

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／3日祝・4日休・23日祝
さつき荘／3日祝・4日休・23日祝・24日(日)

金婚祝賀式を開催

結婚50周年を迎えた夫婦をお祝いする金婚祝賀式を、10月3日にSAYAKAホール・コンベンションホールで開催しました。
参加した16組の夫婦には、来賓の皆さんからのお祝いの言葉に続き、市長から記念品が贈られました。参加者の皆さんは、それぞれの思い出50年にわたる結婚生活を振り返りました。

夫婦円満の秘訣などを伺いました

(永田久実さん・容子さん)

久実さん 50年を振り返るとあつという間に感じます。どんなときも支えてくれた妻には、感謝の気持ちでいっぱいです。



容子さん 遠方の故郷から嫁いできて、50年、大阪狭山市で過ごしてきました。子どもたちは素直に育ち、今では、13人の孫たちの成長を見守ることが一番の楽しみです。

久実さん 私は仕事を優先してきましたが、妻は自身よりも私の親や子ども、孫たちを大切にしてくれました。50年間、夫婦で寄り添って歩んできた秘訣は、妻が我慢強く頑張ってくれたおかげです。これからは、一日でも長く妻のそばにいて、恩返しをしたいです。

容子さん これからも夫婦で支え合い、健康に気をつけながら、夫や友だちと旅行や食事に行ったり、孫たちの成長を見守っていききたいです。

問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎349-9416

熟年大学大学祭

とき ①20日(水)午前10時～午後5時 ②21日(木)午前10時～午後4時30分 ③21日(木)午前9時45分～午後4時30分
ところ ①SAYAKAホール・展示ホール ③SAYAKAホール・小ホール 内 舞台・展示
問い合わせ 熟年大学生徒会増田 ☎090-5963-8346

大阪府高齢者大学校

2025年度受講生募集

受講期間 令和7年4月～令和8年3月
ところ 大阪市教育会館(大阪市中央区法円坂)大阪メトロ中央線「谷町四丁目駅」下車など
対象 全期間を通して健康かつ自己完結で受講し、活動できる人(多数の場合は抽選。初めての人を優先)
内容 歴史、語学、教養、自然、美術、健康、音楽、探訪など60科目
受講料 年額6万円 ※教材費など別途負担あり
申し込み 市役所高齢者福祉グループで配布する申込書
問い合わせ NPO法人大阪府高齢者大学校・募集委員会 ☎06-6360-4471



風呂の日

とき 26日(火)午前11時～午後4時(午後3時30分まで受け付け)
ところ さやま荘

※風呂の日以外は入浴料100円が必要です
問い合わせ さやま荘 ☎366-2022



さやりんおれんじカフェ

カフェ一覧 ※いずれも利用料100円
さくらあつたかカフェ ☎288-4381
とき 10日(日)午後2時～4時
ところ さくらの杜・半田(半田三丁目)
げんきカフェ ☎366-6535
とき 13日(水)午後2時～4時30分
ところ げんき館(菜葉木三丁目)
カフェおもちゃ館 ☎365-6688
とき 16日(土)午後2時～4時
ところ リハビリデイサービスおもちゃ館(西山台六丁目)
くみのきカフェ ☎368-2772
とき 24日(日)午後2時～3時30分
ところ 特別養護老人ホームくみのき苑(東菜葉木四丁目)
カフェ笑(しょう) ☎320-8268
とき 3日(木)午前10時～午後2時
ところ デイサービス笑狭山(大野台七丁目) ※モーニングは利用料300円
里カフェ ☎365-5878
とき 14日(木)・28日(木)午後1時～4時
ところ 介護老人保健施設さやまの里(岩室二丁目)
問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎349-9416



森口初子さん

(76歳・東池尻)

何事も一人ではできない。協力してくれる仲間たち、買いに来てくれる人たち、みんなに感謝の気持ちでいっぱいです。

毎週土曜日の朝に、東池尻地区会館で野菜を販売している森口初子さん。直売所を始めたのは、農協の狭山西支店で開催しているフレッシュ朝市がきっかけでした。

「東池尻は住みやすいところですが、コンビニやお店がありませんでした。フレッシュ朝市みたいになんが野菜を買える場所をつくりたいと思い、農協の女性会、地区会や老人会に協力してもらって東池尻野菜直売所をつくりました。野菜を育てるのが好きで、育てる楽しみは、種をまいて苗が育つて実になること。成長を観察するのが楽しみです。野菜に『今日も元気？』と声をかけると元気に育つんです。ほんとですよ(笑)」

直売所にはたくさん新鮮な野菜が並んでいます。

「直売所に出す野菜は前日に収穫したものが多く、とても新鮮なことが売りで、多くの出荷者に協力してもらっています。モロヘイヤや空心菜などの少しなじみのない野菜は、どうやってらおいしく食べられるかお客さんに伝えています。空心菜は豚肉とともに相性がよく、一緒に炒めるとおいしいです。ぜひ一度試してみてください」

子どもたちが参加できるイベントも企画しています。

「直売所が7周年を迎えたときに、畑にさつまいもを約200本植え、地区の子ども会やお客さんなどを招待しました。50人近く来てくれて、大盛況でした。初めてさつまいもを育てましたが、一つのツルに実がたくさんできて、子どもたちが収穫して喜ぶ顔を見るのがうれしかったですね。今年は、子ども限定で、野菜にお菓子を付けて100円で販売しました。大人の購入者には4種類の野菜をおまけしました。次はどんなことをしようかな」

直売所を始めて今年で10周年です。

「こんなに続くとは思いませんでしたが、いつも来てくれる人や手伝ってくれている人に感謝感謝です。しんどいと思ったことはありません。でも、今年の夏は雨が降らず、野菜が育たないことがしんどかったですね(笑)」
今週も仲間と共に、おいしい野菜を並べます。

元気コミュニティ教室 さやまエイジングエクササイズ

介護予防、健康増進に効果的な軽運動や、介護予防に関する知識を健康運動指導士の指導により学べる体操教室です。

元気コミュニティ教室

とき 12月5日(令和7年3月6日の木曜日(12月26日・令和7年1月2日を除く)午前9時30分～10時30分(全12回)、午前11時～午後0時(全12回) ※予備日は令和7年3月13日(木) ところ さやま荘・スポーツ室 内容 ヨガマット(バスタオル)の上でのストレッチ、いすを使った体操 参加費 2200円 定員 いずれも15人(多数の場合は抽選) ※時間は途中で変更できません

「さやまエイジングエクササイズ」

とき 12月3日(令和7年3月4日の火曜日(12月31日・令和7年2月11日を除く)午前10時30分～11時50分(全12回) 予備日は令和7年3月11日(火)、12月6日(令和7年3月7日の金曜日(12月27日・令和7年1月3日を除く)午

後2時30分～3時50分(全12回) 予備日は令和7年3月14日(金)

ところ 総合体育館・武道場 内容 ボールを使った体操や音楽に合わせて体を動かす運動、ストレッチ 参加費 2500円 定員 いずれも25人(多数の場合は抽選) ※曜日は途中で変更できません

対象 市内に住んでいる65歳以上の

人 申し込み 市役所高齢者福祉グループ、ニュータウンサテライト、さやま荘、総合体育館で配布する申請書、年齢を確認できるもの(健康保険被保険者証など)を持って、各窓口へ直接。〒589-8501大阪狭山市役所高齢者福祉グループへ郵送。ファクシミリ(FAX3671-1254)も可。1日(金)12日(火)必着 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要です。必ず本人が申し込んでください。申請書は市ホームページからもダウンロード可

問い合わせ 高齢者福祉グループ 349-9416

青春の 想い出を 歌う会

とき 12月1日(日)午後1時～3時 ところ さやま荘・大広間
問い合わせ さやま荘 366-2022