

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／8月10日・23日 ちき荘／8月14日・23日 28日・29日

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。

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 **参加費** 2000円 **定員** いずれも20人(先着順) **申し込み** 2日(月)～13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 ※簡単な健康チェックと同意書の記入があります。必ず本人が申し込んでください



お問い合わせ 高齢介護グループ

水中ウォーキングコース 履正スィミングクラブ金剛(平田二丁目)
10月2日～11月27日の毎週水曜日(10月9日を除く)全8回 午後1時30分～2時30分
水中フィットネスコース 東急スポーツオアシス狹山店(東葉栗木四丁目)
10月7日～11月25日の毎週月曜日(全8回) 午後3時～4時
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

憩いの場「さやま荘」にお越しください

さやま荘は、市内に住んでいる60歳以上の人が利用できます。**【風呂の日】とき** 26日(木)午前11時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで) **ところ** 大浴場 **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

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に話し合う場です。今回は「癒しのピアノコンサート」を開催します。どなたでも参加できます。**とき** 18日(水)午後1時30分～3時30分 **ところ** 市立コミュニティセンター・音楽室 **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(阪本・橋野) ☎368-9922

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～



この教室では、学習サポーター(楽らくクラブ)の皆さんと一緒に、楽しくコミュニケーションをとりながら、易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毎回30分程度学習を行うことで、脳(前頭前野)を活性化することができ、学習を通して、たくさん仲間とふれあいがら、楽しく効果的な認知症予防に取り組みます。また、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渡します。**とき・ところ** 10月4日～令和2年2月21日の毎週金曜日(11月8日・年末年始を除く)午前9時35分～11時45分 **さやま荘・多目的室【午後の部】** 午後2時～4時 / 市立コミュニティセンター・多目的室2 ※時間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** 4000円 **定員** いずれも20人程度先着順 **申し込み・問い合わせ** 2日(月)～13日(金)に市役所高齢介護グループへ電話または直接

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だれでも登録できます。

仕事の内容は、植木せん定や草刈り、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

いきいきウォーキングの会

問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎60-88099

～岸和田の歴史とだんじりに酔いしれる 約7km～



とき 19日(木) ※雨天の場合は27日(金)に延期 **集合場所** 午前9時に金剛駅改札前 **コース** 南海高野線「金剛駅」～「天下茶屋駅」～南海本線「蛸地蔵駅」(最終受け付け)～十六軒長屋～だんじり会館～岸和田城(二の丸広場で昼食)～紀州街道～きしわだ自然資料館～かじやまち～南海本線「岸和田駅」(解散は午後3時ごろ) **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** 1000円(3館共通入

館料700円を含む) **持ちもの** 弁当、飲みもの、敷きもの、健康保険証 **申し込み** 当日受け付け

～キトラ古墳に眠る飛鳥の夢 約7km～



とき 10月11日(金) ※雨天の場合は10月18日(金)に延期 **集合場所** 午前9時に金剛駅改札前 **コース** 南海高野線「金剛駅」～「河内長野駅」(最終受け付け)～近鉄南大阪線「古市駅」～近鉄吉野線「飛鳥駅」～キトラ古墳(昼食・ゲーム)～高松塚古墳～「飛鳥駅」(解散は午後3時ごろ) **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** 当日受け付け



山野貞司さん

(74歳・池尻中二丁目)

野菜やくだものを通して、周りの人が喜んでくれるのがとてもうれいです。今後も何かお役に立つことをさせてもらいたいです。

74年前、池尻の農家に7人兄弟の6番目に生まれた山野さん。退職後の第二の人生を考え、シルバー人材センターの会員となりました。現在は、ぼっばえん(子育て支援センター)が活動の拠点です。
「週3回、園庭の整備や農作物の栽培を行っています。子どもたちが気持ちよく遊ぶことができるように園庭の美化・清掃に努めています。また、農作物に触れる子どもさんの喜ぶ顔を見るととてもうれしく、やりがいを感じます。子どもさんだけでなく、農作業にあまりかわつてこなかった親御さんたちも多くいらつして、こんな風に野菜が育つんだと驚きながら学んでくれています」
山野さんと親子たちに温かいつながりをもたらす「農作物」は、ほかの場所でも山野さんが人とながるキーワードになっています。

「NPO法人池尻地域振興会の理事をしていて、第1・2・4・5木曜日の午前中に、池尻コミュニティホールで地元農家の野菜を販売しています。時々、私の畑で育てた野菜も出していますよ。また、同時にワンコイン喫茶を開催して、お年寄りが集える場所づくりに取り組んでいます。皆さんが楽しんでくれているのを見ることがいいですね。ほかに、防犯委員会や老人会の活動に参加しています。趣味と呼べるものはないけど、毎日楽しく充実した日々を送っています。若い人が仕事などで忙しい分、我々が頑張らないと、という思いもあります」
最後に、精力的に活動する山野さんに健康の秘訣と今後の抱負を伺いました。

「たばこは吸わないこと。晩酌はほどほどにしています。活動がたくさんあるので日常生活のリズムがつくれているのも大きいですね。体力が続く限り活動は続けたいです。今年度でシルバー会員としてのぼっばえんの活動任期が終わるので、またどこかで何かお役に立つことをさせてもらいたいと思います。それと孫の成長が楽しみです」

