

2024年
夏号

狭山台体育館・図書館

ちやちや

特集

夏の疲れに今から備える 9月病予防



※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」2024年夏号 vol.12 (季刊発行)

休館日/体育館 7/8(月)・7/22(月)
8/13(火)・8/26(月)
9/9(月)・9/24(火)

図書館 7/1(月)・7/8(月)・7/22(月)・7/31(水)
8/12(月)・8/26(月)
9/2(月)・9/9(月)・9/23(月)・9/30(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。

和気あいあいのスタッフ

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。ここは多くの方の目につくところであり、知っているだけでなく非常にいい場所でもあります。

令和5年8〜9月で実施したこの展示、複数の媒体による情報発信が展開されました。

一つは紙媒体を通じてです。従来から病院が発行する広報誌『紺碧』は、当館の医療健康情報コーナーにも置いていました。それを今回、カウンター前に置いてたくさんの人目に触れる機会を作り出しました。

ほかにも埼玉石心会病院は料理のレシピをチラシで紹介しています。日々の生活から予防に努めるためにはとりもなおさず、食事が大事ということをアピールしていました。夏場の展示ではありましたが、一番減りが早かったレシピが「鮭のクリーム煮」だったことが意外でした。
(下段に続く)

埼玉石心会病院

「断らない医療」、「患者主体の医療」、「地域に根ざし、地域に貢献する医療」を掲げ、地域の中核病院として日々医療行為に携わっています。

住所：埼玉県狭山市入間川2丁目37番20号
ホームページも是非ご覧ください↓
<https://saitama-sekishinkai.jp/>



展示内容

以前からいただいていた病院の広報誌をここに持つことで多くの方の目に触れることができました。本の貸出も内容への関心も伴ってか多かったです。



動画配信

さまざまな形で情報発信をしており、動画も作成しております。実際に働いている方の和気あいあいとした雰囲気伝わってきました。

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。

今回の会社は、「埼玉石心会病院」です。言わずと知れた狭山市内の有名な病院で、関わりをもった方も多いのではないのでしょうか。地域貢献の意欲も高く展示も多岐に渡りました。さっそく、見ていきましょう。

(上段から)

もう一つは動画配信です。積極的に電子媒体を活用し、埼玉石心会病院の専門チャンネル『みんなの健康塾ちゃんねる』を配信しております。

ここには先に紹介した広報誌『紺碧』や料理レシピがダウンロードできるほか、病気に対する解説動画やレシピを作る料理動画を視聴することもできます。

また、教材を作成してダウンロードできるようにもしております。ケガや熱中症予防などがあります。

その中でも注目だったのが病院スタッフの動画です。先輩が後輩を指導している姿もいのですが、新鮮だったのがNGを出したときの様子です。

ドラマや映画でNGを出す出演者が笑い出す場面を見かけますが、今回の動画も同じでした。いつも真剣に仕事に打ち込む姿にはこちらも身が引き締まる思いになりますが、笑顔弾ける姿を見るととても親しみが湧き上がってきます。

このような取り組みの意図について埼玉石心会病院に尋ねてみました。



「埼玉石心会病院」

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。

地域のため、患者さんのため

地域の中核となる病院であるため、地域とつながり続けることも忘れてはなりません。

長谷川さんは行事への出席依頼があった場合はできる限り参加するとおっしゃっております。

「定期的に関わりを持つことで自分たちのことを思い出してもらえます。病院へ親しみを感じていただくためにも欠かせません」
法人事務局広報部鍋島紋子さんはこう語ります。

「石心会グループは創立五十周年となります。地域の医療、福祉施設として設立し、地域に貢献する医療を理念としています。狭山市内の事業所は六ヶ所あります。安心して受診いただけるよう職員一同、今後も努めてまいります」

救急医療を充実させている病院に期待する方は多いのではないかと思います。今後も頑張ってください！



▲左：法人事務局広報部 鍋島 紋子さん
右：法人事務局広報部 長谷川 裕介さん

お二人にお話を伺いました

お二人に今後目指すことをお伺いしました。

法人事務局広報部 鍋島 紋子さん

「広報室を立ち上げて12年の歳月が経過しました。時代に合った手法を常に取り入れ、いいタイミングで発信していくことで、地域の患者さんに役立つことを行っていきます」

法人事務局広報部 長谷川 裕介さん

「医療現場の人たちが気持ちよく働けるよう、黒子に徹した働きを行っていきます」



埼玉石心会内病院資料コーナー

活用できる情報の配信

法人事務局広報部、長谷川裕介さんはこう語ります。

「地域貢献活動の一環としてイベント開催が新型コロナウイルス感染症の影響で停止せざるを得なくなりました。そこで作ったのが『みんなの健康塾ちゃんねる』です。ここではネガティブな方向に話が進んでいくことは避け、スタッフの個人情報に留意しつつ情報発信を行っています。

「意識するのはありきたりなものではなく、固有の活用できる情報提供です。確かな情報をお届けすることを意識しています」

他方で、見ている方が楽しんでもらえることを念頭に置いて作成しているのが医療職紹介チャンネルです。長谷川さんは次のように述べております。

「医療機関に対する敷居の高さを払拭すべく、実際に働いている人たちを紹介するチャンネルを開設して、人となりが伝わる内容になるよう作成しております。好意的に受け止められているおかげで、当初予想していた以上に動画をご視聴いただいております。とてもありがたいことです」

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。

- 『埼玉石心会病院の入院させない健康献立』 494.9 サ (2013年)
埼玉石心会病院栄養室/著 主婦の友社
- 『医者と病院をうまく使い倒す34の心得』 498 ヤ (2020年)
山本 健人/著 KADOKAWA
- 『医者が教える病院・医者の選び方』 498.1 八 (2020年)
蓮池 林太郎/著 セルバ出版

9月病予防

夏の疲れを引きずったまま秋に突入し、少し涼しくなった頃に心と体に不調が出てしまうことを9月病と言います。「何をしても楽しくない」「気持ち落ち込みやすい」など、仕事や学業にうまく復帰できない場合もあります。若い世代の方が特に多く、2人に1人は9月病の症状を感じたことがあると言われています。

9月病は「なんとなく〇〇〇」といった症状が多い



なんとなく
集中力が続かない



なんとなく
食欲が出ない



なんとなく
眠くなりやすい



なんとなく
疲れやすくなった

9月病の予防と対策

1. バランスのいい食事を心がけましょう



ごはんなどの「穀類」。肉や魚、卵、大豆などたんぱく質主体の「主菜」。野菜、きのこ、海藻などの「副菜」。そして、汁物を組み合わせた食事が理想的です。また、食材選びも大切になるので、旬の食材選びを楽しみましょう。

2. 適度な運動 おすすめはウォーキング

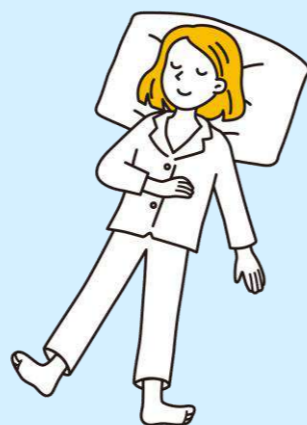
ウォーキングの目安は
1日8,000歩
早歩き20分



「適度な運動といってもどのくらい動いたらいいのかわからない……」ということも。そこで、手軽に行える運動が「ウォーキング」です。ウォーキングは自分のペースでいつでもできますし、運動初心者の方やこれまで運動習慣の無かった人でも始めやすいでしょう。

3. 睡眠を しっかりとりましょう

睡眠は6~7時間の睡眠時間を確保しましょう。寝る前にスマホやテレビを見ていると、ブルーライトの影響で脳が興奮して寝付けなくなります。寝る前のスマホの使用などは控えましょう。また、休日は寝すぎない・夜更かししないようにしましょう。平日の睡眠不足を取り戻そうとして寝すぎてしまうと質の悪い睡眠が続くだけで疲労は回復しません。



9月病のサイン

下のチェックリストのような状態には注意が必要です。1週間程続くようであれば9月病の可能性がります。

9月病チェックリスト

- 朝、布団から出られない
- 頭がぼんやりする
- 体がだるい
- 食欲の低下
- 集中力が無い
- 仕事のミスが増えた
- 忘れ物が増えた
- 会議での発言が減る

9月病になる原因

9月病になる主な原因は「ストレス」「睡眠不足」「気候の変化」です。

1. ストレス

人間関係や仕事など精神的なストレスの他に、夏の暑さや騒音といった外部的なストレスも9月病になる大きな原因です。

2. 睡眠不足

規則正しく十分な睡眠を取ることが理想です。しかし、この時期は「暑くて眠れない」「クーラーをつけて寝ると寒くて起きる」「身体が冷えてだるく感じる」といった気温調整が難しい季節。なかなか寝付けないことが起こりやすくなります。

3. 気候の変化

9月は気候の変化が大きい時期です。朝晩は涼しく、日中は30度ほどの真夏日が続く時があります。対応しきれないと疲労感を感じて、9月病になりやすいです。



狭山台図書館の講座情報

狭山台体育館の講座情報



おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会です。
【ちびちびそらクラブ】
 7/9、8/13、9/10(火)
 対象：3歳くらいまでの子ども
【ちびそらクラブ】
 7/21、8/18、9/15(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4組
 【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。
 7/28、8/25(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

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。
 8/7(水)、8/8(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】7/20(土)から

わくわくサイエンス



「フライホイールカー」の実験です。
 8/10(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】100円
 【申込】7/17(水)から受付・支払い

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。
 7/1・29、8/5・19、
 9/2・30(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！
 7/1・15・29、8/5・19、
 9/2・16・30(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

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。
 7/4・11・18・25、
 8/1・8・15・22・29、
 9/5・12・19・26(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

でかぞろクラブ



タイルコースター作りとおはなし会です。
 8/17(土)
 午後2時～4時
 【対象】小学3～6年生
 【定員】8名
 【料金】無料
 【申込】7/21(日)から

ミニ・ビブリオバトル



小学生向けビブリオバトル入門講座です。3分間でおすすめの本を紹介し合います。
 8/24(土)
 午後1時30分～3時
 【対象】小学3～6年生
 【定員】10名
 【料金】無料
 【持ち物】おすすめの本1冊
 【申込】7/27(土)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。
 9/22(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(土)から

大人向け朗読会



図書館員による朗読会です。
 テーマ「散歩」
 9/14(土)
 午後3時～4時
 【対象】高校生以上
 【定員】10名程度
 【料金】無料
 【申込】8/17(土)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！
 7/13、8/3(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】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。
 7/7・21、8/11・25、9/8・22(日)
 午後2時～3時
 【対象】高校生以上
 【定員】10名
 【料金】1回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 TEL04-2958-3801

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 TEL04-2958-1201

狭山台体育館を利用するには「団体利用」と「個人利用」の2つの利用方法があります。それぞれ予約の取り方や料金が異なるため、実際に予約する前に流れをイメージしてみましょう。

団体利用の特徴は、利用日の前日まで予約することができる点と、料金が場所ごととなっている点です。多人数での利用や、予定を立てて利用したい方におすすめです。

予約方法

01

団体登録



団体利用をするには、あらかじめ団体登録が必要です。登録するには「狭山市立狭山台体育館予約サービス利用登録書」と「登録団体構成員名簿」を窓口へ提出していただきます。2～3営業日で登録されます。

02

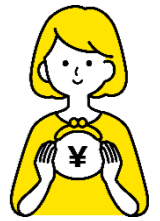
予約のお申込み



団体登録が完了したら「飯能市・狭山市・入間市 公共施設予約サービス」(予約サービス)から予約できます。予約には通常の「予約」と「抽選」というシステムがあります。「抽選」に当選すると、通常の「予約」よりも優先してお申込みできます。

03

受付・お支払い



利用開始時間の前までに窓口にて支払い手続きを行ってください。

詳しいお申込み方法は狭山台体育館・図書館のホームページをご覧ください。→



よくある質問

Q1

市外に住んでいる人でも体育館を利用できますか？

市内の方と同じ料金でご利用いただけます。ただし、団体利用については、市内団体・市外団体で予約の取りやすさが変わります。

A1

Q2

抽選に当選したのに、予約されていません。

抽選に当選した場所で使用希望の場合、予約サービスにて「予約振替」をする必要があります。

A2

Q3

予約をキャンセルしたいのに予約サービスの予約一覧に表示されません。

利用日の前日からお客様ご自身ではキャンセルできなくなり、表示もされなくなります。ご自身でキャンセルできるのは利用日の前々日までです。

A3

どくしよのじかん

今回のテーマ「祭り」

夏といえば祭り。今年は8月3日・4日開催の「狭山市入間川七夕まつり」は、過去に行ったことがある方も多いのではないのでしょうか。今回は、『日本の祭り解剖図鑑』という本を紹介しましょう。

劇で、その起源は鎌倉時代まで遡るそうです。演劇内容は、閻魔大王などの地獄の一行が亡者を裁判し、その裁決によって亡者は地獄に落とされます。ですが、観音菩薩によって亡者は救われる、といったもの。国の重要無形文化財に登録されています。大規模のものから小規模のものまで、全国の様々な祭りが季節毎に紹介されています。この本を読んでも、是非、実際に祭りに行ってみてください。

祭りのハイライトといえば「花火」。夜空を彩る花火を楽しみにしている方も多いのでは？紹介するこちらの本は、花火について解説されています。花火の写真にサイズと種類・玉名・開催地・大会名・解説が書かれています。見たことがある花火であっても名前を知らないものが大多数でした。意外なのが、昼間の花火があること。昼間で見えにくいと思われるですが、色もついているので「ラムでは、花火玉の製造工程・打ち上げ方法・花火大会の楽しみ方・江戸時代の花火まで詳しく知ることができます。

祭りのハイライトといえは「花火」。夜空を彩る花火を楽しみにしている方も多いのでは？紹介するこちらの本は、花火について解説されています。花火の写真にサイズと種類・玉名・開催地・大会名・解説が書かれています。見たことがある花火であっても名前を知らないものが大多数でした。意外なのが、昼間の花火があること。昼間で見えにくいと思われるですが、色もついているので「ラムでは、花火玉の製造工程・打ち上げ方法・花火大会の楽しみ方・江戸時代の花火まで詳しく知ることができます。



『日本の祭り解剖図鑑』



久保田 裕道／著
エクスナレッジ
386.1ク

花火の基礎知識について書かれた5章では、花火の歴史から色の变化の仕方まで興味深いです。その中でも「打ち上げ花火の評価してみよう」では良い花火の見分け方が紹介されています。公式な評

『眺望絶佳の打ち上げ花火』



金武 武／著
日本煙火協会／監修
玄光社
575.9カ