

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘/1日祝・2日祝・3日祝・4日祝・12日祝・13日祝
さつき荘/1日祝・2日祝・3日祝・4日祝・11日祝・12日祝・13日祝・25日祝・26日祝

令和2年度 熟年大学受講生募集

健康で明るく豊かな生活を営み、生きがいのある充実した人生を送るために、熟年大学で学び、新しい仲間をつくりませんか。教科内容や開講日などは、左表で確認してください。

受講期間 4月中旬～令和3年3月(夏季・冬季は休講) 講義回数

数 全40回講義30回・一般教養公開講座10回 対象 市内に住んでいるおむね60歳以上の入会費 2万1700円(生徒会費1700円を含む) 申し込み 15日(水)から熟年いきいき事業実行委員会事務局、市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡

所、社会教育センター、総合体育館、市立公民館、SAYAKA Aホールで配布する申込書を、〒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。2月15日(出)必着 ※新規受講者優先。多数の場合は抽選 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

| コース | 教科内容・受講場所 | 開講日 | 定員 |
|----------|--------------------|--------|-----|
| 日本史科 | 日本の歴史(テーマを選んで解説) | 月曜日 午前 | 60人 |
| | 市立コミュニティセンター・大会議室 | | |
| 世界史科 | 世界の歴史(テーマを選んで解説) | 木曜日 午前 | 40人 |
| | 市役所南館・講堂 | | |
| 歴史と人物科 | 歴史上の人物(テーマを選んで解説) | 木曜日 午後 | 40人 |
| | 市役所南館・講堂 | | |
| 中国史科 | 中国の歴史(テーマを選んで解説) | 月曜日 午前 | 40人 |
| | 市役所南館・講堂 | | |
| 古典文学科 | 古典文学(テーマを選んで解説) | 月曜日 午後 | 40人 |
| | 市役所南館・講堂 | | |
| 日本文化史科 | 日本の文化を様々な視点で解説 | 木曜日 午前 | 60人 |
| | 市立コミュニティセンター・大会議室 | | |
| 美術科 | 水彩画の応用技法の習得 | 水曜日 午後 | 35人 |
| | 市役所南館・講堂 | | |
| 美術専科 | 水彩画の自主制作 | 火曜日 午後 | 35人 |
| | 市役所南館・講堂 | | |
| 園芸科 | 花木・草花などの栽培技術の習得 | 火曜日 午前 | 40人 |
| | 市役所南館・講堂 | | |
| 健康体力づくり科 | 体力づくり体操とトータルトレーニング | 木曜日 午前 | 40人 |
| | 総合体育館 | | |
| 健康スポーツ科 | 健康づくりの各種スポーツの習得 | 火曜日 午前 | 40人 |
| | 総合体育館 | | |
| リズム体操科 | リズム体操の習得 | 水曜日 午前 | 40人 |
| | 市立コミュニティセンター・大会議室 | | |
| ストレッチ体操科 | ストレッチを取り入れた講座 | 水曜日 午後 | 40人 |
| | 市立コミュニティセンター・大会議室 | | |
| 健やか体操科 | 柔軟体操と楽々トレーニング | 火曜日 午後 | 40人 |
| | 市立コミュニティセンター・大会議室 | | |



口野邦男さん

(86歳・大野中)

遊ぶことより働くことに命を燃やしてきた現役世代。今は趣味や家族との時間を毎日楽しんでます。

「大阪狭山市は住みやすく良いところ」と話す口野さんは、生まれも育ちも緑豊かな大野地区。先代から受け継いだ家業の農業も営みながら仕事に追われる日々で、自分の時間を持つ余裕はあまりありませんでした。そんな中でも、テレビやラジオなどを独学でつくるほど手先の器用な口野さんは、無線機を自身で組み立て、遠く北海道の人などの交信を楽しんでいたそうです。「遊ぶことより働くことに命燃やしてきた世代」とテレビから流れてきた演歌に自身の現役時代を重ね合わせ、日々、後悔のない人生を送ってきたと振り返ります。定年退職後は、老人会の役員を長年務めたことで、多くの友人や生きがいが、楽しい時間との出会いがありました。今では日課となったゲートボールやグラウンドゴルフ、カラオケは、老人会との縁で始めることになりました。「ゲートボールは5人1チームで競うゲームの奥深さが、グラウンドゴルフは個人競技の楽しさがあります。ホールインワンしたこともありますよ」。夫婦そろって楽しんでるカラオケは、100曲を超えるレパートリーです。「新曲のマスターが頭の体操になります。演歌ばかりですが」

多くの趣味の傍ら、家業の農業もお米のほかに無農薬の野菜やくだものづくりに力を入れています。健康の秘訣や元気の源を伺うと、

「規則正しい生活リズムを継続して続けることです。三度の食事に十分な睡眠。お酒などもほどほどに。若いころからずつと意識して続けています。その甲斐あってか大病を患ったことは一度もありません」

「家族には特に恵まれました。妻や子どもはもちろん、孫にも、ひ孫にも」と目を細めてにこやかに話す口野さん。これからも、趣味にひ孫孝行に精一杯楽しんでいきます。

熟年大学授業見学会参加者募集

大阪狭山市熟年大学では授業見学会を実施します。

【日本史科】とき 27日(月)午前10時から ところ 市立コミュニティセンター 【園芸科】とき 28日(火)午前10時から ところ 市役所南館・講堂 【健康スポーツ科】とき 28日(火)午前10時から ところ 総合体育館 【健やか体操科】とき 28日(火)午後1時30分から ところ 市立コミュニティセンター 【リズム体操科】とき 29日(水)午前10時から ところ 市立コミュニティセンター 【美術科】とき 29日(水)午後1時30分から ところ

市役所南館・講堂 【世界史科】とき 30日(木)午前10時から ところ 市役所南館・講堂 【健康体力づくり科】とき 30日(木)午前10時から ところ 総合体育館

申し込み はがきに「熟年大学見学会希望」と見学希望科目(複数可)・郵便番号・住所・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。14日(火)必着 ※詳しくは、申込受付後に案内します 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

2019年度 熟年大学冬季特別講座受講生募集

テーマ ～「日本を知る」～

| とき | 内容 | 講師 |
|---------------------|----------------------------|-----------------------|
| 29日(水) 午前10時～午後0時 | 「淡谷のり子とディックミネの生きた時代」 | 加藤正彦さん/元大阪府立富田林高等学校校長 |
| 2月5日(水) 午前10時～午後0時 | 「戦史から学ぶ～ガダルカナル島の戦いの悲劇に迫る～」 | 高橋和清さん/元大阪府立大和川高等学校校長 |
| 2月12日(水) 午前10時～午後0時 | 「戦後焼跡の復興から経済大国への道」 | 鶴崎裕雄さん/帝塚山学院大学名誉教授 |

ところ 市役所南館・講堂 対象 おおむね60歳以上の人 受講料 2,000円(3回通し分、資料代を含む) 定員 いずれも30人(先着順) 申し込み はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・生年月日・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。15日(水)必着 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

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。



【落語会】とき 27日(月) 午後1時～3時 ところ 多目的室 参加費 無料 【風呂の日】とき 26日(日)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。



とき 15日(水)午後1時30分～3時30分 ところ 市役所・第1会議室 内容 美容マッサージ、ハンドケア 参加費 無料 問い合わせ 地域包括支援センター(阪本) ☎368-9922

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

さやま荘改修工事のお知らせ

さやま荘の施設や設備の老朽化、劣化が著しいため、2月上旬から中旬まで全棟を閉館して改修工事を行います。工事期間の各部屋の貸し出しや浴場利用はできません。詳しくは、2月号を確認してください。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。 問い合わせ 高齢介護グループ