

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／13日(日)・29日(祝)
さつき荘／12日(土)・13日(日)・26日(土)・27日(日)・29日(祝)

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。自分
だけでは運動を続けられない人
も、仲間と一緒に楽しく体を動
かしながら、気軽に運動機能の
維持・向上が図れます。

「元気コミュニティ教室」



とき 5月8日～7月24日の木
曜日午前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7月31日(木)
ところ さつき荘・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やいすを使っ
た体操 参加費 2400円 定
員 いずれも15人(多数の場合は
抽選) ※時間の変更は不可
「さやまエイジングエクササイズ」
とき 5月13日～7月29日の火
曜日午前10時30分～11時50分全
12回 ※予備日は8月5日(火)
5月9日～7月25日の金曜日午
後2時30分～3時50分(全12回)
※予備日は8月1日(金) ところ

参加者募集

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 2600円 定員 い
ずれも25人(多数の場合は抽選)
※曜日の変更は不可

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(マイナンバーカードなど)を
持つて、各窓口へ直接。〒589-1
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(☎367-1254)も可。7
日(月)～16日(水)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



風呂の日

とき 28日(月)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 ※風呂の日は入浴料100円が必要です
問い合わせ さやま荘☎366-2022

水中運動教室の参加者募集

～温水プールで楽しく軽運動～

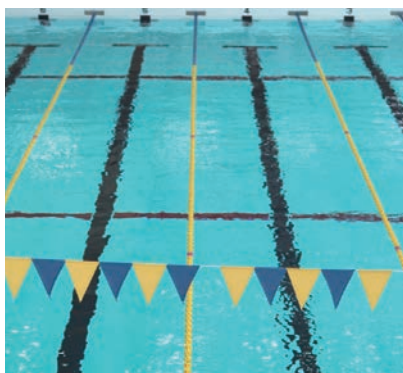
水中で、有酸素運動をしながら
無理のない全身トレーニングを行
い、心肺機能や筋力の維持・向上
をめざします。泳げない人も参加
できます。送迎バスはありません。

「水中ウォーキングコース」

とき 5月21日～7月9日の水曜
日午後1時30分～2時30分(全8
回) ※予備日は7月16日(水) とこ
ろ 履正スライミングクラブ金剛(平
田一丁目) 参加費 2200円
定員 20人(多数の場合は抽選)
「水中フィットネスコース」

とき 5月5日～7月28日の月
曜日(6月2日を除く)午後3
時～4時(全12回) ※予備日は
8月4日(月) ところ スポー
ツクラブ&サウナルネサンス狭
山24(東菜葉木四丁目) 参加費
2500円 定員 15人(多数の
場合は抽選)

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(マイナンバーカードなど)を
持つて、各窓口へ直接。〒589-1
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(☎367-1254)も可。7
日(月)～16日(水)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。途中でコース変更不可
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 6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



橋本巖さん

(82歳・大野台)

「できる」と、できる時間に、できるだけ「無理のない範囲で地域活動などに携わっています。次世代につながる大切事です。」

市民活動支援センターのセンター長や自治会長、民生委員などを務め、現在も南中学校区円卓会議や自主防災組織など、地域での活動に積極的ににかかわり続けている橋本巖さん。

「大阪狭山市に50年近く住んでいます。会社に勤めていたころは、自治会など地域とのかかわりはほとんどなく、仕事を中心の生活でした。長年勤めた会社を定年退職後、今後の人生を考え、地域の人たちとのかかわりが大切だと思い、自治会や老人会の活動に積極的に参加するようになりました。そこでの出会いから輪が広がり、様々な活動に声をかけられるようになって、今の活動につながっていると思います」

橋本さんは、平成22年に、第6期まちづくり大学を修了したことをきっかけに、当時のセンター長に誘われて、市民活動支援センターで働くようになりました。

「市民活動支援センターは、市内で活動している様々な市民団体の拠点となる場所で、私は、自身も修了したまちづくり大学を主に担当していました。地域での活動は、まちづくりです。『できること、できる時間に、できるだけ』を合言葉に、みんなで取り組んでいました。様々な活動に共通して言えることですが、無理をすると、長続きしなかったり、しんどくなったりするので、自分ができる範囲でするのが大切だと思います」

様々な活動が続けている中で、最近特に、自主防災組織の活動に力を入れています。

「災害発生時、一人ひとりが『自助・共助』の意識を持ち、支え合いや助け合いが重要になります。阪神・淡路大震災から30年がたち、当時と比較すると地域のつながりが薄くなっています。が、いざというときに、顔が見える関係性であれば、助けられる命が増えると思います。自主防災組織の活動も高齢者が中心となっていて、次世代につながる必要があるのです。若い人が参加しやすい環境を整えてアクションするなど、受け入れる努力をしていきたいです」

次世代にバトンをつなぐ架け橋として、橋本さんは、今日もパワフルに活動します。

さやま荘クラブ員を募集

さやま荘では、次の24のクラブと1の同好会が活動していて、随時クラブ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てください。

クラブ名	活動日	クラブ名	活動日
手芸	第1～3月曜日午後	ゲートボール	火・木・土曜日午前
社交ダンス	第1～4月曜日午後	囲碁	毎日
新操	第2・4月曜日午後	将棋	毎日
俳句	第1・3火曜日午後	健康麻雀	毎日
書道	第2・4火曜日午前	英会話	第1～4金曜日午後
園芸	第2・4火曜日午前	和太鼓	第1・3土曜日午後
フラダンス	第2・4水曜日午前	卓球	月・水・金曜日午前・午後
太極拳	第2・4水曜日午後	健康体操	第1・3月曜日午前
カラオケ1	第2・4木曜日午前・午後	バンパー	毎日
カラオケ2	第1・3木曜日午前・午後	気功体操	第2・4水曜日午前
カラオケ3	第2・4金曜日午前・午後	マジック	第1・3火曜日午前
パソコン	第1・3木曜日午前	絵手紙同好会	第2水曜日午前
茶道	第1・3木曜日午前・午後		

問い合わせ さやま荘クラブ事務局 ☎ 366-2022

脳の健康教室の参加者募集

～始めよう早めの認知症予防～

学習サポーター(楽らくクラブ)とコミュニケーションをとりながら、学習を毎回30分程度行い、脳を活性化できます。また、自宅で10分程度でできるトレーニング教材を配布します。

とき 5月9日～9月12日の金曜日(8月15日を除く)【午前の部】①第1部/午前9時30分～10時30分、②第2部/午前10時30分～11時30分(全18回)【午後の部】③第1部/午後2時～3時、④第2部/午後3時～4時(全18回) ※予備日は9月19日(金)と
ところ ①②さやま荘・多目的室 ③④市立コミュニケーションセンター・多目的室2 ※会場の変更は不可
対象 市内に住んでいる65歳以上の
人 参加費 4300円 定員 ①②10人程度(先着順) ③④7人程度(先着順) 申し込み・問い合わせ 7日(月)～16日(水)に市役所高齢者福祉グループ ☎ 34919416へ電話または直接