

# シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／7月12日(日)・20日(祝)  
さつき荘／7月11日(土)・12日(日)・20日(祝)・25日(土)・26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

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20日～11月5日の木曜日午後1時15分～2時15分(全12回)、午後3時15分～4時15分(全12回) ※予備日は11月12日



(休) ところ 総合体育館・武道場

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 8月18日～11月24日(9月8日・22日・11月3日を除く)の

火曜日午前10時10分～11時30分(全12回) ※予備日は12月1日

(火)、8月21日～11月6日の金曜日午後2時10分～3時30分(全12回) ※予備日は11月13日(金)と

### 参加者募集

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-

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(FAX 367-1254)も可。7月2日(木)～13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

お問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎360-4085

## 令和8年度介護保険料本算定

令和8年度の年間保険料は、令和7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9年3月分)および特別徴収(10月・12月・令和9年2月分)についての介護保険料は、7月中旬ごろに送付します。

お問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎349-9416

## 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



お問い合わせ 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♪】 YouTube スマートフォンで二次元コードから確認できます。





# 元気 いきいきいき

active senior life 342

寺田美津江さん

(79歳・今熊)

100歳まで琴を弾き続けられたら。和楽器に触れる楽しさや、仲間と音を合わせる喜びを多くの人と分かち合いたいです。

広島県福山市(旧・内海町)で生まれ、自然豊かな島で育った寺田美津江さん。琴の指導者で、「菊駒」の名でも広く知られています。寺田さんのそばにはいつも琴がありました。「幼いころから音楽や歌が大好きで、学生時代は音楽部に入部していました。当時は、バイオリンに憧れていたんです。でもね、ラジオから流れる『春の海』の琴の音色がとても美しく、一瞬で心を奪われたの」と懐かしむように話してくれました。縁あって、中学校の音楽の先生から手ほどきを受けたのがきっかけで、以来、この道一筋です。

その後、結婚を機に大阪狭山市へ。日本の伝統楽器である琴・尺八・三絃の素晴らしさを広めるため、40年前に狭山三曲協会を立ち上げ、毎年SAYAKAホールで定期演奏会や邦楽ふれあいコンサートなどの演奏活動を行ってきました。

「琴の魅力は、尺八や三絃などの楽器と音を重ねて、仲間と一緒に合奏ができること。演奏後のわいわいとお茶を囲むだらんの時間も、私にとって何よりの楽しみです」と、充実した笑顔で話す寺田さんの周りには、多くの人が集います。

現在は、第三中学校区まちづくり円卓会議の企画部としてお花の手入れに精を出したり、大阪狭山コスモス未来連盟を結成し、市内の人々と交流を図ったりと、活動の幅も大きく広がりました。

「このまちの魅力は、住みやすさと人とのつながりですね。琴を通して、多くの良き友ができました。そんな温かいまちだからこそ、私も地域のためにという思いが尽きないんです」

今後の目標を伺うと、

「100歳まで現役で琴を弾き続けることですね。いつまでも元気でいるために、足腰の運動も欠かさず頑張ります。琴を通じて、これから大好きな大阪狭山市で、元気に活動していきたいと思っています」

好きなことに夢中になる姿勢と、毎日を健やかに楽しもうとするひたむきさで、寺田さんは、今日も華やかな音色を紡ぎます。

## 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2日(金)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 令和8年9月15日時点で市内に住んでいる、昭和50年9月16日～昭和51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 7月3日(金)～8月7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



風呂の日 問い合わせ さやま荘 ☎366-2022

とき 7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