

# シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／8日(日)・29日(月)・30日(月)・31日(火)  
さつき荘／8日(日)・14日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)・30日(月)・31日(火)

## 後期高齢者医療保険料は期限内に納めましょう

後期高齢者医療制度は、病氣やけがに備えて、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、加入者の皆さんが納める保険料や75歳未満の現役世代からの支援金、国・府市の公費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、医療機関への支払い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となります。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

## 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。

仕事の主な内容は、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

## 健康太極拳講座 第43期会員募集

健康太極拳はゆったりとした動きで、年齢を問わず楽しみながら健康づくりができるスポーツです。

とき 14日(令和2年4月18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・リハールサル室ほか 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「健康太極拳講座・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・希望する組・無料体験を希望する場合は「無料体験希望」と書いて、〒589-0000 狭山一丁目862-5 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899



## 今上喜代美さん

(69歳・今熊三丁目)

始めたころには長く続けられるとは思っていなかったんですけど、生涯続けていけることに巡り合えたと言っています。

開設当時からぼっばえん(子育て支援センター)のボランティアとしてイベントなどに参加する保護者のフォローを。今年の2月からは新設されたUPつぷ(子育て支援・世代間交流センター)にも活動の場をあげました。また、認定子育てサポーターとしても市内の幼稚園や公園などで活動を。ファミリー・サポート・センターの会員としては、子どもを預かることで保護者の時間を潤いを与えています。約40年前、子どもが生まれて数年ののち、堺市から大阪狭山市(当時は狭山町)に引っ越してきたこと、今上さんは市立公民館で、子どもを預けて受講できる講演会に参加しました。

「講師の方に名前でも呼んでもらい、〇〇ちゃんのお母さん」ではなく、個人・今上喜代美に戻って何かに没頭できる時間、一人の人間として認識してもらえる時間の大切さを感じ感動しました。

そのときの保育ボランティアの人の顔は今も忘れていないと話す今上さん。その体験が、今のボランティアとしての活動の源泉になっています。「お預かりしたことのある子どもさんのお母さんの中には、私を覚えていてくれる人もいて、声をかけられることもあり

ます。うれしいですね。襟を正して歩いています。外では(笑)」

やりがいと同時に辛いことや苦しいこともあるのではと水を向けてみましたが、

「いつかはボランティアから卒業するときはありますが、そんな想像をして寂しくなることはありませんね」

と、充実した毎日を感じさせる回答が返ってきました。

かつて病気の治療後にリハビリテーションとして始めた水泳が、今では趣味に。

「週2回1キロ泳いでいます」

充実した気力と体力で、これからも大阪狭山市の親子のサポートをお願いいたします。

## さやま荘クラブ員を募集

さやま荘では、次の25のクラブが活動していて、随時クラブ員を募集しています。見学・体験が可能です。詳しくは問い合わせてください。

クラブ名	⑬	茶道
① 手芸	⑭	華道
② 社交ダンス	⑮	バンパー
③ 新操	⑯	ゲートボール
④ 俳句	⑰	囲碁
⑤ 書道	⑱	将棋
⑥ 園芸	⑲	健康麻雀
⑦ フラダンス	⑳	英会話
⑧ 太極拳	㉑	和太鼓
⑨ カラオケ1	㉒	漢(おとこ)の料理
⑩ カラオケ2	㉓	卓球
⑪ カラオケ3	㉔	健康体操
⑫ パソコン	㉕	気功体操

問い合わせ さやま荘 ☎366-2022

## 65歳以上の寝たきりや認知症の高齢者も障がい者控除が受けられます

65歳以上の寝たきりや認知症の高齢者で、本人または扶養義務者に所得税や市市民税が課税される場合、身体障がい者手帳や療育手帳などを持っていないでも、同程度の状態であれば、障がい者控除が受けられます。

この控除は、本人の身体状況などで判定し、認定された場合は、確定申告時に必要となる「障がい者控除対象者認定書」を発行します。必要な書類など、詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ 高齢介護グループ

## 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。

この控除は、本人の身体状況などで判定し、認定された場合は、確定申告時に必要となる「障がい者控除対象者認定書」を発行します。必要な書類など、詳しくは問い合わせてください。

### 「青春の想い出を歌う会」

ボランティアグループ「ハーモニィさやま」の生演奏で、懐かしいメロディーをみんなで合唱します。

この控除は、本人の身体状況などで判定し、認定された場合は、確定申告時に必要となる「障がい者控除対象者認定書」を発行します。必要な書類など、詳しくは問い合わせてください。

とき 1日(日)午後1時～3時

とき 26日(木)午前11時～午後4時

## 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 14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よそ60歳以上の人 講師 岡

この控除は、本人の身体状況などで判定し、認定された場合は、確定申告時に必要となる「障がい者控除対象者認定書」を発行します。必要な書類など、詳しくは問い合わせしてください。

## いきいきウォーキングの会

～新春に奈良・飛火野を歩く～

とき 令和2年1月10日(金)午前9時～午後3時30分(雨天の場合1月17日(金)に延期) 集合場所 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円が必要 コース 南海高野線「金剛駅」(午前9時29分発)～南海高野線「なんば駅」(最終受け付け)～近鉄奈良線「近鉄奈良駅」～興福寺～商店街(昼食・ゲーム)～春日大社～二月堂～奈良公園～近鉄奈良線「近鉄奈良駅」(解散) ※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

この控除は、本人の身体状況などで判定し、認定された場合は、確定申告時に必要となる「障がい者控除対象者認定書」を発行します。必要な書類など、詳しくは問い合わせしてください。

