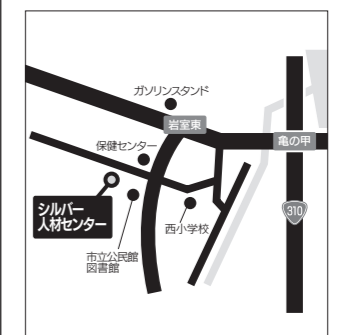


# シルバー 情報の ページ

皆さんからの情報を誌面で紹介し  
ます。高齢者にかかわるイベントやサー  
クル活動などの情報をお寄せくださ  
い。あて先は〒589-8501 大阪狭山  
市役所人権広報グループ



## シルバー人材センター会員募集

市内に住んでいる60歳  
以上の人で、健康で働く  
意欲があればどなたでも  
登録できます。働く条件  
などもお聞きします。仕  
事の主な内容は、植木セ  
ン定、草引き、屋内外清掃

学校や公園の管理、事業  
所手伝い、家事手伝い、  
包装、一般事務、あて名  
書きなどがあります。  
▼問い合わせ シルバー  
人材センター ☎ 366-  
2277

## 平成28年度熟年大学「一般教養公開講座」受講生募集

平成 28 年度「一般教養公開講座」一覧	
5月19日(木)	「狭山池1400年の歴史をたどる」 工楽善通さん/狭山池博物館館長
6月16日(木)	「四国遍路の歴史と習俗」 川崎一洋さん/高野山大学非常勤講師、四国八十八ヶ所霊場28番 大日寺住職
7月21日(木)	「小笠原諸島と NavyGeneration」 チャールズ・フォックスさん/立命館宇治中学校・高等学校校長
9月16日(金)	「海をこえた日本文化」 井上章一さん/国際日本文化研究センター副所長
10月20日(木)	「戦国時代の女性たち」 田端泰子さん/京都橘大学名誉教授
11月18日(金)	「江戸時代の開発と治水」 村田路人さん/大阪大学大学院文学研究科教授
12月15日(木)	「朝鮮半島情勢」～朝鮮半島の未来～ 李相哲さん/龍谷大学社会学部教授
平成29年 1月19日(木)	「いつまでも元気に歩けるために」～骨・筋肉・こころの保ち方～ 橋本淳さん/国立病院機構大阪南医療センター免疫疾患センター 部長
2月16日(木)	「いま、宇宙がおもしろい」～映像で太陽系などの宇宙を探索する～ 猪瀬正雄さん/大阪電子専門学校講師
3月16日(木)	「いのちと医学～大阪大学の歴史とともに～」 平野俊夫さん/前大阪大学総長

## 青春の思い出を歌う会



ボランティエアグループ  
「ハーモニーさやま」の生演  
奏で、懐かしのメロデー

をみんなで合唱します。

▼とき 7日(日)午後1時30分から ▼と  
ころ さやま荘・大広間 ▼参加費 無料  
▼問い合わせ さやま荘 ☎ 366・2022

## 元氣だいきりま

234

## 浦上君子さん 大野台

(84歳)



ストレッチや体操が大好きで  
す。これからも身体を動かして、今の健康な状態を維持し  
たいと思っています。

「今の健康な状態を維持す  
るために、家の中でじっとし  
ているよりは、身体を動かし  
た方がいいと思っています。  
時々、さやま荘から歩いて帰っ  
たりもしますよ」とストレッチ  
が無い日は家の周りを散歩し、  
身体を動かすことを心がけて  
いらっしやいます。

南中学校区円卓会議の元氣  
クラブのストレッチやさやま  
荘で行われているエンジョイ・  
レク、ロコモ体操などに参加  
されている浦上さん。一か月の  
半分はストレッチや体操に  
参加されています。参加の理  
由を伺うと、「元々身体を動か  
したいと考えていて、最初は  
円卓会議の元氣クラブに参加  
したいと思っていました。さ

やま荘でも体操ができると聞  
いてエンジョイ・レクやロコ  
モ体操、さつき荘で行われて  
いる体操にも参加しています。  
ストレッチを始める前までは、  
草抜きや農作業の手伝いなど、  
体を動かした後は肩や腰が痛  
かったのに、ストレッチを始  
めてから痛く無くなりました。  
それぞれの運動で違った先生  
の指導を受けられることも楽  
しいですね」と語られました。

運動以外にも、自治会館で  
麻雀をしたり、自宅でカラ  
オケや裁縫を楽しんでいらっ  
しやいます。「9年前に大阪狭  
山市へ引っ越してきましたが、  
最初は友達ができるか不  
安でした。でも地域の老人会  
で、たかさんの催しが行われ  
ていて、同年代の友達ができ  
ました。麻雀も友達に教えて  
もらって参加するようになり  
ました。毎日が充実していて、  
引っ越してきて本当によかつ  
たです」。

▼とき・内容 上記のとおり  
(全10回)いずれも午後2時  
4時 ▼ところ SAYAKA  
Aホール・大ホール ▼対象  
おおむね60歳以上の人 ▼受  
講料 5000円(全10回分)  
▼定員 250人(先着順) ▼  
申し込み 市役所高齢介護グ  
ループ、ニュータウン連絡所  
SAYAKAホール、市立公民  
館、総合体育館、市役所南館・  
熟年いきいき事業実行委員会  
事務局にある受講案内に添付  
されている郵便払込取扱票に  
必要事項を書いて、3月18日(金)  
までに受講料を振り込んでく  
ださい ※事務局窓口で申し  
込み・受講料は受け付けできま  
せん

高齢者教養講座  
老人クラブ連合会とさやま  
荘の共催で、「マイナンバー制  
度について」をテーマに高齢者  
の教養を深める講座を開催し  
ます。  
▼とき 26日(金)午後1時30分  
～3時 ▼ところ さやま荘・  
大広間 ▼対象 市内に住ん  
でいる60歳以上の人 ▼参加  
費 無料 ▼定員 80人(先着  
順)  
▼問い合わせ さやま荘 ☎  
366・2022



## 介護者家族の集い

ミュージックケア

心をつなぐ音楽療法

▼とき 17日(水)午後1時30分  
～3時30分 ▼ところ さや  
ま荘・大広間 ▼参加費 無料

▼問い合わせ 地域包括支援  
センター(橋野・中村) ☎ 368-  
9922

## 「さやま荘」にお越しください

「懐かしの映画鑑賞会」  
▼とき 3日(水)午後1時～3  
時 ▼ところ さやま荘・大広  
間 ▼題名 「我が家の楽園」  
(吹替) ▼入場料 無料  
「高齢者なんでも相談」  
▼とき 10日(水)午後1時～2  
時 ▼ところ さやま荘・ロ  
ビー ▼費用 無料  
【風呂の日】  
▼とき 26日(金)午前11時～午

後4時(受付は午後3時30分ま  
で) ▼ところ さやま荘 ▼  
入浴料 無料  
▼問い合わせ さやま荘 ☎  
366・2022



## さやま荘同好会会員を募集しています



さやま荘では、「健康体  
操同好会」の会員を募集  
しています。見学・体験  
が可能です。詳しくは、  
問い合わせください。  
問い合わせ さやま荘ク  
ラブ事務局(古根川・廣瀬  
☎ 366・2022)