

朝霞
いきいき
ネットワーク

人ありて

きものを通した学びが、
一人の女性としての成長と輝きに

彩きもの学院は、19

93年(平成5年)に開校され、現在は東京(銀座・新宿・池袋・立川)、神奈川(横浜)、埼玉(大宮・千葉松戸)、栃木(宇都宮)の全8拠点できものの着付け教室を展開している。各教室の講師はかつて入門科から学んだ元生徒であり、どの講師も生徒だった頃の苦労や不安な気持ちが解るので生徒の気持ちに寄り添いながら丁寧に指導を行っている。彩きもの学院では、各時間、先着5名の少人数で授業を行っている。今日まで同学院を支えてこられた大月淑子学院長の「人となり」を紹介する。



彩きもの学院長 大月 淑子氏

「きものは、世界に誇れる日本の民族衣装です。そのきものを後世に遺すのは私たち日本人の使命です。彩きもの学院は創立以来、技術(特に袷元の美しさ)にこだわり、トータルコーディネート、立ち居振る舞い、そして季節感を大切に授業に取り組んでおります。きものを通して日本の文化を学び、一人の女性として成長し輝いてほしいと願っています」と語る大月学院長。

同学院長が大切にしていることは、講師は生徒がいてこそその講師。そのために、学院の技術・着

高年齢者の健康寿命を支援
生活支援付き賃貸マンション
「モーニングパーク朝霞シニアルーム」

モーニングパーク朝霞シニアルームでは、関連医療法人の総合力で貴方の健康寿命をサポートします。シニアの皆様が安心して暮らせる「快適な住環境」を目指します。自由・自立した生活に日常的な見守りと、万一の時には介護と医療の支援が受けられます。

①暮らしに優しい安心な室内設備と、ゆとりの間取り
一人でも二人でもご利用可。全室3DK・65㎡以上、パリアフリー、緊急コール装置、台所・浴室、収納、エアコン、照明、シャワートイレ等設置

②生活支援サービスによる安心
見守りサービス11月2日回電話と訪問で状況把握

10月10日は目の愛護デー

目のケアを

10月10日は「目の愛護デー」。数字の10と10を横にすると、目と目の形になることに由来する。最近ではスマホやパソコンなどを見る時間が長くなり、目にかかる負担が大きくなっている。

①十分な睡眠 最も大切なことは、目を休めること。
②意識して瞬きを スマホなどを集中して見ていると、瞬きが少なくなり、ドライアイになる。意識して瞬きして目の乾燥を防ぐ。
③目を温める 蒸しタオルで目を温める。血流が良くなり、筋肉の力をほぐす。
④視力チェック 和光市



提供：ミントグリーン

耳鳴りが 気になりますか



伊藤耳鼻科クリニック (めまい・耳鳴・難聴外来) 伊藤 彰紀

耳鳴りは、実際に耳が鳴っている音か耳や頭の中で聞こえる現象です。例えば、「ジーン」「ミーン」などのセミの鳴き声に似た音色、「キーン」「シャー」などの金属音のような高音の耳鳴り、また「ボー」「ゴーン」「ガー」などの低音の耳鳴りなど様々です。老人性難聴のように高音域が低下すると高音性の耳鳴りとなり、メニエール病のように低音域が低下すると低音性の耳鳴りが出現するようになります。このように耳鳴りは難聴に併発して起こり、聴力が低下している周波数に類似した音色となります。耳鳴りは内耳の蝸牛障害が原因で起こると考えられています。ただし、耳鳴りの発現メカニズムは未だに解明されておらず、末梢説(蝸牛由来の電気反応)や中枢説(聴力低下を補うための中枢神経の電気反応)などがあります。シリーズ②では耳鳴りの治療についてお話しします。



耳鳴りとは、実際に耳が鳴っている音か耳や頭の中で聞こえる現象です。例えば、「ジーン」「ミーン」などのセミの鳴き声に似た音色、「キーン」「シャー」などの金属音のような高音の耳鳴り、また「ボー」「ゴーン」「ガー」などの低音の耳鳴りなど様々です。老人性難聴のように高音域が低下すると高音性の耳鳴りとなり、メニエール病のように低音域が低下すると低音性の耳鳴りが出現するようになります。このように耳鳴りは難聴に併発して起こり、聴力が低下している周波数に類似した音色となります。耳鳴りは内耳の蝸牛障害が原因で起こると考えられています。ただし、耳鳴りの発現メカニズムは未だに解明されておらず、末梢説(蝸牛由来の電気反応)や中枢説(聴力低下を補うための中枢神経の電気反応)などがあります。シリーズ②では耳鳴りの治療についてお話しします。

伊藤耳鼻科クリニック ☎048-486-0087

当院では一般耳鼻咽喉科診療以外に、めまい・耳鳴り・難聴の専門外来を行っています。これらの症状でお悩みの方は、当院の専門外来に一度ご相談ください。なお、めまい・耳鳴り・難聴の専門外来は予約制で行っていますので、お手数ですが事前にお電話での予約をお願い致します。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	※	※	※	※	※	※	休
15:00~18:00	※	※	※	※	※	※	休

※めまい・耳鳴り・難聴外来(予約優先) ○一般耳鼻科
〒朝霞市西原2-4-17ジェミニビル1F
☎048-486-0201

ひまわり画材 秋のセール開催 10/1(日)~8(日)

★画材・額縁 20~50%OFF
AM10:00~PM8:00
※9月30日、10月9日休業

アートスクール 生徒募集中!

★フラメンコ衣装講座 4単位 / 15,000円
10月7日(土) AM10:00~PM5:00 (2単位)
11月4日(土) AM10:00~PM5:00 (2単位)
※1単位 ¥4,000円も受け付けます。

★裸婦クロッキー

12月3日(日) PM2:00~5:00 / 4,000円

★与野公園スケッチ会

11月18日(土) AM10:00~PM2:00 / 2,000円 現地集合 現地解散

★特別講座 美術館ウオッチ

「体感型古代エジプト展」角川武蔵野ミュージアム(東所沢)
11月5日(日) PM2:00~ 美術館前集合 / 3,000円

★秋のスケッチ旅行

「光の館・新潟スケッチ旅行」11名まで
10月28日(土)・29日(日) 一泊二日 / 32,000円

申込・問合せ ひまわり画材(新座市野火止6-2-19) ☎048-480-5747

一般社団法人 朝霞地区医師会 ☎048-464-4666

安心して子供を生み、安心して子供を育て、安心して老後まで健康で暮らせる医療を地域の皆様と共に目指します。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-466-9016

一般社団法人 朝霞地区歯科医師会 ☎048-465-2244

健康はお口のケアから、地域の方々の健康増進に努めます。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-465-2104
http://www.asaka-si.or.jp/

一般社団法人 朝霞地区医師会 ☎048-464-4666

安心して子供を生み、安心して子供を育て、安心して老後まで健康で暮らせる医療を地域の皆様と共に目指します。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-466-9016

一般社団法人 朝霞地区歯科医師会 ☎048-465-2244

健康はお口のケアから、地域の方々の健康増進に努めます。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-465-2104
http://www.asaka-si.or.jp/

介護老人保健施設 四季の里 ☎048-482-8008

四季の里は平成10年の開設以来、地域の皆さまに支えられ、愛され、24年を迎えることができました。これからも安心して皆さまにご利用いただけるよう精進してまいります。介護でお困りの際はどうぞお気軽にお声がけください。

☎医療法人 昭仁会
☎埼玉県新座市北野2-14-8
☎048-482-8030
https://www.shikinosato.jp/

シニアルーム

生活支援付き賃貸マンション
モーニングパーク朝霞シニアルームHP
①シニア世代が安心して暮らせる住宅
②見守りが付いた自由・自立の生活
③関連病院・介護事業所の支援
④ゆとりの間取り 3DK/65㎡
⑤夫婦入居でも安心料金
⑥24時間緊急コール対応
〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼2-4-15-111 (塩味病院より徒歩1分)
見学申込・資料請求は TEL048-486-9500

シニアルーム

生活支援付き賃貸マンション
モーニングパーク朝霞シニアルームHP
①シニア世代が安心して暮らせる住宅
②見守りが付いた自由・自立の生活
③関連病院・介護事業所の支援
④ゆとりの間取り 3DK/65㎡
⑤夫婦入居でも安心料金
⑥24時間緊急コール対応
〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼2-4-15-111 (塩味病院より徒歩1分)
見学申込・資料請求は TEL048-486-9500

一般社団法人 朝霞地区医師会 ☎048-464-4666

安心して子供を生み、安心して子供を育て、安心して老後まで健康で暮らせる医療を地域の皆様と共に目指します。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-466-9016

一般社団法人 朝霞地区歯科医師会 ☎048-465-2244

健康はお口のケアから、地域の方々の健康増進に努めます。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-465-2104
http://www.asaka-si.or.jp/

一般社団法人 朝霞地区医師会 ☎048-464-4666

安心して子供を生み、安心して子供を育て、安心して老後まで健康で暮らせる医療を地域の皆様と共に目指します。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-466-9016

一般社団法人 朝霞地区歯科医師会 ☎048-465-2244

健康はお口のケアから、地域の方々の健康増進に努めます。
☎朝霞市本町1-7-3
☎048-465-2104
http://www.asaka-si.or.jp/

(一社) 朝霞青年会議所 10月月例会事業

信頼から愛着へ ~はじめてのおつかい~



朝霞青年会議所(山崎寛理事長)は、「人とまちとめぐりあい未来を創ろう!」をスローガンに、朝霞地区の5歳~8歳児を対象に、以下日程・内容にて「はじめてのおつかい」を実施する。すでに募集は終了し、事前説明(保護者が出席)を受けた48組の子どもたちが「はじめてのおつかい」に挑戦する。イベント実施の様子を見かけたら温かく見守ってあげてほしい。

▼主催 = 朝霞青年会議所
▼日時 = 10月14日(土) 10時~16時
▼コース = 朝霞駅前商店会、志木いろは商店会、和光市駅前、志木駅南口商店会
▼参加費用 = 無料 *おつかいにかかる費用は実費

ご存じですか? 志木市の「お気軽ころばん塾」



高齢者の転倒は、歩行困難や車椅子での生活を余儀なくされることも多く、各市ともその予防と対策を呼び掛けている。志木市では、介護予防事業として福祉センター、第二福祉センターにおいて「お気軽ころばん塾」を開催し、高齢者の健康増進と転倒予防に努めている。あなたも参加されてはいかがでしょうか。

■福祉センター(志木市上宗岡1-5-1)
▼開催日時=月曜・金曜日の13時30分~14時30分
▼定員=各15人 ▼申し込み・問合せ=☎048-473-7569
■第二福祉センター(志木市柏町3-5-1)
▼開催日時=月・水・金曜日の9時30分~10時30分
▼定員=各15人 ▼申し込み・問合せ=☎048-476-4122

トヨタの車が、全部買える 埼玉トヨペット

志木支店

志木市上宗岡2-13-22
TEL.048-474-3001



朝霞支店

朝霞市栄町4-7-21
TEL.048-462-1273



新座支店

新座市野火止7-10-50
TEL.048-480-3717



ふじみ野支店

ふじみ野市大井1-8-31
TEL.049-266-2882

愛車無料点検実施中!

※ご希望の際は、必ずご来店前にご予約ください

クルマと、つぎの楽しみを TOYOPET

感動再び! 杭州アジア競技大会 自衛隊体育学校から21選手が出場

第19回 アジア競技大会に寄せて

自衛隊体育学校長
陸将補 高木 勝也



志木市・和光市・朝霞市・新座市(SWAN)在住の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、自衛隊に対するご理解・ご協力に心から感謝申し上げます。朝霞駐屯地に所在する自衛隊体育学校は、「陸海空自衛隊の体育・格闘能力の向上」及び「五輪におけるメダル獲得」の役割を担っております。一昨年開催された東京2020五輪において、自衛隊体育学校は過去最多のメダルを獲得することができました。皆様の温かいご声援とご支援に、誌上をお借りしてあらためて感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染拡大により1年延期された第19回アジア競技大会が現在中国において開催されています。来年開催されるパリ五輪の試金石となる本大会に、自衛隊体育学校から21名の選手が日本代表の座を獲得し参加します。レスリング、ボクシング、射撃、ウェイトリフティング、陸上、近代五種、カヌー、ラグビーの8種目において、自衛隊アスリートが皆様の負託に応えるべく力の限り戦う所存でございます。SWANアスリートへの皆様の応援をお願いするとともに、引き続き自衛隊に対するご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

◆冬季特別体育教育室(真駒内駐屯地)Ⅱ
バイアスロン、クロス
カントリースキー

◆冬季特別体育教育室(真駒内駐屯地)Ⅱ
バイアスロン、クロス
カントリースキー

アジア競技大会は、1951年インドのニューデリー大会から2018年インドネシアのジャカルタ・パレンバン大会まで計18回開催されてきた。日本では、1958年に第3回大会が東京で、1994年に第12回大会が広島で開催されており、2026年に愛知県名古屋市で開催される第20回大会は日本で開催される3度目のアジア競技大会となる。

アジア競技大会は、アジアオリンピック評議会(OCA)が主催し、4年に一度開催される総合競技大会で、今大会では40競技61種目が実施される。当初は、2022年



近代五種・内田 美咲選手
(ウチダ ミサキ)

に開催が予定されていたが、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響を受け、開催日程が1年延期されていた。今大会は、9月23日(土)10月8日(日)に開催される。2022東京オリンピックのあの感動が蘇る。

自衛隊体育学校は、陸上自衛隊朝霞駐屯地内に設置されている陸上自衛隊、海上自衛隊、航空自衛隊の共同の機関の一つである。同学校では、自衛隊員の体育指導に必要な知識及び技能習得のための教育訓練を行うとともに、体育に関する調査・研究を行っている。

その歴史は、1964年の東京オリンピックの開催を控え、江崎真澄防衛庁長官の発案により、戦前の陸軍戸山学校をモデルに計画され、「部隊等における体育・格闘指導者の育成」「オリンピック等国際級選手の育成」「体育・格闘に関する調査研究」の三つを目標に掲げて、1961年(昭和36年)に設立された。周知のように、現在までにオリンピック金メダリストを含む多くの選手を輩出し、多くのドラマを生み出している。1964年の東京オリンピックの重量挙げ・三宅義信選手の金メダル、マラソン銅メダルの円谷幸吉選手のオリンピック後の壮絶な人生は多くの人の心に深く刻まれている。

自衛隊体育学校は専用のグラウンド、体育館、屋内プール、射撃場など、充実した設備を保有している。また、自衛隊で唯一、「馬」を飼育しているため、馬術が必須である近代五種競技の訓練も可能である。自衛隊体育学校における対象競技は以下の通り。

- ◆第2教育課Ⅱレスリング(グレコ・フリー・女子フリー)、ボクシング、柔道、アーチェリー、射撃(ライフル・ピストル)、ウェイトリフティング、陸上(競歩・長距離、水泳、近代五種、カヌー、ラグビー(女子))
- ◆冬季特別体育教育室(真駒内駐屯地)Ⅱバイアスロン、クロスカントリースキー
- ▼射撃Ⅱ男子25mラピッドファイヤピストル・森栄太、女子10mエアピストル・女子25mスポーツピストル・山田聡子、男子10mエアライフル・男子50m3姿勢・島田敦
- ▼ウェイトリフティングⅡ男子61kg級・平井海斗
- ▼陸上Ⅱ混合男女団体35km競歩・勝木隼人、男子20km競歩・野田明宏、混合男女団体35km競歩・石田昂
- ▼近代五種Ⅱ男子近代五種・佐藤大宗、女子近代五種・内田美咲、女子近代五種・梅村華苗
- ▼カヌーⅡ女子カナディアンペア500m・坪田恵
- ▼ラグビーⅡ女子7人制ラグビー・梶木真凜

第19回杭州アジア競技大会に向けて 頑張れ!自衛隊体育学校アスリート

栗原整形外科 院長 栗原 友介

☎048-463-2325

☑朝霞市幸町1-1-5 ☑ <http://www.kuriharaseikei.com/>



自衛隊体育学校の出場選手 (敬称略)

朝霞駐屯地所在の自衛隊体育学校からは、以下の21名の選手が出場する。

- ▼レスリングⅡ男子グレコローマン77kg級・櫻庭功大、男子フリースタイル125kg級・山本泰輝、男子グレコローマン130kg級・奥村総太、男子グレコローマン87kg級・角雅人、男子グレコローマン97kg級・鶴田峻大
- ▼ボクシングⅡ男子ライト級・秋山佑汰、男子フライ級・坪井智也、女子ライト級・田口綾華、女子ライトフライ級・並木月海
- ▼射撃Ⅱ男子25mラピッドファイヤピストル・森栄太、女子10mエアピストル・女子25mスポーツピストル・山田聡子、男子10mエアライフル・男子50m3姿勢・島田敦
- ▼ウェイトリフティングⅡ男子61kg級・平井海斗
- ▼陸上Ⅱ混合男女団体35km競歩・勝木隼人、男子20km競歩・野田明宏、混合男女団体35km競歩・石田昂
- ▼近代五種Ⅱ男子近代五種・佐藤大宗、女子近代五種・内田美咲、女子近代五種・梅村華苗
- ▼カヌーⅡ女子カナディアンペア500m・坪田恵
- ▼ラグビーⅡ女子7人制ラグビー・梶木真凜

アジア競技大会に向けて 「笑顔で」いってらっしゃい!!

自衛隊体育学校後援会長 川合 良平



「2022東京五輪の感動再び」を胸に、アジア競技大会に向け、自衛隊体育学校の選手が出場しました。同校関係者の皆様には、今日までご苦勞様でした。

列島を震撼させたコロナ感染も落ち着きを見せている昨今、私も自衛隊体育学校後援会会員一同、これまで以上に選手への熱いエールを送りたいと思います。

今回で第19回となる「アジア競技大会」は9月23日に始まり、10月8日まで、中国の杭州にて開催されます。本大会には、自衛隊体育学校からは8種目の競技、21名の選手が日本代表として参加しています。

代表に選ばれた選手たちは、日々の努力修練を積み重ねてきたことと思います。また、選手を支えてこられた監督・コーチをはじめ、ご家族・関係者の皆様には心より敬意を表します。

自衛隊体育学校は、本年で創立62年を迎えますが、この間にオリンピックをはじめ幾多の国際大会で大きな成果を上げてまいりました。来る2024年、パリの灯は見え始めています。選手の皆様には健康に留意され、「笑顔で出国、笑顔で帰国」を願っております。

最後に、「アジア大会に向けて」に協賛を賜りました皆様に厚く御礼申し上げます。

サポーター募集中! 詳細は自衛隊体育学校 渉外班
048-460-1711 (内線4604、4606)



リゾングループは
第19回アジア競技大会を
応援しています!



知っているから
できること。

お部屋探しは
東武東上線沿線で
圧倒的な管理実績
を誇るリゾンへ
お任せください!



賃貸アパート・分譲戸建・注文住宅・リフォーム・資産運用コンサルティング
建物設備管理・家賃保証



株式会社リゾン
〒351-0021 埼玉県朝霞市西井財2-4-40 リゾン本社ビル

リゾン

検索

<https://www.lizon.co.jp> ☎0570-010-211 (代表ナビダイヤル)



朝霞市上内間木 789
TEL 048-456-3502
FAX 048-456-0003



有限会社 獅子倉工務店
やっぱり家が いい
～家族の心と体が休まる場所を～
耐震等級3 ZEH
UA値0.34 C値0.5
朝霞市溝沼7-4-53
tel048-461-6823
fax048-462-8308



よい住宅には
よい建築資材を
お届けする



TEL/048-461-0327
FAX/048-461-3246



ししくら不動産
建築とつながる不動産
土地・中古住宅
新築・リノベーション
朝霞市溝沼7-4-53
tel048-462-0611
fax048-462-8308

