

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘/3月8日(日)・20日(祝)
さつき荘/3月8日(日)・14日(土)・20日(祝)・22日(日)・28日(土)・29日(日)

令和8年度熟年大学一般教養公開講座

とき	内容・講師
5月21日(木)	秀長と郡山城～考古学から秀長が築いた郡山城を探る～ 十文字健さん/大和郡山市まちづくり戦略課文化財保存活用係長
6月18日(木)	忘れられた女帝 飯豊皇女 神庭滋さん/葛城市歴史博物館館長
7月16日(木)	目の前で人が倒れた！こんな時どうする？～胸骨圧迫・AEDの使い方を楽しく学ぼう～ 小畑友紀雄さん/大阪大谷大学薬学部准教授
9月24日(木)	韓国ドラマから読み解く韓国文化 金姫淑さん/大阪女学院大学・大阪女学院短期大学専任講師
10月15日(木)	人と人をつなぐわらべうた 峯恭子さん/大阪大谷大学教授
11月20日(金)	赤壁の風景を描く～富岡鉄斎と水の詩学～ 戦暁梅さん/国際日本文化研究センター教授
12月18日(金)	知性を考慮した行動生態研究から紐解く魚類の世界 安房田智司さん/大阪公立大学大学院理学研究科教授
令和9年 1月21日(木)	江戸時代のメディア・浮世絵の魅力 菅原真弓さん/大阪公立大学大学院文学研究科教授
2月18日(木)	国際結婚の歴史社会学 嘉本伊都子さん/京都女子大学現代社会学部教授
3月11日(木)	戦国武将 松永久秀の虚像と実像 天野忠幸さん/天理大学教授



とき・内容 上表のとおり。午後2時～4時(全10回) ところ SAYAKAホール・大ホール 受講料 5000円 定員 250人(先着順) 申し込み 3月1日(日)～25日(水)に市役所高齢者福祉グループ、市立コミュニケーションセンター、SAYAKAホール、市立公民館、総合体育館、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 3月26日(木)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 4月21日～9月1日の第1・第3火曜日(5月5日を除く)・5月12日(火)(全10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) ※既参加者はフォロアアップ教室「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 4月27日～9月14日の第2・第4月曜日(全10回)午前10時45分～11時45分 ※5月11日、7月27日は午後1時30分～2時30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)
ところ さやま荘・大広間 参加費 1500円 申し込み 3月19日(木)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

介護予防の講演会、ボッチャ体験会、施設見学会

とき 3月28日(土)午後2時～4時
ところ SAYAKAホール・コンベンションホール ※施設見学会は、介護老人保健施設ふれあいの里好寿苑 定員 30人(先着順) 申し込み 3月18日(水)までに申込フォームから
問い合わせ 介護老人保健施設ふれあいの里好寿苑事務局 ☎366-1735





新井宏子さん

(81歳・狭山)

大阪狭山市はやっぱり人がやさしいですね。私が地域で活動を続けることができたのは、本当に人に恵まれたおかげです。



生まれ育ったまちとして、大阪狭山市に長年住み続けてきた新井宏子さん。まちの印象や移り変わりについて、

「大阪狭山市は、住んでいる人がどんどん増えてきた印象です。やさしくて穏やかな人が多いので、昔から住んできた人だけでなく、新しく引越してきた人をすぐに受け入れてくれる雰囲気を感じます。最近だと、夏の狭山池の花火はたくさんの方が見に来てくれてびっくりしました。家から花火を見ることができ、本当にきれいでした」

民生委員や人権擁護委員、狭山池まつり実行委員会、狭山中学校区まちづくり円卓会議など、多くの地域活動にかかわってきました。

「市役所や友だちから声をかけてもらったのがきっかけでした。最初は『できるかな』と思いましたが、やってみたら出会いに恵まれました。長く続けることができた理由はやっぱり一緒にやる人が良い人ばかりだったからです」

今の一番の楽しみは、老人会でのポッチャです。「5年ほど続けています。月に3回、10人ぐらいで楽しんでいます。ポッチャは、いすに座ったままでも楽しめるスポーツで、ボールも軟らかくて安全だし、集中して投げるのが面白いんです。なかなか奥が深いスポーツですよ」

老人会ではほかに、体操や吹き矢、カラオケ大会など多彩な活動があります。

「毎回いろいろと用意してくれるので、行くのが楽しみです。先月も老人会のみんなで旅行に行きました。仲間の顔を見たらそれだけで楽しい気持ちになります」

今後の抱負は、「できるだけ長く、みんなと一緒にポッチャを続けることです。円卓会議もそうですし、地域の人とかかわりながら、これからも一緒に過ごせたら良いですね」

仲間と集い、笑い、体を動かす時間を何より大切にしている新井さん。その根底には、温かい人と人とのつながりがありました。

スマホの安心便利な使い方！ アンドロイド対象講座

とき 3月23日(月)〜25日(水)全3回
午前コース/午前9時30分〜11時30分(午前9時から受け付け)、午後コース/午後1時30分〜3時30分(午後1時から受け付け)
ところ 市役所南館・講堂 対象 おおむね60歳以上の人 内容 LINE・電子メールの安全な使い方、スマホの困りごと相談など
参加費 2,000円 定員 15人(先着順) 持ちもの アンドロイドスマートフォン ※ iPhoneなどは不可 申し込み はがきに「スマホ講座」・希望コース・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、〒589-0005 狭山一丁目862-5 熟年いきいき事業実行委員会事務局。3月15日(日)必着
問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899



シルバー人材センター会員募集

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、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。



【4月1日(水)からシルバー人材センターの業務時間を変更します】
(変更後)午前8時30分〜午後5時
(変更前)午前9時〜午後5時30分
問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277