

July 2022

FREE

ぱど



魅力再発見！

川越 & 狭山

夏増刊号！

広告掲載・チラシ折込のお問合せ
TEL0120-810-466

配布に関するお問合せ
TEL048-650-8185

編集・発行／株式会社西埼玉ぱど
〒359-1142 所沢市上新井 4-78-24

<http://ns-pado.co.jp>
西埼玉ぱど



川越市場

夏まつり

7月23日土～8月27日土までの
毎週土曜日に開催！
(9:00～お昼頃まで)

夏まつり 太鼓演奏イベント

7月23日 8:30～ 新河岸太鼓
8月6日 8:30～ 双鼓、新河岸太鼓の2団体

鮮度一番 お客様感謝市

野菜・果物・お魚・お肉・海苔・卵・菓子・包装資材など
プロ御用達の市場でお買い物!!



わくわくスタンプラリー抽選会

5つのお店のスタンプを集めて豪華景品をもらっちゃおう！
旬の果物、マグロ、お肉などプレゼント！
開催期間中の毎週土曜日8:30～11:30に抽選会実施

※期間中の土曜日、500円以上のお買物でスタンプ1個押印
5つ集めると1回抽選会に参加できます
スタンプラリー台紙有効日7/23～8/27の毎週土曜日

埼玉川越総合地方卸売市場

TEL.049-240-2246(代) 市場開設会社 川越総合卸売市場(株) 埼玉県川越市大字大袋650番地



～一般小売毎日～
生鮮漁港川越

営業／平 日 9:00～19:00
土日祝 8:00～19:00
(年中無休*年始除く)
川越市場内 TEL.049-265-3903

LINE公式
アカウント

@icu9799p



戸建・マンション・内外装・水まわり・大工・介護・エコリフォーム・間取り変更・メンテナンス工事・店舗改修・企画・設計・施工

テイクファイブは住宅リフォーム専門店

特集 人気のTOTO水回り設備リフォーム

満足度の高いリフォームをするなら、まずは相談から！
よくわかる説明を心掛け、納得安心のリフォームを実現します。
ご相談・お見積りは無料！気軽にお問い合わせください。

システムバスはお手入れカンタン！



40%
オフ

戸建用 シンラCtype 楽湯セット0.75坪
本体価格(基本仕様) 1,370,600円(税込)
⇒ **822,360円(税込)**



50%
オフ

戸建用 サザナNtype 0.75坪
本体価格(基本仕様)
724,900円(税込)
⇒ **362,450円(税込)**

8/1発売受注開始！ TOTOタンクレストイレ 新型ネオレスト



TOTOネオレスト
LSシリーズ/ブラック

工事費込みの大特価！

TOTO新型ピュアレスト
QR&ウォシュレット
F1A(リモモデル)
本体希望小売価格
262,460円(税込)

⇒ **230,000円**
(税込・内装リフォーム工事費込み)



TOTO洗面化粧台
W750
本体希望小売価格
149,160円(税込)

⇒ **83,000円**
(税込・交換工事費込み)



株式会社テイクファイブ
0120-933-105

狭山市入間川3-16-21 タトヨビル1F

施工事例いっぱいの
ホームページは

リフォームテイクファイブ 検索

LINE



カワイ音楽教室 福味 久美子 先生インタビュー

曲のイメージを創りあげるコミュニケーションを大切にー

全国に教室を展開するカワイ音楽教室。今回、情報誌ばど編集部は狭山教室の福味先生に
レッスンの特徴や、先生の想いを取材してきました！

ー福味先生の経歴や、先生になられてどれくらいか教えてください。

元々姉がピアノを習っていた影響で、5歳くらいのときに親に勧められてピアノを始めました。カワイ音楽教室には音楽大学卒業後入社し、現在は狭山教室をはじめ、ふじみ野や新座の教室でもレッスンをを行っています。

ー先生が普段からレッスンで心掛けていることなどがあれば教えてください。

生徒さんには楽譜の譜面通り機械的に指を動かすのではなく、曲のイメージを創りあげられるようなコミュニケーションを大切にしています。サウンドツリー(※1)には譜面以外にその曲をイメージしたイラストなどが描かれていますので、会話をしながらその曲のイメージを膨らませられるな内容になっています。レッスンという一方通行になりがちですが、生徒さん一人ひとりの個性を尊重して、30分間のレッスンを飽きることなく楽しんでもらえるよう、常に心掛けています。

ーカワイ音楽教室の魅力はどういったところでしょうか。

やはり、曲に対してのイメージをとても大切にしているところでしょうか。私自身が心掛けていることでもあります。その曲のイメージというものをしっかり持つことで表現力は大きく変わります。カワイ音楽教室では曲に合わせて身体を動かす身体活動なども行っています。様々な拍子に合わせて生徒さんと一緒に身体を揺らしたり、大きく動いたりすることで、ピアノの経験が全くないお子さんでも曲のイメージを掴み、リズム感を身につけることができます。

今回お話を伺ったのは…

カワイ音楽教室 狭山教室 福味 久美子 先生
幼少時より家族の影響でピアノを始める。
音楽大学卒業後、カワイ音楽教室で生徒指導に携わる。



カワイ音楽教室は60年以上の長い歴史の中で培われてきた教育システムが確立しています。教材についてはもちろん、子どもの発達・発育状況に応じた生徒さんへの関わり方など、先生に対しての研修も大変充実しています。

ー先生が思うピアノを習うことで得られるもの・ことはどのようなものがあるのでしょうか。

表現できるものが増える、ということとはとても大きいのではないのでしょうか。まだ会話が十分ではない小さなお子さんでも、歌うことはできると思います。楽しんで歌うことで表現力は身につきますね。あとは、難しい曲を弾けたときの達成感、ピアノを弾くこと自体の楽しさというのもあると思います。

ーピアノを習わせようかと考えている読者に向けてメッセージをお願いします。

カワイ音楽教室独自のサウンドツリーは子どもにとって、とても楽しんでもらえる教材です。レッスンの最後まで飽きずに取り組んでもらっています。また、身体を使ったレッスンも生徒さんたちにとっても好評です。どのようなレッスンを実施しているのか分からない方もいらっしゃると思いますので、まずは教室の雰囲気やレッスンの様子をご覧いただける無料体験にお気軽にお越しいただければと思います。

※1 サウンドツリー…カワイ音楽教室オリジナルの教育システム・教材。

子どもピアノお試し3回

授業料
7,700円 ⇒ **3,850円**

正式入会時の入会金
無料!!

対象4～6歳。曜日・時間固定。
※正式入会時には、教材費と運営管理費を別途ご負担頂きます。
期限: 9月30日迄

楽譜付やさしい ピアノコース(大人の方)

先生との30分個人レッスン
月～金15:00まで
3ヶ月6回(月2回レッスン) 月額6,050円
運営管理費無料 期限: 9月30日迄



<特典>
楽譜付・
正式入会時
入会金0円!!

読者
特典

ピアノコース 無料体験!
入会即決で入会金半額!!

1対1の個人レッスン。
1回30分。曜日・時間固定。
お子様から大人の方まで
体験頂けます★
[2022年9月30日迄]



personality & harmony

カワイ音楽教室

☎ **0120-329-154**

✉ **kawagoe@music.kawai.co.jp**



川越センター



狭山教室





さい やく しょう じょ き がん

災厄消除祈願



厄年ではないのだけれど、仕事もうまく行かない、体調が優れない、
家庭や職場でのトラブル・ケガ・事故が続く…など
何となくスッキリしない方、ストレスを抱えている方

気分一新 厄災消除の祈願はいかがですか？

弁天様ご縁日情報 7月17日(日)・8月21日(日) ※毎月第3日曜

毎月第3日曜日は、銭洗弁財天のご縁日です。当日、午前11時と午後3時からの2回、御福銭順番カードをお持ちで御福銭頒布祭に参列された方全員に宝池でお清めした御福銭をお分けします。午前の部は午前9時～、午後の部は正午～配布致します。カード受領後は、午前11時または午後3時になりましたら、川越銭洗弁財天厳島神社前にご参集願います。ご祈願の後、カード番号順にお並び頂き御福銭をお分かちします。連雀町雀会の方々によるお囃子や神楽も上演されます。(コロナ禍のため中止になる可能性がございます)



己巳の日 7月15日(金)

己巳の日は60日に一度、年に6回しかない日で、弁天様の日です。



夏詣

夏詣特別御朱印No.3



8月21日(日)まで

- 茅の輪くぐり(夏越の大祓)
- 人形で清め祓い
- 短冊でのお願い

授与料：800円



川越 熊野神社

川越市連雀町17-1
祈願受付：午前10時～午後4時
TEL.049-225-4975



生まれつきの能力差なんかない

狭山ヶ丘高等学校・狭山ヶ丘高等学校 付属中学校

■狭山ヶ丘高等学校

学校見学説明会 第1回 7/24(日) 10:00～
入試個別相談会 第1回 7/31(日) 9:00～

■狭山ヶ丘高等学校 付属中学校

学校見学説明会 第1回 7/18(月) 10:00～

- ・上記以降のスケジュールはHPを参照してください。
- ・HPより予約をするとスムーズにご案内できます。(予約なしの当日参加も可能です)
- ・今後の状況により、日程や内容、詳細情報が変更となる場合がございます。
- ・その他のお問い合わせにつきましては04-2962-3844(渉外部)までご連絡ください。



狭山ヶ丘高等学校



狭山ヶ丘高等学校 付属中学校

TEL.04-2962-3844 〒358-0011
FAX.04-2962-0656 人間市下藤沢981

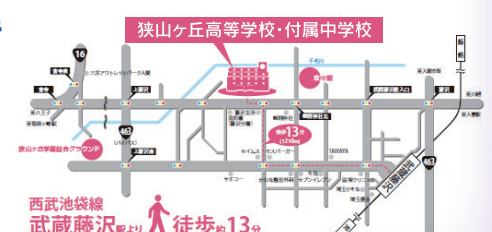
狭山ヶ丘学園

検索



各駅より無料スクールバス運行

JR川越線・東武東上線 川越駅 西口より 約40分	西武新宿線 狭山市駅 東口より 約25分
西武新宿線 入曽駅 東口より 約15分	JR八高線 箱根ヶ崎駅 西口より 約20分



Treehouse
cafe

“ワンちゃんと一緒に楽しめる”と大人気！ ツリーハウスカフェ nicorico さんに、行ってきました！

企画・編集 西崎玉はと

ツリーハウスの中はこんな感じ。
落ち着いてお食事が楽しめます。

地産地消を推進！
地元ブランドを使ったグルメも人気！

テレビでもよく取り上げられるようになった所沢牛をはじめ、所沢豚や狭山茶、所沢醤油に野菜など、地元の食材にこだわったメニューが充実。どれもおいしそうで、迷ってしまいますね。

お得なランチセット 980円～
所沢牛入りの贅沢カレーに、サラダとプリンがついてこの価格！+料金でドリンク付き、プリンをケーキに変更できるそうです。ひんやりおいしい
狭山茶・ほうじ茶ドリンクが
新登場!!1番人気! 所沢牛ステーキ丼 1,680円
所沢牛の旨味が堪能できる1杯。このボリュームをこの価格で味わえるのはかなりお得かもです!杏仁ドリンク 各500円
ラテ 各450円
さやま茶、ほうじ紅茶 各400円屋根付きの
食事スペースも
新設された
人気のドッグラン。
ワンちゃんプール
も始まりました!

「院事なツリーハウス!高い!

子どものころ、トム・ソーヤの冒険を読んで、いつかツリーハウスを作りたい!と思っていたと言う柳澤社長。「こんなものがあつたら楽しいかな?驚くかな?と考えるのが好きなんです。リフォームの現場でもそうですが、アイデアはほとんど出てきます。この春はワンちゃんと食事ができる部屋(通称ホワイトハウス)を増やしました。常に新しい楽しさをプラスして、いつまでも完成しないのがニコリコです(笑)」と言うことで、次はどんなワクワクがプラスされるのかな?楽しみですね。

◀楽しんでポーズを決めてくれた柳澤社長とツリーハウス。



来てね～!

高さ日本最大級という見事なツリーハウス。



あられちゃん&しんのすけくんとババさん&ママさん
ドッグランの中でお茶やランチができるのはココだけ。
警戒心の強いあられが我が家のようにくつろいで楽し
そうに遊ぶのを見るのは、飼い主にもサイコーに心地
よいひと時です。ウッドチップが敷かれたり、屋根ありエ
リアがでたりとどんどん進化もするし、楽しさだけでな
くランチやドリンクにもこだわりのあるのも魅力ですね。



メルちゃん&ノアくんとババさん&ママさん
ワンちゃんと一緒に食事できて、ゆっくり過ごせる所
をネットで探していたところを見つけた。色々な所に行
きましたが、ここはメルが嬉しそうに遊んでくれたので、
よく来るようになりました。ここで出会うワンちゃん達は
みんな穏やかで、飼い主さんたちも優しいので安心して
遊ばせられます。

ツリーハウスカフェ nicorico

☎04-2941-3152 〒359-1152 所沢市北野1-22-22

●営業時間/10:00～17:00 ●不定休(悪天候による休みあり)
●大型駐車場・ドッグランあります ●http://nicorico.co.jp



このクーポンをご持参の方
狭山茶・ほうじ茶ドリンク
各種**50円引き**

1枚につきいずれか1つ ※他サービスとの併用はできません

2022年8月31日まで有効

数に限りがあるため売り切れの場合もございます。

7月17日・18日祝
ニコリコわんだー縁日
10:00～15:00 <雨天中止>

毎回おなじみの人気店に加え、
24日オープン!の唐揚専門店「鶏あえず」さん、
ワンちゃん保護にきゅうライフ&クレイジー
ドッグさんの出店も決定!今回も盛りだくさんの
2日間。お楽しみに♪

ヨーヨー釣り かき氷 氷

1等 所沢牛シャトーブリアン丼が当たる!
ハズレなしのくじ引き 1回100円

★この広告ご持参で、くじ引き1回サービス♪
(17・18日のみ)

もう
食べた?

大人気・専門店の生食パンを使った ヴェルペングリルのハンバーガー!

地元野菜をふんだんに使い薬剤師・管理栄養士が考案した身体に優しいメニューを提供している
「カフェレストラン ヴェルペングリル」に、ボリューム満点のバーガーメニューがあること、ご存じですか?
素材、ボリューム、ソース、パンとの相性、すべてにこだわった自慢の味を、ぜひお楽しみください!

1.ヴェルペンバーガー

粗びき100%・肉の旨味が
ギュッとつまったジューシーな
パテに、試行錯誤を重ねた特製
ソースが絶品。



2.照り焼き チキンバーガー

若鶏を香ばしく照り
焼きにして自家製生
食パンに挟み込みま
した。濃厚な照り焼き
ソースが食欲誘う一
品です。



3.ロースかつ バーガー

月替わりのシーズンバ
ーガー。7月はロースかつが
登場!ジューシーなホウ
ロース肉をボリュームたっ
ぷりに仕上げました。

4.天覧山バーガー 2,508円

飯能のシンボル天覧山を名乗るご当地バーガーのこの迫力、いかでか
しょうが!下から照り焼きチキン・ボン・エッグ・ドマ・メンチカツ
と続くボリュームな味わいと、インスタ映え間違いなしのフォルムで、
皆様のご指名をお待ちしています!



TAKEOUTもOK!

イトインはすべて
季節のスープ・フリードリンク付き
1,298円(テイクアウト980円)
天覧山バーガー 2,508円
(テイクアウト不可)



ヴェルペングリルに併設!
そのままでも美味しい生食パン専門店
ヴェルペンくんのパン屋さん



ヴェルペンくんの
生食パン 850円

北海道産の生クリーム、発酵パ
ター、練乳、はちみつを贅沢に使用。
生だからこそ味わえる自然
な甘さのふんわりやわらかく優
しい食パンです。

ヴェルペンくんの
トースト食パン 750円

朝食はパン派という方にオス
スメというこちらの食パン。胚
芽が練り込まれていて、トース
トするとナッツのような風味が
広がります。外は香ばしく、中は
しっとり。美味です!

ヴェルペンくんの
山と川のめぐみ食パン 850円

五穀(大麦・玄米・ハト麦・ライ麦・黒
米)とレーズンの栄養分をたっぷり
練り込んだ薬剤師さん監修の食パ
ン。噛むたびに、ギュッと詰まった美
味しさと栄養を感じられます。



ばど持参の方
(ばどを見たでもOK)

100円引き

有効期限: 2022年8月10日まで
※他割引との併用はできません



WELPEN GRILL
ヴェルペングリル

住所: 飯能市中山319-4
時間 11:00～15:30
(ランチラストオーダー 14:30)
休み 木曜日定休
TEL.042-983-8200

この情報誌のクーポンが
スマホでいつでも使える!



STEP 1

誌面のQRコードを読み取り、
表示されたクーポンの
ハートマーク♡をタップして
お気に入り保存

STEP 2

メニューバーの
「お気に入り」をタップすると
自分だけの
クーポン一覧が見られる!



フリモ 地元が主役の
クーポンアプリ

今すぐアプリをダウンロード!

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です
対応機種(OS) [iOS] iOS 12.1 以降 [Android] Android 6.0 以上

買取屋アップ ふじみ野店

ブランドバッグと時計の高価買取に絶対的な自信!その理由とは?

東武東上線ふじみ野駅から徒歩2分。色鮮やかな看板が目印の買取屋アップ。オープンから今年で9年目を迎えます。ルイ・ヴィトンやシャネルをはじめとするブランドバッグ、ロレックス等の高級時計や貴金属・ダイヤモンドの買取に特に力をいれています。買取屋アップの特徴は何といっても買取価格の高さ。そして店長の磯部さんの人柄も大きな魅力です。

「ご来店いただくお客様は富士見市やふじみ野市、川越市などはもちろんですが、埼玉県内や都内、遠方ですと北海道からお越し頂いた方もいらっしゃいました。全国対象の比較サイトでは各業者の思惑もあり、情報の信頼性は決して高いとは言えません。交通費や時間をかけてでも実物を持って比較し、埼玉にある当店で売却していただく事も珍しくありません。」

買取屋アップではホームページに7,000点近くものブランド品等の買取相場を公開しています。(※1)それが出来るのは、価格の透明性や買取価格に自信があるからこそ。そこまで高価に買い取れる理由をお聞きしました。

「一番は“気持ち”でしょうか。不確かな情報も混在していますが、調べたらわかる時代ですので当店を選んでいただいた以上、お客様に寄り添い納得していただける金額提示をしたいと考えています。」

そう語る磯部店長。その想いの裏には近隣にあった知識なく利益のみ重視した同業他社の存在があったのだとか。(該当店舗は既に閉業)

「当店の査定はもちろん無料です。万が一ご提示した金額に

ご満足いただけない場合は断っていただいて全く問題ありません。購入価格と相場にギャップがある物は無理に売る必要は一切ありませんね。ちなみに当店は駆け引きなしで買取相場上限の金額を最初にご提示しています。当店はフランチャイズではありませんので、加送料や手数料などは発生しません。その分をお客様の買取価格に還元させていただいております。」

これだけハッキリと明瞭な金額を提示できるのはお客様に寄り添い、常に勉強し丁寧・誠実な対応があるからこそ。買取サービスが初めての方でも安心してお任せできるのではないのでしょうか。このような誠実な対応は実際にお客様からも評判です。

「お客様からは『最初は不安でしたが売る側の視点にたってもらって感謝しています』といった有難い言葉も多数いただいています。私自身、時計が好きということもあり、時計の買取の際には特に熱がはいります(笑)」

ブランドバッグの買取にもかなり力をいれ、一般社団法人日本流通自主管理協会会員企業でもある買取屋アップ。トレンドの移り変わりや株・外貨の様に目まぐるしく変化する相場の為、最新の市場動向には常にアンテナを張っているのだとか。

「ここ最近ですと、シャネルのハート形エナメルバッグの価格変動は大きかったです。少し前までは買取金額の相場が80万円程度でしたが、現在は200万円程に上昇しています。(※2)最新の流行やデイリーで市場動向を把握されていな



い店舗さんなどに商品を持っていってしまうと損してしまうので、そこは是非気をつけていただきたいです。」

人気のルイ・ヴィトンのバッグの買取価格などに関しても基本的にホームページで定期更新されています。ブランドバッグ、時計の高価買取に絶対的な自信を持ち、LINE査定(LINE ID @kaitoriyaup)や宅配買取などの非接触の査定・買取なども実施している買取屋アップ。お客様目線に立った誠実な対応と、最新の動向を把握した明瞭な買取金額。まずはホームページで閲覧できる買取相場を見てみては。

※1 貴金属、商品券、株主優待券は毎日更新。
ルイ・ヴィトン、ダイヤは定期更新しています。
トレンドの動きが活発な時計等はお問い合わせください。
※2 2022年4月18日現在の情報です。



買取屋アップ ふじみ野店

埼玉県富士見市ふじみ野西1-24-1 プライドビル3F
TEL.049-265-6739

営/11:00~20:00
※新型コロナウイルス感染拡大防止により現在短縮営業中(通常は10:00~20:00)
休/ホームページをご確認ください
駐/三武パーキング第2をご利用ください
※金券等現金通貨に準ずる売買を除く3万円以上の売買で駐車代買取屋アップ負担
埼玉県公安委員会許可 第431330035476号

買取屋アップ 検索

買取相場は
コチラ

当ビル3階になります。



ケーブルテレビの番組を一緒に作りませんか?

TVの世界に携わってみたい方 経験者優遇いたします




働きたい
日時に合わせて
仕事ができる!

募集内容: 自社制作番組の撮影、編集、出演等

契約形態: 業務委託契約





1案件

MCナレーション 5,000円から

撮影・編集 10,000円から

ドローン撮影 30,000円から

※一例です。
※上記金額は、作品内容、依頼事項、業務スキル等によって、変動します。



詳しくはお問い合わせください。
狭山ケーブルテレビ
メディア事業部 採用担当: 大塚



さやまケーブルテレビ

TEL 04-2956-5630

営業部 〒350-1306 埼玉県狭山市富士見2-4-5 FAX.04-2958-0566

<http://www.s-cat.ne.jp/> さやまケーブルテレビ で 検索

電話受付時間 9:00~17:30 土日祝日定休

西武開発グループは、『住まい』を中心とした『暮らし』のトータルサービス企業を目指します。

すべてはお客様のために。今後もネットワークを強化してまいります。

西武開発グループでは、暮らしにまつわる様々なサービスをワンストップで行えるよう、独自のネットワークを構築しております。



西武線沿線に、お住まいの皆様へ!!

売却物件大募集!!

今がチャンス!!

地域密着店ならではの情報量&査定力!!

テレワーク（在宅勤務）を導入する企業が増加する中、このエリアの不動産市場が**大変活発**になっています。

ご売却やお住み替えをご検討の方は、いまが**チャンス**です!

西武開発にぜひ、お手伝いさせてください。



秘密厳守

どうぞお気軽にご相談ください。

売却

無料

相談

& 査定



株式会社西武開発

●宅建業免許/国土交通大臣(4)第6323号
●建設業許可/埼玉県知事(特-3)第48854号
●(公社)不動産保証協会会員
●(公社)全日本不動産協会埼玉県本部会員
●(一社)全国住宅産業協会会員
●(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

川越店

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町10-14

☎ 0120-938-426

新所沢店

〒359-0044 埼玉県所沢市松葉町23-16

☎ 0120-934-341

狭山店

〒350-1306 埼玉県狭山市富士見1-15-36

☎ 0120-935-983

ふじみ野店

〒356-0056 埼玉県ふじみ野市うれし野1-5-23

☎ 0120-964-208



QRコードより
売却相談お問い合わせ
フォームに直接
アクセスできます。

なんだか近頃、指が痛くて…。そんな女性が増えています。 その痛み、女性ホルモンが原因かも!?

気になり始めたら、すぐに受診! 早めの適切な診断で、痛みは驚くほど改善できます!
所沢整形外科ペインクリニック・湯舟院長にお話を伺いました。



こちらでは、整形外科と併せてペインクリニックという名称が記されていますが、ペインクリニックとは、どんな治療を行うのでしょうか。

当院を受診する方は「膝が痛い」「腰が痛い」「肩が痛い」など、体のどこかに痛みを感じていらつしやいます。その痛みの原因を探り、その原因にアプローチするようなお薬を出したり、関節への注射をしたり、場合によっては神経ブロックという注射をしたりして痛みを取り除く治療をしています。また、当院には理学療法士、柔道整復師があり、そのスタッフと患者さんと一緒にリハビリを進めていくことで痛みの改善、あるいは痛みが出にくいコンディションを作っていくような治療を行っています。

痛みの感じ方は人それぞれ。患者側からも説明が難しく、原因を探し出すのは大変ではありませんか。

そうですね。痛みの場所が膝の場合、当然膝からくる痛みもありますけど脊柱管の狭窄症とか、腰のヘルニアとか、腰の神経由来で膝に痛みが出ている方もいらつしやいます。画像所見、レントゲンなどを用いて総合的に判断していくのですが、患者さんの訴えが診断の基準になります。どう痛いか、どんな時に痛いか、例えば「朝起きた時が一番痛い」とか、「体重をかけなければ痛みはないけど、階段を降りるときのように体重がかかると痛みがでる」とか、具体的なエピソードを教えていただけると診断の手掛かりになりますね。痛みを感じたら、少し痛み方をご自身で観察しておくのも大切なと思います。

痛みと言えば、最近は手指の痛みや変形について紹介される記事を見かけるようになりましたが、急に増えた症状なのでしょうか。

いや、以前から多くいらつしやったと思います。ただ、ある程度の年齢になつてから発症することが多いので、年齢のせいだと諦めたり、我慢されていたんじゃないかな。

また、適切な治療法というのに焦点が当てられなかったというのもあると思います。一昔前まで、関節の痛みは炎症がある間はどうしても痛みは取れないから動かさないようにテーピングをして、お薬で痛みだけ取つておいて、ある程度進行が止まるまで放置というような感じだったと思うんです。ところが最近になって、この手指の痛みや変形は女性ホルモンの減少による影響を受けていることが分かってきました。そこで、エクオールという女性ホルモンに似た作用がある成分で、痛みを軽減するという新たな選択肢が増えたことで、注目されるようになったのではないのでしょうか。

エクオールというのは、どのような物質なのでしょう。



エクオールは大豆由来のイソフラボンが腸の中の細菌によつて代謝されることで作られます。化学的な構造が女性ホルモンに類似していることから、女性ホルモンの減少が原因とされる更年期症状の緩和に有効とされ、肌しわ面積の改善にも効果が報告されています。当院の患者さんで指の痛みを訴える方には女性が圧倒的に多く、なかでもヘバーデン結節が多くみられます。このヘ

バーデン結節なども、最近になつて更年期症状の一つではないかと注目されています。そこでおすすめするのがエクオールになります。当院でもエクオールを摂り続けていくことで痛みが緩和される方が非常に多い印象があります。指の痛みに悩む患者さんにとつてとても魅力的なことだと思います。さらに言えば、女性ホルモン補充療法のように、ホルモンを直接投与する治療法と比べると食品成分のためマイルドに働きます。今後に向けて運動・睡眠・食事などの生活習慣の改善の一つとして継続されることをおすすめします。エクオールのサプリメントを選ぶ際には、安全性の高い乳酸菌で発酵したものか、製品による試験データが蓄積されているか、医療機関で扱っているかなどを目安にされるといいでしょう。

指の痛みや変形も、女性ホルモン減少による更年期症状の一つとは驚きでした。

そうですね。更年期という、みなさんお友達との話の中で情報を共有することも多いと思います。その中でほてりやホットフラッシュ、イライラしやすいといった部分に焦点がいくことが多いと思いますが、指のこわばり、関節の曲げづらさのような違和感も更年期の症状であることは見過ごされています。そこを正確にキャッチして見逃さず、早めに医療機関を受診するかどうかで、そこから先の痛みとの付き合い方、変形の程度が変わつてしまつ可能性は大いにあるでしょう。様々な知識や情報を共有しあい、自身の体の変化に目を向けていきましょ!



所沢整形外科ペインクリニック院長
湯舟 晋也先生

日本スポーツ協会公認 スポーツドクター
防衛医科大学卒業。海上自衛隊医官として自衛隊横須賀病院、護衛艦や潜水艦の乗組医官として勤務。
2020年3月、所沢整形外科ペインクリニック開業。
医学博士、麻酔科標榜医、
日本麻酔科学会認定医・指導医、
日本区域麻酔学会認定医、臨床研修指導医

所沢市くすのき台2丁目5-1 サンウィンズビル1F
所沢駅東口より徒歩6分
○診療時間：9:00～12:30、15:00～18:30 土曜日9:00～13:00
○休診日：木曜日、日曜日、祝日、日曜日午後
☎04-2996-0300 HP: <https://tsp.hospital/>

運動機能低下による寝たきり防止を目指して!

当院では体の痛み、そこから派生する運動機能の低下を抑えるため、専属トレーナーによるパーソナルトレーニングを行っています。年齢や症状を見極めながら、足の筋力をつけたい、体幹をつけたいなどご自身のご希望に合わせて、マンツーマンで行います。ご高齢の方でも参加可能。体のコンディションを整え、今の自分にとってベストな体作りを目指しましょう!お気軽にご相談ください。



▲院内に併設されたトレーニングルーム。本格的な設備が整っています。

ライフステージによって変化し続ける

女性の健康と美容に関する 情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。
大塚製薬の運営するサイトは、
医師監修の情報とわかりやすい解説で女性をサポートします。



更年期・女性の健康に関する情報サイト

Otsuka 大塚製薬

[更年期ラボ]

コンテンツ紹介

- 更年期の症状・対策
- セルフチェック
- 手指の不調を相談できる施設検索
- 更年期お役立ちニュース など

更年期ラボ 検索

<https://ko-nenkilab.jp/>
※スマートフォンでもご覧いただけます。



お墓ではなく、お庭をつくる。

所沢西武霊園のこだわりと
「やすらぎの花の里」に込められた想い

● 良い意味で「らしくない霊園」



2018年4月にオープンした所沢西武霊園は「花があふれる公園のような霊園」というコンセプトの下、「やすらぎの花の里」とも名付けられましたが、計画当初から西武開発の田形会長ご自身のお考えとして、いつか自分も思った時、墓石だけが立ち並ぶ無機質で、いかにも「といった霊園ではなく、花と緑に囲まれた明るい霊園が良いと思ったことから、ガーデニングタイプの霊園という方針が決まりました。

霊園の経営主体である海蔵寺の木村法主は、スウェーデンの世界遺産『スコグスシユルコゴデン』という森の墓地を例に、人間には「自然の中に戻りたい」という根本的な欲求があるように、所沢西武霊園にもそういったイメージを抱いていると話します。そんな所沢西武霊園を手掛けたのは、1995年に日本初のガーデニング霊園である『ふれあいパーク』を千葉県に創り、庭園型霊園文化を牽引してきたガーデニング霊園の第一人者である中本隆久氏。広大な敷地のいたる所に、彼のこだわりが散りばめられています。



● 所沢西武霊園の特長

東京ドーム1個分超の広大な敷地を誇る所沢西武霊園ですが、墓石や各種造形物の高さ制限などから調節して、敷地内のどこに立っても霊園全体を見渡すことができるため、広々とした空間を常に実感することができます。その周囲は、30種以上・約2500本の樹木に囲まれており、特に75本超の桜の木々は、霊園に春の訪れを報せ、春夏秋冬いつでも花が咲いている状態にあります。中でも、霊園の象徴ともいえるのがバラ。バラが覆う入口付近のアーチは必見です。また、バラをシンボルフラワーとした樹木葬型永代供養墓の『凜』は、個人様用から2人・3人・家族墓とございますので、どなた様でも永年に亘ってお眠りいただけます。

● 日本庭園がモチーフの樹木葬『凜』

ガーデニングタイプの霊園、それも前述のようにバラがシンボルフラワーであるように、霊園全体として洋風な雰囲気を持つ所沢西武霊園ですが、その北西の一角に、日本庭園風の樹木葬『燈』がございます。枯山水や灯籠、鹿威など、情緒あふれる託び寂びの空間が広がっています。洋風と和風、お好きな雰囲気の間で眠れるように、という思いももちろんありますが、こちらの『燈』には、ペットも一緒に埋骨できるほか、ペット用の合祀墓も設けているのが大きな特長です。また、敷地内の火葬車にてペットの火葬（予約制）も執り行っています。愛するペットとの別れ、真心を込めてお手伝い致します。



やすらぎの花の里

所沢西武霊園

0120-50-4545

受付時間 9:00~17:00

所沢西武霊園

検索

○所在地／埼玉県所沢市下富972-1

○施設／管理棟、駐車場（一般125台、障害者2台）、トイレ、水場 ○販売基数2,397基



<https://t-seibureien.com>

○経営許可番号／所生環第401号 ○経営主体／真言宗豊山派 宗教法人 海蔵寺

価格や収骨数でいろいろ選べる
種類豊富なお墓

宗教宗派
不問

愛するペットと共に
ペット共葬区画がございます

送迎バス
毎日
運行中!!

送迎車時刻表						
航空公園発 (東口ロータリー)	10:10	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10
所沢西武霊園発	9:45	10:45	11:45	12:45	13:45	14:45

定員によりご乗車できない場合は、乗務員にお声掛けください。
※年末年始の6日間は運行しません。

クオ・カード
2,000円分
プレゼント!

現地にはとご持参、または係員に「はとを見た」とお伝えください。
アンケートにご記入いただいた方に後日、クオ・カード2,000円分を(株)西埼玉より発送させていただきます。
●1家族様につき1回限りのプレゼントとなります。
●プレゼント有効期限／2022年8月31日迄

来場者様にもれなくハズレなし
プレゼント
抽選会開催中!

何が出るかは
お楽しみ!

2022年8月31日(水)までにご来場頂いた方で、アンケートにお答えいただいたお客様に限りです。
内容は予告なく変更になる場合がございます。

