

金婚祝賀式を開催

結婚50周年を迎えた夫婦をお祝いする「大阪狭山市金婚祝賀式」を、9月20日にSAYAKAホール・コンベンションホールで開催しました。参加した32組の夫婦には、来賓の皆さんからのお祝いの言葉に続き、古川市長から記念品が贈られました。参加者の皆さんは、それぞれの思いで50年にわたる結婚生活を振り返りました。



秘訣は干渉しすぎないこと(笑)

(梅咲健一さん・美鈴さん)
健一さん 若いころは仕事人間。リタイアしてから仲間と好き(な)ことに打ち込む毎日です(笑)。妻との思い出は旅行。毎年のように出かけていました。今では長男長女の家族と3世帯での家族旅行になりました。孫6人に囲まれてにぎやかですよ。



問い合わせ 高齢介護グループ

美鈴さん 子育てが一段落してからは、程よい距離感で干渉しすぎない方がいいと思うようになりました(笑)。好きなことをしていても、肝心なときの相談には乗ってくれますから。今は夫と2人で孫と遊ぶ時間が何よりの楽しみです。

熟年大学 第14回大学祭

とき 21日(木)午前9時40分～午後4時30分(展示は20日(水)午前10時～21日(木)午後3時) ところ SAYAKAホール・小ホール、展示ホール、コンベンションホールほか
内容 受講生・OBによる舞台、朝市、園芸科作品展示・実演、花苗プレゼント、バンド演奏、美原看護専門学校学生による血圧測定、つぼみこども園園児・狭山高校ダンス部の演技、絵画・書道・写真展示、第七小学校児童による絵画展示ほか
入場料 無料
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(受け付けは午後3時30分まで) 入浴料 無料 ※風呂の日以外は100円

高齢者教養講座「熟年世代からの『預金・家・土地』を考える」

とき 29日(金)午後1時30分～3時30分 ところ 大広間
対象 市内に住んでいる60歳以上の人 参加費 無料 定員 80人(先着順)

問い合わせ さやま荘

熟年大学 授業見学会

内容	とき
① 健康スポーツ	26日(火)午前10時
② 健やか体操	26日(火)午後1時30分
③ リズム体操	27日(水)午前10時
④ 健康体力づくり	28日(木)午前10時
⑤ 日本史	25日(月)午前10時
⑥ 世界史	28日(木)午前10時
⑦ 美術基礎・応用	27日(水)午後1時30分
⑧ 園芸	12月3日(火)午前10時

ところ ①④総合体育館、②③⑤市立コミュニティセンター、⑥⑦⑧市役所南館
申し込み 9日(土)までにはがきに「熟年大学見学会」・見学希望科目・郵便番号・名前(ふりがな)・年齢・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

いきいきウォーキングの会

とき 12月6日(金) ※雨天の場合
集合場所 午前9時に南海高野線金剛駅改札前
コース 「金剛駅」～「三ヶ丘駅」(最終受け付け)～JR阪和線「上野芝駅」～履中天皇陵～大仙公園～日本庭園(昼食)～仁徳天皇陵～反正天皇陵～方違神社～南海高野線「堺東駅」解散(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(入館料500円が別途必要)
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
問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899



山口政章さん

(71歳・東池尻一丁目)

居場所づくりだけではなく、出番が必要です。出番があれば、人は動きます。人に動いてもらうには、まず自分からです。

大切なことは、「居場所と出番」という山口さん。「家庭と会社。さらに趣味でもなんでもいい。なんらかの責任を持った活動ができて、自分自身がゆとりでできる場所。これが大切です。ここからいろんなつながりができます」
山口さんは、シニア情報生活アドバイザーの資格を生かし、シルバーアドバイザーさまとパソコンクラブの世話役として代表を務めています。

「高齢者の学ぶ動機が暇つぶしとボケ防止であることが嫌でした。でも、いざ自分がその世代になったときに、それでいいと思うようになりました。出番で趣味と暇つぶしを楽しめばいい。パソコンができることでのいろんな活動に呼んでもらいました」
平成18年から大阪府のITサポートステーションで、就労をめざす障がい者を対象に、ボランティアでパソコンの講師を務めるほか、市民活動支援センターで広報を担当したり、社会福祉協議会ボランティアグループ連絡会書記、地区福祉委員・評議員など、様々な活動に携わってきました。

山口さんの元気の源は、

「ボランティアは精神的薬です。健康づくりは全くですが、あえて言うなら予定があること。予定があれば準備します。『出番』で自分のスキルを人に見せる。どや、見てみたい。これまでずっと私にはパソコンがありました。昔は仕事が好きで仕方がなかった。営業の管理職から倉庫担当へ。人に反発を食らいながらも、パソコンを生かして物流の管理体制をシステム化しました。姥捨て山と呼ばれる場所を誇りを持って働くことのできる場所へ変えたことが自分の中に残っています」

山口さんの心には、若き日の情熱の炎が今でも灯り続けているようです。

さやまエイジングエクササイズ 元気コミュニティ教室の参加者を募集

さやまエイジングエクササイズ

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で介護予防に関する知識を学べる体操教室です。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、気軽に運動器機能の維持・向上が図れます。

とき 火曜日コース金曜日コース
午後2時30分～3時50分 ※コースは途中で変更できません

ところ 総合体育館 武道場 対象 市内に住んでいる65歳以上の人
内容 ボールを使った体操や、音楽に合わせて体を動かすリズム運動・ストレッチ 参加費 2000円

定員 いずれも25人(多数の場合申し込み 新規参加者を優先) 申し込み 1日(金)～12日(火)に、必ず本人が印鑑と健康保険証などの年齢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必要

■火曜日コース(全12回)
12月3日・10日・17日・24日・令和2年1月7日・14日・21日・28日

元気コミュニティ教室

加齢に伴う運動機能低下や転倒などによる骨折を防止し、健康増進意識を高めます。

とき 12月5日・12日・19日・26日・令和2年1月9日・16日・23日・30日・2月6日・13日・20日・27日の木曜日、午前9時30分～10時30分

午前11時～午後0時 ところ 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 内容 ヨガマット(バスタオル)の上でのストレッチやいすを使った体操 参加費 2000円 定員 いずれも15人(多数の場合抽選。新規参加者を優先) 申し込み 1日(金)～12日(火)に、必ず本人が印鑑と健康保険証などの年齢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必要

問い合わせ 高齢介護グループ