

福祉センター閉館日
さつま荘／10日(土)・11日(日)・24日(土)・25日(日)・29日(祝)
さやま荘／11日(日)・29日(祝)

始めよう早めの認知症予防



「力太郎」

とんと昔。それはもう、貧しいじいさまとはあさまがおった。風呂なぞ、めったに入れんものだから、体じゅうこんび(あか)だらけてあつた。

ある日のこと、じいさまが言つ

「わしには、もう、わしはつたえ。せめて、二人のこんびでも落として、それて人形でもこさえるべや。」



教材の例

脳の健康教室では、学習サポーター（楽しくクラブ）と楽しくコミュニケーションをとりながら、やさしい読み書きや計算を中心とした学習を行います。会話を楽しみながら学習を毎回30分程度行うことで、脳（前頭前野）を活性化することができます。

また、学習を通してたくさん仲間とふれあい、楽しく効果的な認知症予防に取り組めます。教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材を配布します。

と き 5月7日～9月17日の毎週金曜日
 (7月23日・8月13日を除く)、①【午前の部】
 第1部／午前9時35分～10時35分、第2部
 ／午前10時40分～11時45分、②【午後の部】
 第1部／午後2時～3時、第2部／午後3
 時～4時 ところ ①さやま荘・多目的室、
 ②市立コミュニケーションセンター・多目的室2
 ※会場は途中で変更できません 対象 市
 内に住んでいる65歳以上の人 参加費
 4300円 定員 ①いずれも10人、②い
 ずれも5人 申し込み・問い合わせ 1日
 (休)9日(金)に市役所高齢介護グループへ電
 話または直接 ☎366-0011

フレイル(虚弱)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で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。

とき 5月6日～7月29日の毎週

木曜日(7月22日を除く)、午前9時30分～10時30分(全12回)、午前11時～午後0時(全12回) **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** 2200円 **定員** いずれも15人(多数の場合は抽選) ※時間中は途中で変更できません

5月11日～7月27日の毎週

火曜日、午前10時30分～11時50分(全12回)、5月7日～7月30日の毎週金曜日(7月23日を除く)、午後2時30分～3時50分(全12回)とこ 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リズム運動・

市内に住んでいる 60 歳以上の人で、健康で働く意欲があればだれでも登録できます。仕事の主な内容は、植木せん定や草刈り、水やり、屋内外清掃、事業所手伝い、家事手伝い、包装・こん包、ちらし配布、あて名書き、施設管理、一般事務などがあります。

問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277

ストレッチ 参加費 2500円
定員 いずれも25人(多数の場合
は抽選) ※曜日は途中で変更で
きません

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 申し込み 1日(木)～9日(金)に印鑑と健康保険証などの年齢を確認できるものを持って、市役所高齢介護グループへ直接※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

問い合わせ 高齢介護グループ

公366-0011



瀬高由美子さん

(69歳・今熊)

人には絶対にいいところがある
と思います。いただいたのは良
いご縁ばかり。今は母の思いを
孫へつなげたいと思っています。



人生を振り返り、これだけは頑張ったと言えるものとして、瀬高さんは、25年間続けた留学生の里親ボランティアを挙げました。

「息子の同級生のお母さんが誘ってくれたのがきっかけでした。親元を離れて、お金もあまり持っていない留学生たちに、いつでもいらつしやい、という感じで家に招いたり、一緒に旅行したり。計30人くらいと交流しました。みんなすごく喜んでくれて。彼らと接することで、私も元気をもらっていました」

人との絆は、ほかでも広く生まれ、太く育ちました。

「塾も気づけば25年やっていました。最初の数年以外は自宅。いつやめてもいいやつてすつごくいい加減な気持ちだったんですけどね(笑)。でも途切れることなくいろんな子どもたちが通ってくれて、卒業生が手伝ってくれたおかげもあって続きました」

いじめや不登校など、悩みを抱える生徒も多くいたそうです。

また、33年間続いている書道教室の生徒やお母さんたち、友人们も瀬高さんのもとに集います。国や世代や事情にかかわらず、人を寄せる家。そこには一つの思いが詰まっていました。

「うちは大だれでもウエルカムです。大切にしていることがあるとすれば、人には絶対にいいところがあると思っています。そこを見て伝えるように心がけています。自分も嫌な思いをして生きていきたくないですからね(笑)」

たくさんつながりの中でも、特に忘れられない思い出があると云います。

「千葉に住んでいたところに、近所の小学6年生の子をお世話していたんです。少し寂しい思いをしていたようで、毎日家に来て、休日も遊んだりして。主人や息子たちとも家族同然の付き合いでした。でも、大阪に戻ることに決まって。出発当日、私たちが乗る新幹線をずっと追っかけてきたあの光景が忘れられません」

今後、瀬高さんが必ずつなげたい絆が一つ。

「他界した母が、ひ孫たちのために描いた未完成の紙芝居を仕上げて、読んであげたいです」

母の思いを伝えたい。瀬高さんの物語は続きます。

水中運動教室

温水プールで楽しく軽運動

水中では、有酸素運動をしなから無理のない全身トレーニングを行うことができ、たくさんエネルギーを消費できます。泳げない人でも参加できます。※いずれも送迎バスはありません。会場は途中で変更できません

【水中ウォーキングコース】

とき 5月12日～6月30日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分(全8回) ところ 履正ス イミングクラブ金剛平田 定員 20人(先着順)

【水中フィットネスコース】

とき 5月10日～6月28日の毎

週月曜日、午後3時～4時(全8回) ところ 東急スポーツオアシス狭山店(東葉東木) 定員 15人(先着順)

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 参加費 2200円 申し込み 1日(木)～9日(金)に健康保険証などの生年月日を確認できるものを持って、市役所高齢介護グループへ直接 ※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

問い合わせ 高齢介護グループ 03660011

介護予防講座

認知症・転倒・尿失禁などの基礎知識を体を動かしながら学びます。

とき 5月6日(木)・20日(木)午前10時～11時30分 ところ 社会教育センター・会議室 講師 介護予防運動指導員 参加費 500円/1回 定員 20人(先着順)

持ちもの 動きやすい服装、飲みもの 申し込み 社会教育センター、市立公民館、市役所社

会教育グループで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファックスミリ番号を書いて、〒5890013 茨木市二丁目306-4 社会教育センター。ファックス(03680121)も可。25日(日)必着

問い合わせ 社会教育センター 03680121