

シルバー 情報の ペーパージ

皆さんからの情報を誌面で紹介します。お年寄り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

いきいきウォーキングの会

堺の町と浜寺公園バラ園を歩く

▼とき 18日(金) (雨天の場合
は25日(金)に延期) ▼コース
金剛駅→堺東駅→菅原神社→
本願寺別院→山口家住宅→阪
堺神明町駅→浜寺公園→昼食
→バラ園観賞散策→大小路→
堺東駅解散(2
時半ごろ) ▼
集合場所 午
前9時に金剛

▼改札前 ▼対象 いきいき
ウォーキング会員 ※当日会員
申し込み可。年会費800円
が必要 ▼参加費 300円
▼持ちもの 弁当、飲みもの、
敷きもの ▼申し込み 当日
受け付け
▼問い合わせ 熟年いきい
き事業実行委員会事務局 ☎
366・8899



なやま荘英会話同好会講演会

▼とき 11日(金)午後1時30分
〜3時 ▼ところ さやま荘・
多目的室 ▼内容 「アメリカ
先住民の歴史と現況・スー族
のフィールドワークから」 ▼
講師 藤崎葉子さん(アメリカ

カ先住民研究
家) ▼参加費
500円(同好
会会員でない人) ▼申し込
み問い合わせ さやま荘(松
井・廣瀬 ☎366・2022)



なやま荘にお越しください

【映画鑑賞会】▼とき 2日(水)
午後1時〜3時(毎月第1水
曜日) ▼ところ さやま荘・
大広間 ▼題名 「静かなる

男(字幕上映) ▼入場料 無
料
【介護相談】▼とき 10日(水)午
後0時〜2時 ▼ところ さ

やま荘・ロビー ▼内容 地域
包括支援センター職員による
介護に関する個別相談 ▼費
用 無料 ※介護相談の日は、
卓球台は利用できません
【風呂の日】▼とき 28日(月)午

元氣だひきひき

189

大谷輝男さん 池尻自由丘二丁目

(81歳)



食べ過ぎや飲み過ぎには気を付けています。やはり健康のためには適度な運動と食事が大切ですね。

昭和18年から本市に住み始
めた大谷さん。現役中は仕事
一本でしたが、定年後は知人
の誘いで、全くの未経験だっ
たさまざまな踊りを始めまし
た。「同好会として、池尻自由
丘会館で、よさこいを月3回
民謡を週1回練習しています。
よさこいは毎年狭山池まつり
の舞台で発表するんです。も
ちろん今年もやりますよ。他
にも社交ダンスとフラダンス

を習っています。よさこいと
フラダンスのメンバーは女性
ばかりで、大谷さんは唯一の
男性メンバーです。
踊りだけでなく、音楽にも
挑戦している大谷さん。池尻
自由丘会館で活動しているカ
ラオケクラブでは演歌を歌い、
4年前から始めたウクレレで
は童謡などを弾いているそう
です。ウクレレとフラダンス
は、病院や老人ホームでボラ

近所のつながりが希薄に
なっているとと言われるなかで、
池尻自由丘地区は、近所同士
の仲がとて良く、友人もた
くさんいるとのこと。「よく近
所の人がおかずを持ってきて
くれたり、私の家に集まって
飲み会をすることもあります。
一人暮らしですが、寂しいと
感じることはありません。友
人たちと楽しく過ごすことも
健康の秘訣ですかね。」

介護予防フィットネスの参加者を募集



介護予防フィットネスでは、健康運動指導士の指導により、ストレッチや姿勢・歩行チェック、ボールを使う軽運動などを通じて、運動機能の向上を図ります。転倒予防につながる体操や、手足の運動なども行いますので、介護予防や健康増進に効果的です。

初回と最終回の体力測定で、ご自身の体力状態がどのように改善されたかを確認できます。

自分一人では、運動を続けられない人も、仲間と一緒に体を動かしながら、介護予防に関する知識も学べます。ぜひ参加してください。

●とき 右表の火曜日コース、金曜日コースのいずれか午後2時30分〜午後3時50分 ●ところ 総合体育館・武道場 ●対象 市内に居住する65歳以上の人で、健康上の問題のない人 ●参加費 1,200円(初回に徴収) ●定員 各20人(先着順) ●申し込み・問い合わせ 18日(金)までに高齢介護グループへ直接

火曜日コース (全12回)	
6月	5日、12日、19日、26日
7月	3日、10日、17日、24日、31日
8月	7日、14日、21日

金曜日コース (全12回)	
6月	1日、8日、15日、22日、29日
7月	6日、13日、20日、27日
8月	3日、10日、17日

なやま荘クラブ員を募集しています

さやま荘では、フラダンス・茶道・書道・園芸など20のクラブがあり、それぞれクラブ員を募集しています。



詳しくは電話で問い合わせるか、直接さやま荘へお越しください。
▼申し込み・問い合わせ さやま荘クラブ事務局(松井・生地 ☎366・2022)

さやま荘フットサル(ミニサッカー)の参加者を募集

サッカー経験のある人から初めてボールを触る人まで、日頃の運動不足の解消や気分転換に、気軽に参加してください。



天中止) ▼ところ さやま荘
・ゲートボール場 ▼参加費 無料 ▼申し込み・問い合わせ さやま荘(松井・廣瀬 ☎366・2022)

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。仕事の主な内容としては、植木剪定、草引き、屋内外清掃、事業所手伝い、家事手伝い、チラシ配布、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