・図書館の共通キャラクター「ちゃちゃ丸」の日記。お花を見たり、公園に行ったり……。ちゃちゃ丸とお散歩している気分になれるかも！

### 物販の情報



狭山台体育館では、スポーツ用品から飲食物まで様々な商品を取り扱っています。お得なセールもありますよ。

### 狭山台お仕事図鑑



図書館の仕事は貸出や返却だけじゃないのです！本のカバーかけなどの作業（装備）やお客様の調べもののお手伝い（レファレンス）など様々な仕事を紹介します。