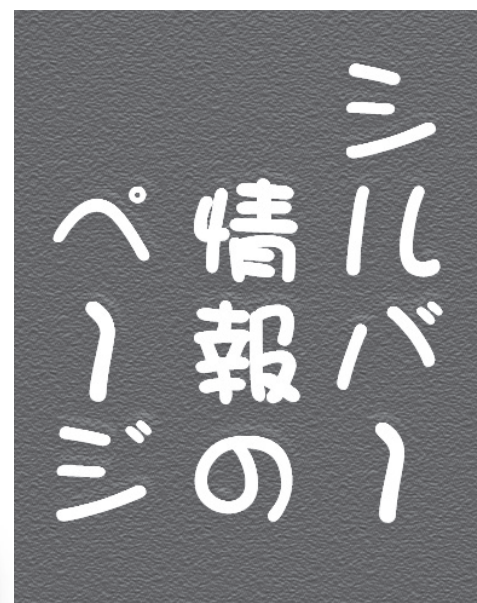




皆さんからの情報を誌面で紹介します。高齢者にかかわるイベントやサークル活動などの情報をお寄せください。あて先は〒589-8501大阪狭山市役所広報・魅力発信グループ

## 後期高齢者医療保険料の 納付は期限内に

後期高齢者医療制度は、病気やけがに備えて、加入者が日ごろから収入に応じて保険料を出し合い、そこから医療費を支払う相互扶助の制度です。この制度の財源は、加入者の皆さんに納めていただく保険料と国や府の補助金、市の負担金などによって支えられています。保険料は、皆さんが安心して治療を受けるための大切な財源です。保険料を滞納すると、医療機関への支払に重大な支障をきたします。また、きちんと納めている人との公平性を欠くことになります。期限内に保険料を納めることは、皆さんの暮らしと健康を守る第一歩です。必ず期限内に納めましょう。なお、滞納が続くと有効期限の短い短期被保険者証を交付することがあります。

問い合わせ 保険年金グループ

## 健康太極拳講座 第40期会員募集

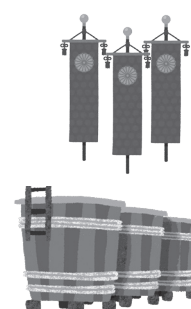
健康太極拳は、年齢を問わず健康づくりができます。

▼とき 平成31年1月12日～4月6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 SAYAKAホール・リハーサル室ほか ▼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」と、郵便番号・住所・名前(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・希望の組・無料体験を希望する場合は「無料体験」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 直接も可。22日(土)必着 ※無料体験は1回のみ

## いきいきウォーキングの会

～新春の竹田街道に維新の風を感じる～

▼とき 平成31年1月11日(金) (雨天の場合は18日(金)) ▼集合場所 午前9時に「金剛駅」改札口 ▼対象 いきいきウォーキング会員 ※当日入会可。年会費800円が別途必要 ▼コース 南海高野線「金剛駅」～京阪本線丹波橋駅～伏見桃山陵～御香宮神社～寺田屋～酒蔵探訪～京阪本線中書島駅」解散(午後4時ごろ) ※約8km ▼参加費 300円 ▼持ちもの 弁当、飲みもの、敷きもの、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



## シルバー人材センター 会員募集

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誰でも登録できます。仕事の主な内容は、植木せん定、草引き、植木の水やり、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

## 元姦にいきいき

(268)

## 白山清美さん 東葉寅木一丁目

(74歳)



やっぱり一番大切なのは「人」ですね。自分がこれまで走ってこれたのも一緒に前を向いて走ってくれた人のおかげです。

5年前まで18年間民生委員として活躍してきた白山さん。これまで長く続けることができた秘訣について尋ねると、「気がついたら18年が過ぎていて、ひたすら前を向いて走っていました。一緒について助けてくれたボランティアの仲間がいたからでしょう。本当に人は宝、人は財産だと思います。」

で生きてほしいとの思いから、南海金剛住宅の中でボランティアを募集し、男性専科モーニング喫茶「男厨」を立ち上げられました。

「女性は横社会で生きているから地域につながりがある。男性は、縦社会で生きてきたため、地域に帰ってきたときにはワシ族になる方が多いですね。」

走り続けた白山さん。

「皆さんだんまりするので新聞は持ち込み禁止。はじめは、そんなことはできないと言われてました。それでも皆に声掛けをして、餅つきやバーベキューを企画し、1年間やっていくなかで、率先して男性がやってくれるようになりまして。これを手始めに、男性たちの横のつながりが広がりました。今考えるとボランティアの皆さんに本当に無理をお願いし、今でも涙が出るほどありがたいなと思います。」

20年間続いている男厨は市制施行30周年の記念式典でボランティア活動団体部門として表彰されています。白山さんの「パワフルな行動力。周りの人を巻き込んでいきいきさせることができる力」に皆が励まされてきたのではないのでしょうか。

## いきいき花の講習会

「お正月に向けた寄せ植え」講習会



▼とき 22日(土)午後2時～4時

▼ところ 市役所南館 講堂

▼対象 市内または近隣に住んでいるおおむね60歳以上の人

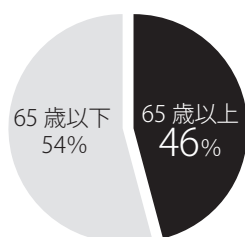
▼講師 岡崎伸昭さん／金剛園芸センター職員 ▼参加費 3000円(教材費など) ▼定員 35人先着順) ▼申し込み

はがきに「お正月に向けた寄せ植え講習会」と郵便番号・住所・名前(ふりがな)・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 ▼問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎ 366-8899

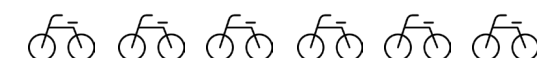
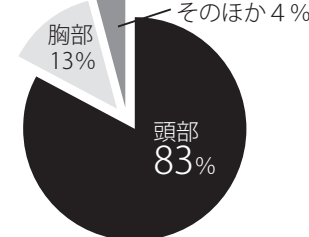
## 65歳以上の高齢者は自転車乗車時にヘルメットを着用するよう努めなければなりません

自転車での死亡事故は「転倒による頭部損傷」が最大の要因です。ヘルメットを着用することで、その危険性を大幅に減少させることができます。自分の身を自分で守るために、ヘルメットを着用しましょう。

年齢別死者割合  
(平成27年中)



損傷箇所による死者割合  
(65歳以上・平成27年中)



問い合わせ 黒山警察署または土木グループ

## 青春の思い出を 歌う会

ボランティアグループ「ハーモニーさやま」の生演奏で、懐かしのメロディーをみんなで合唱します。今回は50回を記念して、趣向を変えて行います。

とき 2日(日)午後1時～3時

ところ さやま荘・大広間

参加費 無料

問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022



## 風呂の日

とき 26日(水)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(通常は100円)

問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022

「さやま荘」にお越しください