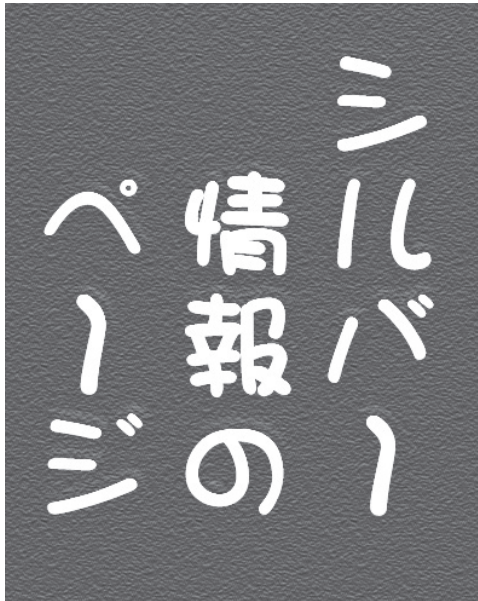




皆さんからの情報を誌面で紹介します。高齢者にかかわるイベントやサークル活動などの情報をお寄せください。あて先は〒589-8501大阪狭山市役所広報・魅力発信グループ

金婚祝賀式が開催されました

結婚50周年を迎えた夫婦をお祝いする「大阪狭山市金婚祝賀式」が、9月13日にSAYAKA Aホール・コンベンションホールで開催されました。

参加した39組の夫婦には、来賓の皆さんからのお祝いの言葉に続き、古川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。

◆◆◆◆◆

2人仲良く、皆を笑顔に
(岩本虎雄さん・敏子さん)

虎雄さん まずは健康が大事ですね。そのために、夫婦で仲



▲岩本虎雄さん・敏子さん

良く、社交ダンスの講師をしています。これからも生徒の皆さんと一緒に笑顔と健康をつくっていききたいと思っています。敏子さん 自宅が火災に遭ったことを機に、夫婦がより協力するようになり、絆が深まりました。夫は私が現役で看護師をしているときから家事を手伝ってくれて、本当に感謝しています。会話と感謝を大切に、これからも仲良く暮らしていきたいです。問い合わせ 高齢介護グループ

大学祭

熟年大学

授業見学会

受講生による各種展示、舞台演技、農園作物の朝市、園芸品の実演、お楽しみ抽選会など盛りだくさんです。また、特別参加も多数あります。

▼とき 22日(木)午前9時40分～午後4時30分 ▼ところ SAYAKA Aホール・小ホールなど ※絵画・写真などの作品展は、21日(水)午後0時～22日(木)午後3時、SAYAKA Aホール・展示ホールなど ▼入場料 無料 ▼問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366・8899

介護者家族の会「たまゆら」

日々の介護で悩んでいることや疑問に思うことを解決できるように話し合う場です。 ▼とき 24日(土)午後2時～3時30分 ▼ところ SAYAKA Aホール ▼内容 ミュージックケア ▼参加費 無料 ▼申し込み 不要 ▼問い合わせ 地域包括支援センター(橋野・生地) ☎368・9922



大阪狭山市熟年大学では授業見学会を実施します。 ▼申し込み はがきに「熟年大学見学会希望」と見学希望科目(複数可)・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。10日(土)必着 ※詳しくは、申込受付後に案内します ▼問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366・8899

いきいきウォーキングの会

近つ飛鳥に倭の大王の夢を追う。 ▼とき 12月7日(金) ※雨天の場合は14日(金) ▼集合場所 午前9時に「金剛駅」改札前 ▼コース 南海高野線「金剛駅」～「河内長野駅」～近鉄南大阪線「古市駅」～白鳥陵～応仁陵～アイセル・シュラホール(昼食)～仲哀陵～葛井寺～「藤井寺駅」解散(午後3時)約8km ▼対象 いきいきウォーキング会員 ※当日入会可。年会費800円が必要 ▼参加費 300円 ▼持ちもの 弁当、飲みもの、敷もの、健康保険証 ▼申し込み 当日受付 ▼問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366・8899



「さやま荘」にお越しください

【高齢者教養講座】我が家の防災対策 ▼とき 27日(火)午後1時30分～3時 ▼ところ さやま荘・大広間 ▼参加費 無料 ▼定員 80人(当日先着順)

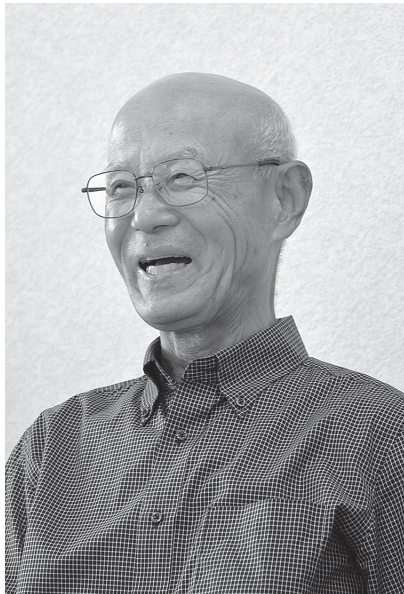
【風呂の日】 ▼とき 26日(月)午前11時～午後4時(受付は午後3時30分まで) ▼ところ さやま荘 ▼入浴料 無料 ▼問い合わせ さやま荘 ☎366・2022

元氣にいきいき

267

北野愛三さん 東葉寅木二丁目

(80歳)



健康と長寿によって、社会に貢献できると思っています。まずは85歳までゴルフを楽しむように頑張りたいですね

9月に傘寿を迎えられた北野さん。運動が好きで、なかでもゴルフは格別だそうです。「幼馴染の仲間たち、熟年大学の同級生たち、自治会のクラブ、高校の同級生たちの4つのグループで、月2・3回ゴルフを楽しんでいます。ゴルフはサボれば技が落ちるので、磨いていくことが大事ですね」 もう一つの主な活動が、老人

会会長としての活動です。「うちの老人会では活発です。月に1回自治会館に集まって、皆で昼食をとり、その後に懇談やカラオケなど皆が好きな活動を楽しんでいます。これは、私が会長になったときに始めました」 北野さんが会長になってもう一つ始められたことが、健康委員会の立ち上げです。「仲間が集まって、健康づくり

最後に今後の目標を伺うと、「健康と長寿によって社会に貢献できると思うので、できる限り寿命と健康寿命を近づけることが目標です。まずは、85歳までゴルフをできるようにしたいですね。エイジシュート(ゴルフ用語。年齢以下の打数でホールアウトすること)が永遠の目標です」と力強くお話ししてくださいました。

さやまエイジングエクササイズ	
火曜日コース (全12回)	
12月	4日・11日・18日
平成31年1月	8日・15日・22日・29日
2月	5日・12日・19日・26日
3月	5日
金曜日コース (全12回)	
12月	7日・14日・21日
平成31年1月	11日・18日・25日
2月	1日・8日・15日・22日
3月	1日・8日

元氣コミュニティ教室	
木曜日 (全12回)	
12月	6日・13日・20日
平成31年1月	10日・17日・24日・31日
2月	7日・14日・21日・28日
3月	7日

介護予防運動教室参加者募集



健康運動指導士の指導により介護予防や健康増進に効果的な軽運動や介護予防について学べる体操教室の参加者を募集します。自分一人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、気軽に運動器械の維持・向上を図ることができま

▼とき・ところ 「さやまエイジングエクササイズ」火曜日コース、金曜日コースいずれも午後2時30分～3時50分 ※コースを途中で変更することはできません / 総合体育館・武道場 「元氣コミュニティ教室」木曜日午前9時30分～10時30分、午前11時～午後

0時/さつき荘・スポーツ室 ▼対象 市内に住んでいる65歳以上の人 ▼参加費 2000円(初回に徴収) ▼定員 「さやまエイジングエクササイズ」各コース25人 「元氣コミュニティ教室」15人 ※多数の場合は抽選 ▼申し込み 1日(木)～14日(水)に、印鑑と健康保険証など年齢を確認できるものを持って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あるので必ず本人が申請してください ※両方の教室に重複して申し込みをすることはできません ▼問い合わせ 高齢介護グループ