

シルバー情報のページ

～さやま荘・さつき荘～
土・日曜日・祝日の開館日
2日(土)・3日(日)・16日(土)・17日(日)

さやま荘クラブ・同好会

体験見学会を開催

さやま荘では、26のクラブと1つの同好会があり、左表の日程で体験見学会を開催します。体験見学会への参加を希望する

人は、受付時間内にさやま荘へお越しください。
▼問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022



とき	クラブ・同好会名	受付時間
12日(火)	書道	午前9時30分～10時
	囲碁	午後1時30分～2時
	将棋	
	健康麻雀	
13日(水)	フラダンス	午前10時～10時30分
	ロコモ体操	午後1時30分～2時
	太極拳	
	パンパー	
14日(木)	ゲートボール(※)	午前9時～9時30分
	漢(おとこ)の料理	午前10時～10時30分
	カラオケ1	
	華道	
16日(土)	和太鼓	午後1時30分～2時
	健康体操	午前10時～10時30分
	手芸	午後1時30分～2時
	社交ダンス	
19日(火)	俳句	午後1時30分～2時
	謡曲	午後1時30分～2時
21日(木)	カラオケ2	午前10時～10時30分
	パソコン	
	茶道	午後1時30分～2時
	カラオケ3	午前10時～10時30分
22日(金)	園芸(※)	
	卓球	
	英会話	午後1時30分～2時
25日(月)	気功体操	午前10時～10時30分
	新操	午後1時30分～2時

※雨天中止。順延日などは、問い合わせてください

「シニア向けスマホ講座」 アンドロイド対象スマホ講座

▼とき 3月18日(月)・19日(火)・22日(金)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、車両での送迎および自転車・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た人に分けて個別の悩みを解決
▼参加費 2000円
▼定員 いずれも15人先着順
▼持ちもの アンドロイド

スマートフォン
▼申し込みはがきに「スマホ講座」と、郵便番号・住所・名前(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望するコースを書いて、〒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。ホームページ(<http://osaitki.or.jp/yukunen/index.htm>)からも可。22日(金)消印有効
▼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な話し合う場です。

▼とき 20日(水)午後1時30分～3時30分
▼ところ 市役所・防災対策室
▼内容 グループワーク、コーヒースロン
▼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

「さやま荘」にお越しください

【風呂の日】▶とき 26日(火)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 ※風呂の日以外は100円
▶問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022

市民向け講座「認知症を考える」

認知症の基礎知識、本人・家族の気持ち、本人を知り、背景を考えることから気づいた接し方について学びます。身近な病気である認知症を正しく理解しませんか。

▼とき 27日(水)午後4時～5時
▼ところ 南中円卓カフェ「サロ

ンみらい」(大野台二丁目) ▼講師 地域包括支援センター認知症地域支援推進員
▼参加費 無料 ▼定員 30人(当日先着順)
▼問い合わせ 南中円卓会議 ☎ 368-11616

青春の想い出を歌う会

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合奏します。



▼とき 3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

いきいきウォーキングの会

～荒山公園に春の訪れを探す～

▼とき 22日(金) ※雨天の場合は23日(土)に延期 ▼集合場所 午前10時に市立公民館前 ▼コース 天野街道～陶器山トンネル～大蓮公園～荒山公園(昼食)～泉北高速鉄道「泉ヶ丘駅」(解散) ※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



岩田 紘子さん

(73歳・東池尻二丁目)

写真を撮ると気分が良くなります。これからも元気なうちは、広報の撮影スタッフとして頑張りたいです。

とても元気で明るい岩田さん。健康の秘訣は「太極拳」にあるそうです。
「基本的にゆっくりとした動作なので、体幹が鍛えられているなと感じます。でも私は本当におっちょこちょい(笑)。しょっちゅう擦り傷とか小さなけがをしています」と素敵な笑顔で話される岩田さんのもとには、いろんな人が集まります。
「家に来てもらうのが好きなんです。近所のお友だちとか整骨院の先生とか(笑)。いろんな人が遊びに来てくれます」ご主人が住んでいたこのまちに、岩田さんが移られたのは20年前のことでした。
「狭山はすごく良い所だと思いました。都市部へもすぐ行けるし、自然もあるし、なんと言っても良い人が多いので、今でもとても住みやすいです」
しかし、初めての大阪での暮らしに少しずつ慣れてきた矢先、ご主人を亡くされました。大きく落胆する岩田さんに、一人のお知り合いが声を掛けられます。
「市の広報で撮影スタッフを募集しているからやってみなはい?と紹介してくれたんです。小学生のときから父の影響で写真は撮っていて。写真を撮ると気分が変わりますよね。特にお子さんの写真などはこちらを元気にしてくれます。とても落ち込んでいたので、すがるような思いでさせていただくことにしました」
それから15年。岩田さんは現在でも市民スタッフとして活躍してくださっています。
「スタッフをさせていただいて、とても感謝しています。元気なうちは続けさせてもらいたいです。あと2年ぐらいかな(笑)」19ページ「Town Topics」に岩田さんの写真掲載しています。
これからも10年20年と岩田さんの写真を見られることをスタッフ一同、楽しみにしています。