

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／11月3日(祝)・23日(祝)
さつき荘／11月3日(祝)・14日(土)・22日(日)・23日(祝)・28日(土)・29日(日)

金婚祝賀式を開催

結婚50周年を迎えた夫婦をお祝いする金婚祝賀式を、10月2日にSAYAKAホール・コンベンションホールで開催しました。
参加した17組の夫婦には、来賓の皆さんからのお祝いの言葉に続き、市長から記念品が贈られました。参加者の皆さんは、それぞれの思いで50年にわたる結婚生活を振り返りました。

夫婦の思い出と今後を伺いました

(河村俊郎さん・澄さん)

俊郎さん 妻と出会い、結婚して50年、短いようで長い年月でした。若いころは仕事に打ち込んでいたのですが、その間、家庭を守り、子どもたちを立派に育ててくれた妻には、本当に感謝しています。



澄さん 夫は仕事に熱心でしたが、昔から家族や周りの人にも一生懸命な人です。現在も、地区などの役を引き受けたりと、いつも人のためを思っていて行動しているところを尊敬しています。

俊郎さん 一番の思い出は、やはり家族団らんの時間ですね。既に子どもたちは巣立ちましたが、以前は家族みんなで仲良く過ごしました。これからは夫婦で旅行などを楽しみたいですね。
澄さん 50年を迎えた今も、心境は変わりません。これまでと変わらず、お互いを尊重しながら、穏やかに健康で過ごしていきたいですね。

問い合わせ 高齢者福祉グループ
☎360-4085



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 12月3日(令和9年3月4日)(12月31日・令和9年2月11日を除く)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) ※予備日は令和9年3月11日(木) 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 12月15日(令和9年3月16日)(12月29日・令和9年2月23日を除く)の火曜日午前10時10分～11時30分(全12回) ※予備日は令和9年3月23日(火)、12月4日(令和9年3月5日)(12月25日・令和9年1月1日を除く)の

金曜日午後2時10分～3時30分(全12回) ※予備日は令和9年3月12日(金) 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(☎367-1254)も可。11月5日(木)～13日(金)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





曾我部悦子さん

(83歳・狭山)

家にいるより、毎日外に出て、自転車であちこち行つて、好きなことを続ける。これこそが元気の源だと思いますね。

「じつとしているより、忙しくしている方が好きなんです」

そう笑顔で話す曾我部悦子さん。昨年まで約45年間、インフラ工事に関する図面確認や書類整理、職人との調整などの仕事を続けていました。女性が少ない職場でも、周囲と積極的にコミュニケーションを取りながら仕事に向き合っていました。

「女性が少ない職場で、どこまで仕事ができるか、自分でもやってみたかったです」

83歳になった今も、社会福祉協議会の訪問介護ボランティア「ヒューマンケア」やヘルパーの仕事を続けながら、ウクレレや太極拳などを楽しんでいます。

「高齢者などのご自宅を訪問し、掃除や買いものなど、日常のちよつとした困りごとを手伝っています。活動を始めたのは約10年前で、長年続けてきた仕事が週3回の勤務になり、少し時間ができて、母親を介護していた経験やヘルパーの資格もあったので、せつかなら人の役に立ちたいと思ったことがきっかけでした」

仕事だけでなく、趣味も長く続けています。40代から始めたマンドリンは約10年間続け、4年前からはウクレレを始めました。きっかけは、ウクレレを弾いていた友人との出会い。現在は8人ほどの仲間と、2週間に一度は集まって練習し、昨年は万博のステージで演奏する機会もありました。

「上手くできないときでも、弾いているだけで楽しいです。こつこつ続けていると、少しずつできるようになりますし、みんなで合わせて弾くのが楽しいです」

仕事も、ボランティアも、音楽も、楽しみながら続けてきた曾我部さん。その積み重ねが、今の元気と、人とのご縁につながっています。

「人と会って、話をする。それだけでもパワーをもらえます。心が元気になると、体も元気になりますよ。これからも、体が動くうちは続けたいですね」

そう話す曾我部さんの毎日は、仲間の笑顔とウクレレの音色とともに続いています。

いきいき花の講習会

～冬を彩るおしゃれな寄せ植え～

とき 12月12日(土)午後2時～3時30分
ところ 市役所南館・講堂
対象 市内または市周辺に住んでいるおおよそ60歳以上の人 講師 安田淳子さん/フラワーショップ野の花
参加費 3500円(材料費など) 定員 30人(先着順)
申し込み はがきに「いきいき花の講習会・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
問い合わせ 熟年いきいき事業
実行委員会事務局 ☎ 366-8899

熟年大学 第18回 大学祭

【舞台】
とき 11月19日(木)午前9時45分～午後4時30分
ところ SAYAKAホール・小ホール
【展示】
とき 11月18日(水)午前10時～午後4時30分・19日(木)午前10時～午後4時
ところ SAYAKAホール・展示ホール
問い合わせ 熟年大学生徒会(兼重 ☎ 080-3032-7664)

さやま荘のお風呂が無料で利用できます

とき 12月28日(月)まで午前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
問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022