

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／4月12日(日)・29日(祝)
さつき荘／4月11日(土)・12日(日)・25日(土)・26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など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7日～7月23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30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12日～7月28日の火曜日午前10時10分～11時30分(全12回) ※予備日は8月4日(火)5月8日～7月24日の金曜日午後2時10分～3時30分(全12回) ※予備日は7月31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(ℱ367-1254)も可。4月6日(月)～15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 ☎360-4085

水中運動教室の参加者募集

～温水プールで楽しく軽運動～

「水中ウォーキングコース」

とき 5月13日～7月1日の水曜日午後1時30分～2時30分(全8回) ※予備日は7月8日(水) ところ 履正スイミングクラブ金剛(半田一丁目) 参加費 2200円 定員 20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(ℱ367-1254)も可。4月6日(月)～15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 ☎360-4085

「水中&陸上フィットネスコース」

とき 5月11日～7月27日の月曜日午後3時～4時(全12回) ※予備日は8月3日(月) ところ スポーツクラブ&サウナルネサンス狭山24(東菜寅木四丁目) 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へ郵送、ファクシミリ(ℱ367-1254)も可。4月6日(月)～15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 ☎360-4085

大阪狭山市熟年大学特別講座

とき・内容 5月27日(水)「折口信夫の「アラヒトカミ」事件」、6月3日(水)「琉球王国の成立」グスク(城)とおもしろそうし(古代歌謡)を歌う、6月10日(水)「高峰秀子「わたしの渡世日記」を読む」、午前10時～11時30分(全3回) ところ 市役所南館・講堂 対象 市内に住んでいるおおよね60歳以上の人 講師 加藤正彦さん／元大阪府立富田林高等学校校長

受講料 2000円(資料代を含む) 定員 30人(先着順) 申し込み はがきに熟年大学特別講座受講・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。5月15日(金)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

風呂の日

問い合わせ さやま荘 ☎366-2022



とき 4月27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 ※風呂の日以外は入浴料100円が必要です



鍋島昌生さん

(72歳・大野台)

「おはようございます」。たった数文字ですが、人と人との「コミュニケーション」を深めるためには、大切なものです。



25歳のときに結婚して大阪狭山市へ引っ越してきた鍋島昌生さん。庭の花のお世話をするのが日課で、家の前を通りかかると人には必ずあいさつしているそうです。そのきっかけは、「昔、スイスに行ったときにハイキングをして、会う人みんながあいさつしていました。『グーテンターク』『コンニチハ』みたいな。当時の私は知らない人には知らん顔していたんですけど、日本に帰ってきてふと思っただけです。スイスでは全く知らない人にあいさつしていたのに、日本ではしないっておかしいかなと。それからほだれにでも必ずあいさつをしています」

あいさつから生まれた関係もあります。

「家の前をよく通る人がいました。例のごとくあいさつするんですけど、相手は知らん顔。根気強く続けると、たまに会釈してくれたり、にっこり返事してくれるようになりました。でもこれで終わりません。庭で花の作業をして気づかないでいると、今度は向こうからあいさつしてくれるようになります。この人とは今でも仲良しで、あいさつからのご縁で一緒に仕事をするようになりました」

さらに様々な人とご縁がつながり、ある依頼がきました。

「大阪・関西万博で展示した球形の緊急避難カプセルの扉の蝶番ちゅうぱんの設計をしてほしいと頼まれました。趣味の鉄道模型やものづくりの知識から、扉の開閉に合わせて、蝶番を隠すスライドカバーをつけました。完成したときはうれしかったですね」

アイデアマンの鍋島さんは、自治会活動でも日々企画を生み出しています。

「従来の自治会活動を続けるのではなく、改善点を見いだして、役員・当番さんの負担を軽減するように考えています。また、みんなが楽しめる自治会にしようと、イベント企画室をつくって、ミニ運動会や秋祭りなどを行っています。最近は若い人からの提案で、マス釣りにも行って楽しみ、良い環境になってきたと思います。今日も「おはようございます」から始まる一日。どんな出会いが待っているのでしょうか。」

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8日〜9月11日の金曜日(8月14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18日(金)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) ③④5人程度(先着順) 申し込み問い合わせ 4月6日(月)〜15日(水)に市役所高齢者福祉グループ☎3601-4085へ電話または直接

さやま荘クラブ員を募集

さやま荘では、次の25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ください。※同好会

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2・4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	月曜日午前、水曜日午後、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	第2水曜日午前
茶道	第1・3木曜日午前・午後	ポッチャ※	第2・4水曜日午後

問い合わせ さやま荘クラブ事務局☎366-2022