

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／9日(日)・20日(祝)
さつき荘／8日(土)・9日(日)・20日(祝)・22日(土)・23日(日)・30日(日)

令和7年度熟年大学一般教養公開講座

とき	内容・講師
5月15日(木)	イスラエルのアラブ人市民からみたパレスチナ・イスラエル紛争 菅瀬晶子さん／国立民族学博物館准教授
6月19日(木)	狭山北条藩陣屋跡地～廃藩置県後の変遷～ 山村茂樹さん／郷土研究者
7月17日(木)	大阪が育んだ「昭和ブギウギ」～服部良一と笠置シズ子～ 輪島裕介さん／大阪大学大学院人文学研究科教授
9月18日(木)	寺社勢力から探る戦国期の南河内 市教育委員会事務局職員
10月16日(木)	眼の健康について 小池英子さん／小池眼科院長
11月21日(金)	豊臣大坂城 vs 徳川大坂城 宮本裕次さん／大阪城天守閣館長
12月19日(金)	反転する井伊直弼～マッカーサーと大河ドラマのつながり～ 石川肇さん／京都日本文化資源研究所所長
令和8年 1月15日(木)	「新選組外伝」新選組から幕末維新 木村幸比古さん／京都霊山歴史館学術アドバイザー
2月19日(木)	手塚治虫に現代の多様性を学ぶ 立花晃さん／大和大学社会学部准教授
3月12日(木)	関西鉄道150年の歴史 吉村昌之さん／元大手前大学非常勤講師



館、市役所南館で配布する募集要項を確認し、添付の郵便払込取扱票で郵便局から振り込み ※直接は不可
問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎ 366-8899



風呂の日

とき 26日(水)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円が必要ですが
問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022

さやま荘健康運動教室 ～元気に楽しく体を動かしましょう～

①エンジョイレク
とき 5月20日(令和8年3月31日の第1・第3火曜日(全20回)午後1時30分～2時30分 対象 市内に住んでいる60歳以上で初めて参加する人 内容 ストレッチとレクリエーションを中心とした健康運動教室 定員 20人(多数の場合は抽選) ※既参加者はフォローアップ教室、エンジョイプラスに参加してください
②エンジョイトレーニング
とき 5月12日(令和8年3月9日の第2・第4月曜日・10月6日(月)・11月17日(月)・令和8年1月19日(月)・2月16日(月)(8月11日・10月13日・11月24日・令和8年1月12日・2月23日を除く。全20回)午前10時45分～11時45分 対象 市内に住んでいる60歳以上の男性 内容 ストレッチと筋力トレーニングを中心とした健康運動教室 定員 20人(多数の場合は抽選)



加費 3000円 申し込み ① ②21日(金)まで(土・日曜日、祝日など休日を除く)にさやま荘へ直接問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022



遠藤妙子さん

(89歳・大野台)

花鳥諷詠の心で四季折々の自然と親しみながら俳句を詠んでいます。これからも健康に気をつけながら、意欲的に活動します。

故郷の徳島や東京での生活を経て、大阪狭山市には50年近く住んでいるという遠藤妙子さん。

「子育てをしながら近畿大学の図書館に勤め、開館したばかりの市立図書館から委嘱を受けて、手づくりの絵本で子どもたちにお話し会をしていました。当時の子どもたちはもう40〜50歳になっていますね。息子や娘が小さかったころは、野菜を主人公にした自作の童話を作成し、寝るときに読み聞かせていました。昔から、物事を始めたら熱中することが多く、定年後、何か新しい趣味を始めたいと思つているときに縁があり、68歳で俳句に出会いました」

旅行先や散歩中に出会った風景などから着想を得て、俳句を詠んでいます。20年近く続けている俳句の魅力を聞くと、「花鳥諷詠の心で四季折々の自然と親しみながら俳句を詠んでいます。俳句を通じて、多くの仲間と出会い、人とのつながりを感じられることも大きな魅力です」

俳句仲間の中で最年長になったという遠藤さんの健康の秘訣は、「月に一回の俳句と週に一回のデイケアでの運動が健康の秘訣です。散歩中に見つけた花や風景から俳句を詠む際に、辞書を引くことで、物忘れ予防にもなつていると思います。また、孫が住んでいる北海道を訪れて、流水などの大自然を楽しむこともあり、大阪狭山市で一番多く北海道に行つて

いるのは私かもしれません(笑)。病院の先生から『この年齢でこんなにも丈夫な足腰は見たことがない』と言われるほど元気で、息子や娘たちも私を施設に入れようとはしません(笑)」

遠藤さんの今後の展望は明るいです。

「遠方の子や孫たちに会えることも生きがいなので、正月などに私の家に集まつてきてくれるのが楽しみです。これからも健康に気をつけながら、散歩や旅先で俳句を詠み続けたいです」最後に、令和6年7月発行の『俳句誌』『獅林』の巻頭に掲載され、今後の俳句活動の原動力になったという一句を紹介してもらいました。

「ふる里へ 乗って行くかと 春の雲」

シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターは、高齢者の生きがいづくりや健康の保持・推進、また、豊富な知識や経験を生かした地域社会の発展などを目的に、高齢者の就業機会の提供に取り組む団体です。

大阪狭山市シルバー人材センターでは、市道のボランティア清掃や、金剛駅、大阪狭山市駅、大型店舗などでの普及啓発活動を通じ、会員数の増加や就業機会の確保に取り組んでいます。

【シルバー人材センターを利用しませんか】

事業所や家庭での様々な仕事を引き受けています。気軽に相談してください。《空き家管理》放置した空き家が管理不全なることを防止します。基本プランは、空き家の現状確認(建物の外観・敷地内の状況確認)、写真撮影、報告書作成です。

【働く仲間を募集】

市内に住んでいて、働く意欲がある60歳以上の健康な人であれば、だれでも登録できます。主な仕事内容は、植木のせん定、除草、植木の水やり、網戸・障子の張り替え、屋内外清掃、事業所手伝い、家事援助、包装・こん包、ちらし配布、あて名書き、施設管理、空き家管理、一般事務などです。

問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277



まずは自宅で

いきいき百歳体操

YouTube



動画を見ながら「いきいき百歳体操」にチャレンジしてみませんか

動画を公開中♪
スマートフォンで
二次元コードから
確認できます

