

シルバー情報のページ

さやま荘の閉館日	
14日(日)・29日(祝)	
さつき荘の閉館日	
13日(土)・14日(日)・27日(土)・28日(日)・29日(祝)・30日(休)	
※4月からさやま荘の閉館日が変わります	

体づくり、はじめませんか ～適度な運動で、楽しく元気に～

●さやまエイジングエクササイズ(全12回)

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、気軽に運動器機能の維持・向上が図れます。

【火曜日】コースとき 5月7日～7月23日の毎週火曜日、いずれも午後2時30分～3時50分
【金曜日】コースとき 5月10日～7月26日の毎週金曜日、いずれも午後2時30分～3時50分
ところ 総合体育館・武道場 定員 いずれも25人(多数の場合は抽選) ※コースは途中で変更できません

●元氣コミュニティ教室(全12回)

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で学べる体操教室です。

とき 5月9日～8月1日の毎週木曜日(6月20日を除く)、いずれも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 定員 いずれも15人(多数の場合は抽選) ※時間は途中で変更できません

●水中運動教室(全8回)

水中では有酸素運動をしなが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。温水プールで楽しく軽運動をしませんか。

【水中ウォーキング】コースとき 5月8日～6月26日の毎週水曜日、いずれも午後1時30分～2時30分 ところ 履正スイミング

クラブ金剛(半田一丁目)

【水中フィットネス】コースとき 5月13日～7月1日の毎週月曜日、いずれも午後3時～4時 ところ 東急スポーツオアシス狭山店(東葉寅木四丁目) 定員 いずれも20人(先着順) ※いずれも送迎バスはありません。コースは途中で変更できません。JSSさやまスイミングスクールでの開催はありません

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 参加費 いずれも2000円 申し込み 1日(月)～12日(金)に印鑑と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 ※いずれも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

脳の健康教室 参加者募集

～始めよう早めの認知症予防～

学習サポーター(楽らくクラブ)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う教室です。教室のない日も毎日10分程度でできるトレーニング教材を渡します。

とき 5月10日～9月13日の毎週金曜日(8月16日を除く)、いずれも①午前の部/午前9時35分～11時45分、②午後の部/午

あの町この町再発見

～歴史探訪(富田林・枚方・大阪方面)～

とき ①5月24日(金)・②9月27日(金)・③11月15日(金)いずれも午前8時50分集合 集合場所 金剛駅改札前 対象 おおむね60歳以上の人 内容・コース ①富田林方面/南河内 西行ゆかりの地・古い街並みが残る地を訪ねて/弘川寺(西行終焉の地)・富田林市寺内町/杉山家住宅(重要文化財)・興正寺別院(重要文化財) ②枚方方面/北河内 東海道56番目の宿枚方の魅力発見/枚方宿/京街道(東海道57次)・枚方宿鍵屋資料館/船番所跡/百済寺跡、③大阪方面/中河内 デイリーな街、石切周辺を歩く/石切

神社参道/石切神社/河澄家(上田秋成ゆかりの地)・健康道場跡(太宰治/パンドラの匣の舞台) 参加費 3000円(3回分) ※交通費、昼食代、拝観料、入館料が別途必要 定員 25人(先着順) 申し込み はがきに「あの町この町再発見」と住所・名前・ふりがな・年齢・生年月日・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 23日(火)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

健康太極拳講座 第41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 13日～7月20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 SAKAKAホール・リハサル室ほか 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・0005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。6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

憩いの場「さやま荘」にお越しください

さやま荘は、4月から毎月第2日曜日、祝日など休日(敬老の日を除く)、年末年始を除いて開館します。

【青春の想い出を歌う会】とき 7日(日)午後1時～3時 ところ 大広間 参加費 無料 【風呂の日】とき 26日(金)午前11

時～午後4時(受付は午後3時30分まで) ところ 大浴場 入浴料 無料 【さやま部落語会】とき 26日(金)午後1時30分～2時30分 ところ 多目的室 参加費 無料 問い合わせ さやま荘 ☎366・2022

介護者家族の会「たまゆら」 介護者による講演

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 18日(木)午後2時～3時30分 ところ 市役所・防災対策室

内容 講演「101歳母を語る」 参加費 無料 問い合わせ 地域包括支援センター(橋野・生地) ☎368・9922



白井久子さん

(77歳・東葉寅木一丁目)

みんなに良い影響をいただいで育ててもらいました。長年好きなことを続けられたのも家族や周りのみんなのおかげです。



「18年程前に、友だちのハーモニカ演奏に魅了され教室に通い始めました。同じ教室に通っていた友だちとサークルを結成し、ハーモニカ演奏を楽しんでいたところ、ボランティア活動と出会いました」
ハーモニカの魅力を伺うと、
「ハーモニカは音色に趣があり、小さな楽器なのでどこでも持ち運びができ気軽に演奏できます。アンサンブル演奏は音が共鳴できたときの充実感、ソロ演奏は自分の思うように吹ける楽しさがあります」
人とのつながりや紹介で、絵画やハーモニカ、英会話やフォークダンスと、多趣味で活動的な白井さんは、社会福祉協議会を訪ねたことがきっかけでボランティア活動を始めることになりました。
ボランティア活動では、自治会・老人会の集会や、介護施設などへ月に数回訪問し、ハーモニカ演奏をしています。白井さんらの演奏に合わせて一緒に歌う人やハーモニカの音色を楽しむ人など様々。定期的に曲目を入れ替えたり、演奏時間を調整したりと会場に合わせた工夫もしています。
「演奏を聴いてくれた人が喜んでくれたり、声を掛けてきてくれたりするときに一番うれしいですね。続けていくうえで張り合いになっています」と話す白井さん。

今では、住んでいる地域の人たちともハーモニカグループを結成し、月に1回、コーラスの伴奏をしているそうです。
ほかに、子どものころから絵を描くことが好きで、油絵を描くように。
「実はハーモニカより長いんですよ。もう40年になります」
現在、忙しい家事の合間を縫って、作品展へ出展する作品を制作中です。
「趣味は生きがい」と笑顔で話す白井さん。その優しい人柄からは想像がつかないバイタリティと行動力を感じました。