

ミルバ 情報の ページ

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

介護予防運動教室 参加者募集

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により介護予防に関する知識が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、

さやまエイジングエクササイズ	
火曜日コース (全12回)	
8月	28日
9月	11日・18日・25日
10月	2日・9日・16日・23日・30日
11月	6日・13日・20日
金曜日コース (全12回)	
8月	24日・31日
9月	7日・14日・21日・28日
10月	5日・12日・19日・26日
11月	2日・9日

元気コミュニティ教室	
木曜日 (全12回)	
8月	23日・30日
9月	6日・13日・20日・27日
10月	4日・11日・18日・25日
11月	8日・15日

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【元気コミュニティ教室】各コース15人 ※多数の場合は抽選 ▼申し込み 2日(月)～13日(金)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

「さやま荘」にお越しください

【さやま荘落語会】▼とき 26日(木)午後1時30分～2時30分 ▼ところ さやま荘・大広間 ▼入場料 無料 【風呂の日】▼とき 26日(木)午前11時～午後5時受付は午後4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

金婚祝賀式を開催します

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、申込期間内に高齢介護グループへ申し出てください。

9月16日から昭和43年9月15日まで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10日(金)までに高齢介護グループへ直接



スマホの疑問を解決しましょう

▼とき 8月6日(月)・7日(火)・8日(水)いずれも①午前コース/午前9時30分～11時30分(受付は午前9時から)、②午後コース/午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から) ※全3回 ▼ところ 市役所南館・講堂 ※駐車場は使用できません。ただし、送迎の車両および自転車・バイクは可 ▼対象 おおむね60歳以上の人 ▼内容 スマートフォンを買ったばかりの人と慣れてきた人に分けて個別の悩みを解決 ▼参加費 2000円 ▼定員 ①②いずれも15人(先着順) ▼持ちもの スマートフォ



元気な生きがい

263

西村直穂さん 西山台四丁目

(82歳)



元気に生きて行こうと思ったら、周りに大事にされて、こちらも周りの友達を大事にすることですね。

「今日も朝から練習してきました」 グランドゴルフを楽しんでおられる西村さん、昨年は市長杯と老人クラブ連合会の大会で二冠を達成されたそうです。老人クラブ連合会の大会優勝者は、大阪狭山市代表として、南大阪の大会に出場できるそうです。「最終目標は、北海道の全国大会」と笑顔で語られました。

西村さんは、20年前に奥様を亡くされてから南大阪を中心に心地よく暮らせるまちを探しておられました。娘さんから「福祉が充実している」と聞いて大阪狭山市に2年前に引っ越してこられたそうです。市の印象を「暮らしやすい」とおっしゃり、中でもさやま荘がお気に入り、毎日のようにお風呂やお食事を楽しんでおられます。

持ち前の明るさで友達もたくさんでき、「毎日さやま荘へ来るのは、ここには支えてくれる人がいるから」と話されました。同じような年頃の人たちと話していると、元気になるそうです。「こんなことでもいいから話をするんですね。それから誘われたら断らないことです」その言葉通りに、グランドゴルフ以外にもカラオケ、将棋、麻雀、以前は民謡や絵と、幅広い趣味をお持ちです。「一年一年を元気に過ごしていくことが目標」と話される西村さん、離れて暮らす娘さんたちに対しては、「自由にさせてもらっていると思っています。こんな風に周りの人たちに支えられて、切磋琢磨しながら楽しく生きていることが伝わればいいですね」

歴史 探訪

青春18きっぷで行く日帰りの旅

(全3回)

- ①龍野方面「童謡の里、醤油の町を歩く」▼とき・集合 8月31日(金)午前7時に金剛駅改札口
- ▼コース 南海高野線「金剛駅」～JR姫神線「本竜野駅」～赤とんぼ歌碑「童謡の小径」～三木露風旧邸「龍野城」城下町武家屋敷「聚遠亭」龍野神社「本竜野駅」～JR阪和線「三國ヶ丘駅」解散
- ②彦根方面「井伊家35万石の城下町を歩く」▼とき・集合 12月14日(金)午前7時に金剛駅改札口
- ▼コース 南海高野線「金剛駅」～JR琵琶湖線「彦根駅」～大彦根城「玄宮園」埋木舎「夢京橋キャッスルロード」彦根駅～JR阪和線「三國ヶ丘駅」解散
- ③伊賀方面「忍びの国・芭蕉ゆかりの地を訪ねる」▼とき・集合 平成31年3月15日(金)午前7時に金剛駅改札口
- ▼コース 南海高野線「金剛駅」～JR関西本線「伊賀上野駅」伊賀鉄道「上野駅」下車「伊賀上野城」伊賀流忍者博物館「伊賀上野城」芭蕉翁生家「芭蕉翁記念館」上野駅～伊賀上野駅～大阪環状線「新今宮

▼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住所・名前(ふりがな)・年齢・生年月日・電話番号を書いて、〒589-0005大阪狭山市狭山一丁目862-5大阪狭山市役所南館内熟年いきいき事業実行委員会事務局。20日(金)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・さつき荘の開館時間、さやま荘の入浴時間の延長
▶期間 7月～9月 ▶開館時間 午前9時～午後6時 ▶入浴時間 午前11時～午後5時(受付は午後4時30分まで)
▶問い合わせ さやま荘・さつき荘 ☎ 366-2022