

2025年  
冬号

狭山台体育館・図書館

# ちやちや

特集 タオル体操&体幹トレーニング

2025



※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年冬号 vol.14 (季刊発行)

休館日/体育館 1/1(水)~1/4(土)・1/14(火)・1/27(月)  
2/10(月)・2/25(火)  
3/10(月)・3/24(月)

図書館 1/1(水)~1/4(土)・1/14(火)・1/27(月)・1/31(金)  
2/10(月)・2/21(金)~2/26(水)  
3/10(月)・3/24(月)・3/31(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

2/21(金)~2/26(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。

## 健康への熱意をたぎらせ

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、知っていただけでも非常にいい場所でもありません。

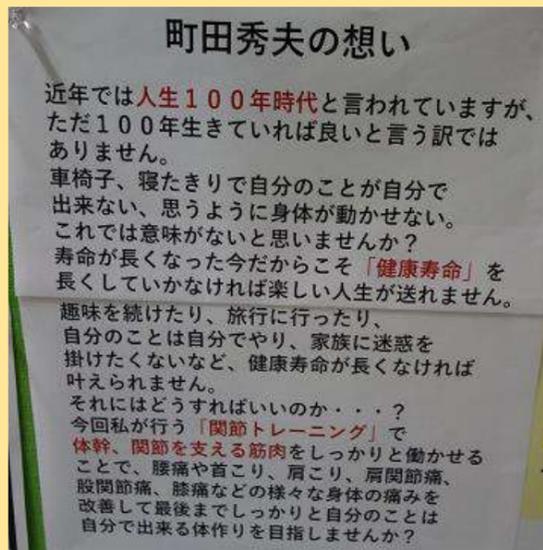
令和5年12月から令和6年1月まで実施したこの展示、町田院長の治療にかける熱量は生半かなものではありません。

「町田秀夫の想い」(写真左)をご覧ください。町田院長は趣味を続けたり、旅行に行ったりするのは何に変えても健康寿命が大切であり、そのためにもトレーニングをしていけばいいかを説いています。

寿命が延びている傾向のなか、どれだけ健康でいられるかの重要性は増しています。トレーニングはもちろんのこと、知識を得ることも大切です。

町田院長は独自の情報誌を発行して知識の普及にも貢献しています。

(下段へと移る)



## まちだ治療院

### 概要

じっくりと時間をかけてお話を伺い、根本的な原因を探る検査をし、患者様に不安や負担のかからないように施術を行う治療院です。

患者様ご自身の体をコントロールできるような簡単なトレーニング、セルフケアの方法もお伝えしていきます。

住所：埼玉県狭山市富士見2丁目3-28

HP：https://m-chiryuin.com/



## 院長の想い

町田院長の健康に対する熱い想いがつづられています。

## 展示内容

まちだ治療院として発信している情報誌、院長の想い、関連本を展示しました。

## 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、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。今回の企業は、「まちだ治療院」です。

富士見にある医院で、とりわけ腰痛の治療に力を入れています。ホームページでの情報発信も積極的に行っています。さっそく見ていきましょう。

(上段から)

町田院長の臨床経験は二十五年にわたっていて、腰、肩、ひざ、首の症状にお悩みの患者様に真摯に寄り添ってきました。

しかし、最初からうまくいったわけではありませんでした。治療に結びつけられない患者さんもいて悔しさを噛みしめるほかない日々もありました。

そんな状況を打開しようとたくさんの方のセミナーや勉強会に出席しました。その甲斐あって運動療法を組み合わせた現在のまちだ治療院独自の施術方法を作り出し多くの方の力となっていました。

院長は「現時点で自分が一番の治療家だなんて思っていない」と語ります。今はあくまで通過点に過ぎず、かつてと同じく慢性的な症状に悩む方の為に、一生を通じて知識、スキルを伸ばす思いを抱いています。もちろんそれを支えているのは患者様への想いです。

続いては講座の様子を紹介していきます。

# イベント報告

## 「腰痛、ひざ痛に効く体験会」

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。

### 患者様へ寄り添うこと

患者様をしつかりと治したい、健康を取り戻すお手伝いをしたいという町田院長の熱意は挫折を経てもなお消えるどころか、むしろ燃え盛っています。これからまちだ治療院をどうしていきたいか、お伺いしました。

「まずは身近なところから、通院してくださる患者様の健康寿命を延ばして笑顔になっていただくこと。患者様の健康に生涯寄り添っていきけるようにしたいと想っています」

今後、ご自身の目指すことをお伺いしました。

「狭山台図書館で開催しましたセルフケアの講座を再び開催し、少しでも関節痛などでお悩みの方の健康寿命を延ばし、その輪を広げていく活動をしていこうと思っております」

院長として多忙な日々を過ごしておられるかと思いますが、地域の皆様にその想いを届けるべく、ぜひとも頑張ってください。



セミナーの様子

### 腰痛、ひざ痛に効く体験会 スタッフ紹介

今回のセミナーを担当されたのはまちだ治療院の町田秀夫院長です。これまで紹介してきた内面の熱さとは対照的に、落ち着いた雰囲気です。落ち着いた雰囲気です。落ち着いた雰囲気です。根本にある健康への想いをもとに、今後とも地域の皆様のために貢献していただければと思います。



▲まちだ治療院院長：町田 秀夫さん

### 継続の大切さ

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きます。

12月24日に「腰痛、ひざ痛に効く体験会」、翌年1月28日に「肩こり、四十肩、五十肩などに効く体験会」を狭山台図書館で開催しました。

当日集まった方々に向けて町田院長自らがお話をして、個別に身体の様子を確認して回ります。

町田院長が強調するのは日々の継続です。今回の運動によって一時的な効果は実感できるかもしれない。しかし、継続しなければすぐにまた元通りに戻ってしまう。それを危惧しているからこそ、指導にも熱がこもります。

アンケートでも、「腰を動かす体操だと思っていたが、周囲から攻めるような方法を教えていただいた。続けようと思う。」、時々ひざが痛い時があり、教えていただいたことをしてみたいと思います。」といった言葉もいただきました。

### 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。

- 『関トレ』 780.7カ 笹川 大瑛/監修 朝日新聞出版
- 『腰の痛みが10秒で解消！サボリ筋コンディショニング』 493.6サ 笹川 大瑛/著 KADOKAWA
- 『腰痛は、タイプ別ちょこっと運動で治す！』 493.6ヨ 金岡 恒治/監修 NHK出版

カラダがちり

体をほぐしたら、  
少し鍛えてみましょう！

# 体幹トレーニング

毎日げんき

寒くなってきました。  
少し体をほぐしましょう！



寒い冬は  
体を動かそう

# タオル体操

## ④バッククロスランチ

「背中・お尻」強化

- ① 四つん這いになり上体を一直線にさせ、対角の腕と脚を同時に持ち上げる
- ② 腕と脚を縮め、肘と膝をつける

体が傾かないように注意  
左右 20 回ずつ



## ①クロスランチ

「お腹」強化

- ① 片膝を立て片腕を曲げる
- ② 肘と膝をタッチさせるように引きつける

肘と膝をつけるときは  
腰が浮かないように注意  
左右 10~15 回ずつ



## ④足の体操

「足の指」強化

かかとは動かさず、  
足の指でタオルをたぐりよせる

ゆっくり大きく、  
反動を使わない！  
端から端までチャレンジ♪



## ①上半身の体操

ウエストの引き締めにも効果的

- ① 両手を前から上にあげる
- ② ゆっくり体を左右に倒す

呼吸をとめずに  
肘と背筋を伸ばして！  
左右に 10 回繰り返す



## ⑤クロスバランス

「体幹」強化

- ① 腕と脚を斜め 45 度に上げる
- ② 肘と膝を合わせる

肘と膝をおへその前で  
しっかり押し付ける  
(2 の状態を 10 秒キープ)  
左右 3~5 回ずつ



## ②片脚バックブリッジ

「腰・お尻」強化

- ① 両膝を立て腕を広げる
- ② 骨盤を持ち上げ背中を浮かせ、片脚を膝の高さまで上げる

骨盤が傾かないように直線を  
キープさせる (5~10 秒)  
左右 3~5 回ずつ



## ⑤太もも・腹筋

「腹筋・太ももの筋力」強化

足元にタオルを置き、  
リズムよくまたぐ

8 回繰り返す  
片足ずつでも OK！  
負荷を上げたい方はタオルを  
横にしてチャレンジ！



## ②背中伸ばし

肩・背中・腰のこりを解消

- ① タオルの中心をつかみ、手前に伸ばす
- ② 膝をゆるめ背中を丸める

ゆっくりと動かし、  
おへそを見るように丸まる！  
5~10 回



## ⑥連続クランチ

「お腹」強化

- ① 腕を組み仰向けに寝る
- ② お腹を丸めながら上体を起こす

足裏は床に着けておく  
顔をおへそに近づける  
イメージで丸める  
連続で 10~15 回行う



## ③サイドブリッジ

「体幹」強化

- ① 横向きになり、肩の下に手を着く
- ② 骨盤を持ち上げて体を一直線にさせる

20 秒キープ、左右 3~5 回ずつ  
※曲がっている腕を前に伸ばせば  
より効果がアップ



## ⑥太もも (内側)

「太ももの内側」強化

タオルを小さくたたみ、  
膝の間にはさむ  
タオルを押しつぶすように  
太ももに力を入れる

呼吸を止めないよう注意！  
5 秒×3 回



## ③肩まわり

肩こりの改善

- ① 肩幅くらい広げてタオルを持つ
- ② タオルをピンッと張った状態で肘の曲げ伸ばしを行う

身体が前や後ろに  
倒れないように注意！  
10 回繰り返す





# 狭山台図書館の講座情報

# 狭山台体育館の講座情報



## 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。  
1/15(水)、2/11(火)、3/11(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

## 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。  
1/19、2/16、3/16(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。  
1/26、2/16、3/23(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

## 大人向け朗読会



図書館員による朗読会です。  
テーマ「あたたまる」  
2/9(日)  
午後 2 時～3 時  
【対象】高校生以上  
【定員】10 名程度  
【料金】無料  
【申込】1/17(金)から

## 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。  
1/6・20、2/3・17、3/3・17・31(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！  
1/6・20、2/3・17、3/3・17・31(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。  
1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・20・27(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

## 今さら聞けない 肌の悩み講座①



肌のお手入れの必要性和踏むべきステップについて学びます。  
1/17(金)  
午前 10 時 30 分～正午  
【対象】どなたでも(未成年者は要保護者同伴)  
【定員】10 名  
【料金】無料  
【申込】12/17(火)から

## 今さら聞けない 肌の悩み講座②



肌の悩み対策について学びます。  
2/11(火)  
午前 10 時 30 分～正午  
【対象】どなたでも(未成年者は要保護者同伴)  
【定員】10 名  
【料金】無料  
【申込】12/17(火)から

## 今さら聞けない 肌の悩み講座③



肌のセルフエステと眉毛の年代別お手入れ方法・描き方を学びます。  
※座学のみです  
3/7(金)  
午前 10 時 30 分～正午  
【対象】どなたでも(未成年者は要保護者同伴)  
【定員】10 名  
【料金】無料  
【申込】12/17(火)から

## でかぞうクラブ



紙粘土と段ボールを使った写真立て作りとおはなし会です。  
3/29(土)  
午後 2 時～4 時  
【対象】小学生  
【定員】8 名  
【料金】無料  
【申込】3/1(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！  
1/11、2/1、3/1(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。  
1/12・26、2/9・23、3/9・23(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

「狭山台体育館のトリセツ Vol.1 テーマ「団体予約」」では、「団体利用をするにはあらかじめ団体利用が必要」と説明しましたが、より具体的な流れを説明します。

書類の提出から登録完了まで 2~3 営業日程かかるため、予約したい日が決まったら余裕をもって手続きを済ませられるよう流れを見てイメージしておきましょう。

登録方法

01

書類を準備



狭山台受付窓口にて書類を受け取る、または、公式ホームページの「施設案内」ページより「狭山市立狭山台体育館予約サービス利用登録申請書」及び「登録団体構成員名簿」をダウンロードして印刷します。

02

書類の記入



名簿は最低 10 名以上記入してください。名簿の内容により「市内団体・市外団体」、「一般(大人)団体・子供団体」かを決定します。前者は予約の取りやすさ、後者は料金に影響します。(市内団体の方が予約しやすい、子供団体は料金が安いなどがあります)

03

書類を提出



提出者の身分を証明するもの(運転免許証、保険証等)をお持ちください。

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

「市内団体・市外団体」、「一般(大人)団体・子供団体」を決定する条件は何ですか？

大人の人数が 1/3 を超える場合は「一般(大人)団体」となり、狭山市内に在住・在勤・在学の方が 1/2 以上の場合は「市内団体」となります。

A1

Q2

明日予約したいのですが、本日書類を提出すれば予約できますか？

書類の提出から登録完了まで 2~3 営業日程かかるため、間に合いません。個人利用をご検討ください。

A2

Q3

書類を提出したいのですが、窓口は何時まで開いていますか？

書類の提出はお昼頃までを推奨しています。ご都合がつく日にご来館ください。

A3

どくしよのじかん

今回のテーマ「サバイバル」



もしも窮地に陥るような状況になったら、あなたはどうしますか。今回は、そんな時に役立つかもしれない本を紹介します。

「もしも」コピー機にネクタイが巻き込まれたら」など、なさそうだけど絶対にならないとも言い切れない出来事をシニールなイラストと文章で紹介しているこの本。数あるアクシデントの中でも、最も可笑しかったのが、「もしも差し入れの最後のドーナツを勝ち取りたくなったら」。こんな時は、

① ドーナツを天高く掲げ、注目を集める

② 表面をベタベタ触りまくる

③ 「最後のドーナツだけで、半分こしたい人いる？」と聞く  
最後の1つを勝ち取ることは出来そうですが、その後の人間関係に少し響きそうですよね…。実践するかしないかは読者の皆さんにお任せします。

『もしもコピー機にネクタイが巻き込まれたら』



369・370

文響社

梅澤 乃奈/訳

ベン・Hウィントース/著

※究極のサバイバルシリーズ『もしもクマに襲われたら』『もしも車ごと崖から落ちそうになったら』『もしも海賊に襲われたら』も合わせてどうぞ。

他にも、「子供が寝室のモンスターを怖がったら」や「居眠りの現場を目撃されたら」などの他愛もないものから、漂流や遭難をした場合など、本場に役立ちそうなことも紹介されています。堅い本が苦手な方や面白い本が好きな方におすすめです。

山菜狩りやハイキングの時に遭うハプニングと言えば「クマ」との遭遇。昨年は、新聞の見出しなどで自宅の庭や道路でもクマと鉢合わせしたニュースが多く取り上げられました。

この本は、クマが人里に来る理由を著者自身が秋田県で調査し、考察したものです。2023年の秋に秋田県と岩手県ではツキノワグマの出没が相次ぎ、目撃件数や人とクマが鉢合わせする人身事故が急増しました。秋田県が62件、岩手県が46件と多く、著者が暮らす山形県は5件と例年と比べ決して多くはなかったそうです。では、なぜ秋田県は他県より人里にクマが出やすいのでしょうか。著者は人とクマとの関係を中心に次のように述べています。

クマの生活の変化は、人間の生活の変化に対応している指摘しています。農村に住む人が減り、

『クマはなぜ人里に出てきたのか』



489・5ナ

旬報社

永幡 嘉之/文・写真

クマの行動を把握することが難しく遭遇率が上がった。さらに、集団でクマを追う狩りをしないので人間に遭遇しても逃げなくなり、昼間に集落に行っても危険ではないと覚えた可能性もあると述べています。ただ、今後クマが人里でエサを探し続けるかは疑問が残るそうです。それでも、人とクマが共存することはとても難しいと思われまます。皆さんもこの本を読み、一度クマの生態について考えてみませんか。