

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)・21日(祝)
さつき荘／12日(土)・13日(日)・21日(祝)・26日(土)・27日(日)

元気コミュニティ教室 さやまエイジングエクササイズ

参加者募集

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 8月21日～11月6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11月13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つた体操 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 8月26日～11月18日(9月23日を除く)の火曜日午前10時30分～11時50分(全12回) ※予備日は11月25日(火)、8月22日～11月14日(9月12日を除く)の金曜日午後2時30分～3時50分(全12回) ※予備日は11月21日(金)と

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 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)を持って、各窓口へ直接。〒589-18501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(FAX367-1254)も可。4日(金)～14日(月)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

☎360-4085

やさしい絵手紙体験

とき 9日(水)午前10時30分～午後0時 ところ さやま荘 対象 市内に住んでいる60歳以上の人 内容 身近なものをモチーフにして、自分らしいはがきをつくる 定員 6人(先着順) 持ちもの 鉛筆、消しゴム 申し込み・問い合わせ 8日(火)までにさやま荘 ☎366-2022 へ電話または直接



自動通話録音装置を無償で貸与しています

特殊詐欺被害を未然に防止するため、自動通話録音装置を無償で貸し出しています。

対象 65歳以上の人のみの世帯、日中に65歳以上の人のみになる世帯



問い合わせ 危機管理室 ☎360-4013

まずは自宅で
いきいき百歳体操



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



動画はこちら！



山本幸子さん

(77歳・大野中)

おいしいぶどうを心待ちにして
くれている皆さんの笑顔が一番
楽しみです。大変なこともあり
ますが、やりがいがありますね。

結婚を機に大阪狭山市に移り住み、ぶどう栽培の世界に飛び込んだ山本幸子さん。義両親と共にぶどう栽培を始めたのは、全くの未経験からでした。

「右も左もわからないところからのスタートでしたが、少しずつ覚えていききました」

今では、100年以上続くぶどう農家の4代目として、栽培から販売までを一手に担っています。丹精込めたぶどうは多くの人に愛されています。

特に4〜8月は繁忙期で、休み暇もない日々が続きます。

「冬のせん定に始まり、春にはビニールかけ。4月からは芽かき、ジベレリン処理、袋かけ……毎日が作業です」

若いころは生け花を学び、師範の資格も取得。今でも花を生けることは好きで、ぶどう栽培にも通じているそうです。

「生け花とぶどう栽培、実は少し似ているんです。どちらも繊細で、手間を惜しんでは良いものではありません」

主に栽培しているのはデラウェア。近年はシャインマスカットなどの大粒品種の人気も高く、「虹のしずく」という新しい品種の栽培にも挑戦しています。

「苗から植えて、収穫までは5年ばかりです。まだ始まったばかりですが、香りが良くて甘い品種なので楽しみにしています」

います」

ぶどう栽培は天気との戦いでもあります。

「天気予報を見て、作業を調整するのが毎日の習慣です。自然相手はいつも予定どおりにはいきませんが、だからこそ飽きないです」

山本さんがぶどう栽培を続けていくうえで心掛けていることは、

「有機肥料を積極的に取り入れることです。デラウェアも良いですが、大粒の品種は工夫するポイントがたくさんあって本当に楽しいので、これからもぶどうを育て続けたいですね」

愛情いっぱいいまのまなざしで畑と向き合う山本さんの暮らしは、今日もいきいきと実り続けています。

金婚祝賀式を開催します



今年、結婚50周年を迎える夫婦を対象にお祝いの催しを開きます。対象の夫婦は、市役所高齢者福祉グループへ申し出てください。
とき 10月23日(木)午前10時30分～午後0時 ところ SAYAKAホール・コンベンションホール 対象 9月15日現在市内に住んでいる、昭和49年9月16日～昭和50年9月15日に婚姻届を提出した夫婦 ※昨年までの対象者で、都合により参加できなかった夫婦も可 申し込み 3日(木)～8月8日(金)に市役所高齢者福祉グループへ直接
問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎360-4085

令和7年度 介護保険料本算定



令和7年度の年間保険料は、令和6年中の所得を基に算出し、7月に決定します。

普通徴収(7月～令和8年3月分)および特別徴収(10月・12月・令和8年2月分)についての介護保険料の決定通知は、今月中旬に送付します。
問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎349-9416