

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／13日(日)・22日(祝) さつき荘／12日(土)・13日(日)・22日(祝) 26日(土)・27日(日)

脳の健康教室の参加者を募集

始めよう！早めの認知症予防！

脳の健康教室では、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います。会話を楽しみながら学習を毎回30分程度行うことで、脳(前頭野)を活性化することが出来ます。

また、学習を通して皆さんの仲間とふれあい、楽しく効果的な認知症予防に取り組めます。教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材を配布します。

とき 10月9日(令和3年2月19日の毎週金曜日(11月6日、年末年始を除く)、①【午前の部】第1部/午前9時35分～10時35分、第2部/午前10時40分～11時45分、②【午後の部】第1部/午後2時～3時、第2部/午後3時～4時 ところ ①さやま荘 多目的室、②市立コミュニティセンター・多目的室2 ※会場は途中で変更できません 対象 市内に住んでいる65歳以上の人 参加費 4300円 定員 ①いずれも10人、②いずれも5人 申し込み・問い合わせ 1日(火)～11日(金)に市役所高齢介護グループへ電話(☎366-0011)または直接



「カ太郎」
どんと昔、それはもう、貧しいい
さまとはあさまがおった。風呂なぞ、
めつたに「入れもの」のだから、体じゅう、
こんびあかだけてあつた。
ある日のこと、じいさまが言つ
「わしには、もう、わしは
え。せめて、二人のこ
んびでも落として、そ
れて人形でもとさえる
べや。」

教材の例

今年結成30周年を迎えた「女性防火クラブ」に設立時から参加し、現在は会長を務めている溝端さんに、活動について聞きました。

「私たちは『家庭から火を出さない』をモットーに、啓発や出初式などに参加しています。防火クラブたるもの、自分の家から火を出すわけにはいかないのですね、自分が出かけるとき戸締りや火の元にも気を付けています」
30年という長い期間。活動の中で印象的だったことを尋ねると、「婦人防火クラブ」から「女性防火クラブ」に名前が変わったことだそうです。

「時代の流れで新しいニュアンスに。そのときに、法被からジャンパーに変わりました。あれを着ると防火クラブ員という意識で気持ち引き締まるというか。バッジをつけているような気分です」

女性防火クラブのほかにも市の委員をいくつもかけもちし、趣味の詩吟や冠句、グラウンドゴルフなど様々な活動に長く取り組んでいる溝端さん。聞けば聞くほどお話が出てきて、穏やかな語り口の中にとっても大きなエネルギーを感じます。

また、たくさんの活動の中で、出会った人たちとの関係をととても大切に感じているそうです。

「お友だちは宝物ですよ。どんな活動でもお友だちに支えられてきました。年配の方からも色んなことを教わって、自分も伝えていく年になったなと思いますし、つながっていくことが大事だと思います。女性防火クラブに入ってくれる方も募集中です」

今後の人生の目標を聞くと、
「主人と色んなことを楽しみたいです。年を取って一緒に過ごすことが増えました。今まで一生懸命家族を守ってきたので感謝しています。今後お助け合って長生きできたらと思います」

気候のいい時期は毎日二人で狭山池を歩き、年一回旅行に行くとのこと。早く気兼ねなく旅行を楽しめるようになってほしいですね。

ひとり暮らしや寝たきりの高齢者の自宅を民生委員が訪問します

毎年、民生委員が担当区域内の見守り活動や地域の困りごとの相談などを目的に、ひとり暮らしや、寝たきりの高齢者を訪問しています。

訪問したときに、災害など緊急時の関係機関との連携を図る

☎366-0011

シルバー人材センター会員募集

市内に住んでいて、働く意欲がある60歳以上の健康な人であれば、だれでも登録できます。主な仕事の内容は、植木のせん定、草引き、植木の水やり、屋内外清掃

☎366-2277

老後の生き方暮らし方を考える懇談会

高齢になっても安心して過ごすために、今できることを一緒に考えませんか。参加者には「老後の生き方暮らし方懇談会整理ノート」を配布します。

とき 24日(木)午後1時30分～3時

ところ 市立コミュニティセンター・多目的室2 内容 参加者同士でテーマについての話し合い
参加費 無料 申し込み・問い合わせ 自然舎野口 ☎080-1473-5125

さやま荘



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、風呂の利用は予約制としています。なお、毎月26日に実施している「さやま荘風呂の日」は休止しています。
入浴料 100円 申し込み・問い合わせ さやま荘 ☎366-2022

水中運動教室

温水プールで楽しく軽運動！

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、たくさんの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。※いずれも送迎バスはありません。会場は途中で変更できません

【水中ウォーキングコース】

とき 10月7日～11月25日の毎週水曜日午後1時30分～2時30分(全8回) ところ 履正スイミングクラブ金剛(半田一丁目) 定員 20人(先着順)

【水中フィットネスコース】
とき 10月5日～11月23日の毎

☎366-0011
問い合わせ 高齢介護グループ

