

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／14日(日)・15日(祝) さつき荘／13日(土)・14日(日)・15日(祝)・27日(土)・28日(日)

金婚祝賀式を開催

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。対象となる夫婦は、市役所高齢介護グループへ申し出てください。

とき 9月20日(金)午前11時開式(午後2時ごろまで) ところ S A Y A K Aホール・コンベンションホール 対象 9月15日現在、市内に住んでいる昭和43年9月16日～昭和44年9月15日に婚

姻届を提出した夫婦 ※本籍地が大阪狭山市でない場合は、戸籍抄本(写し)1通が必要です 申し込み・問い合わせ 8月7日(水)までに市役所高齢介護グループへ直接

「さやま荘・さつき荘」の開館時間を延長します

7月～8月の間、開館時間を1時間延長し、午前9時～午後6時とします。さやま荘の入浴時間は、午前11時～午後5時(午後4時30分受け付け終了)です。

問い合わせ さやま荘・さつき荘 ☎366-2022

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話し合う場です。

とき 17日(水)午後1時15分～3時30分 ところ 市役所・第2会議室 内容 脳トレーニング 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(阪本・橋野) ☎368-9922

健康太極拳講座 第42期会員募集

健康太極拳はゆったりとした動きで、年齢を問わず楽しみながら健康づくりができるスポーツです。

とき 8月3日～12月7日の指定する土曜日、A組/午後1時30分～3時、B組/午後3時20分～4時50分(全12回) ところ S A Y A K Aホール・リハール室ほか 対象 おおむね60歳以上の人 講師 中谷吉夫さん/楊名時健康太極拳師範 受講料 1万円 定員 各組10人(先着

順) 申し込み はがきに「健康太極拳講座」と郵便番号・住所名前(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・希望する組・無料体験を希望する場合は「無料体験希望」と書いて、〒589-10005狭山一丁目862-5熟年いきいき事業実行委員会事務局へ郵送または直接。20日(土)必着 ※無料体験は1回のみ 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899



山中雅典さん

(67歳・今熊一丁目)

撮影した花の写真をカレンダーにして知人にプレゼントしています。どの写真をセレクトするか悩むのも楽しみのうちですね。

平成26年から人権擁護委員として活動している山中さん、大阪狭山市のみならず大阪市や堺市で住民からの人権相談に耳を傾けています。

「多岐にわたる相談が寄せられますが、かつて教員であったこともあり、いじめや自殺、またそれをめぐる学校の対応など、子どもの人権に関係した相談には心を動かされます。特に最近、幼くして子どもが亡くなる事件や事故が多く起きています。大人として子どもの命を守らなくてはならないということをとて強く感じます」

まちへの恩返しのためで自分のことをしている、と話す山中さんは、大阪狭山市(当時は狭山町)生まれの大阪狭山市育ち。教員としてはじめて子どもを指導したのも南第一小学校でのこと。以来38年間、教員や校長として、あるいは市教育委員会から子どもたちを見守ってこられました。

「教師をしていて一番うれしいのは、同窓会に呼んでもらえること。先日最初の教え子、といってももう56歳になっていますが、十数名と楽しいひとときを過ごしたばかりです」

教育の現場を退いた今も、地区長や防犯委員、西小防犯ステーションの会長から岩室観音の総代などを務めるかたわらで米づくりにいそしむといった、変わらず多忙な日々を送っています。

そんな中で、自身の趣味として楽しんでいるのが写真を撮ること。

「写真歴は古く、白黒写真の時代から風景やポートレートなどいろんなものを被写体にしてきましたが、最近は花ですね。ともすれば色彩の鮮やかさ、華やかさに目が行きがちですが、日常の中にある何気ない美しさに惹かれます。撮影旅行に行くのもいいですが、街路樹として咲くハナミズキや路傍のアザミなどの素晴らしい引き出す写真を撮りたいですね」

偏食をしない腹八分目の食事と毎夜のウォーキングが元気の秘訣と話す山中さん、まだまだ多忙な日々が続きそうです。

歴史探訪 青春18きっぷで行く日帰りの旅 (3回シリーズ)

1御坊市・白富川町方面「素珍・清姫伝説の地を訪ねる」

とき 8月30日(金) 集合 午前7時10分に金剛駅改札口 コース J R紀勢本線「御坊駅」～紀州鉄道「市役所前駅」～小竹八幡神社(市内町案内)～日高別院～御坊寺内町会館～岸野酒造ほか(道成寺)「御坊駅」～J R阪和線「三国ヶ丘駅」解散

2赤穂市方面「義士祭前日の赤穂の街を味わう」

とき 12月13日(金) 集合 午前7時に金剛駅改札口 コース J R赤穂線「播州赤穂駅」～赤穂大石神社～赤穂城跡～花岳寺～息継ぎ井戸～歴史博物館ほか「播州赤穂駅」～J R阪和線「三国ヶ丘駅」解散

とき 令和2年3月13日(金) 集合 午前7時10分に金剛駅改札口 コース J R北陸本線「長浜駅」～長浜城歴史博物館～長浜鉄道スクエア～大通寺～黒壁スクエア～郷土資料館ほか「長浜駅」～J R阪和線「三国ヶ丘駅」解散 対象 おおむね60歳以上の人 参加費 3000円(3回分) ※交通費、昼食代、拝観料が別途必要 定員 35人(先着順) 申し込み はがきに「青春18きっぷで行く日帰りの旅」と郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・生年月日・電話番号を書いて、〒589-10005狭山一丁目862-5熟年いきいき事業実行委員会事務局。20日(土)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

さやま荘にお越しください

風呂の日

とき 26日(金)午前11時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで) 入浴料 無料 ※風呂の日以外は100円

さやま荘落語会

落語会で、お腹の底から笑ってください。

とき 26日(金)午後1時30分～2時30分 ところ 大広間 参加費 無料

問い合わせ さやま荘

さやまエイジングエクササイズ 元氣コミュニケーション教室の参加者を募集

さやまエイジングエクササイズ

介護予防や健康増進に効果的な軽運動や、健康運動指導士の指導で介護予防に関する知識を学べる体操教室です。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、気軽に運動器機能の維持・向上が図れます。

とき 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 ※コースは途中で変更できません

ところ 総合体育館・武道場 対象 市内に住んでいる65歳以上の人 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・ストレッチ 参加費 2000円 定員 各教室25人多数の場合は抽選。新規参加者を優先) 申し込み 1日(月)～12日(金)に、必ず本人が印鑑と健康保険証など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。

火曜日コース(全12回)

8月27日・9月3日・17日・24日・10月1日・8日・15日・22日・29日・

元氣コミュニケーション教室

加齢に伴う運動機能低下や転倒などによる骨折を防止し、健康増進意識を高めます。

とき 8月22日・29日・9月5日・12日・19日・26日・10月3日・10日・17日・24日・31日・11月7日いずれも木曜日①午前9時30分～10時30分、②午前11時～午後0時

ところ 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 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 2000円 定員 いずれも15人多数の場合は抽選。新規参加者を優先) 申し込み 1日(月)～12日(金)に、必ず本人が印鑑と健康保険証など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。 問い合わせ 高齢介護グループ