

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／7日(金)～24日(休) さつき荘／8日(土)・9日(日)・11日(祝)・22日(土)・23日(祝)・24日(休)

介護予防講座

「認知症・転倒・尿失禁などの基礎知識を
体を動かしながら学び習得する」

とき 4月～令和3年3月の毎月第1・第3木曜日(全24回)、第1回4月2日、第2回4月16日午前10時～11時30分 ところ 社会教育センター・会議室 講師 介護予防運動指導員 参加費 月額1000円(2回分) 定員 20人(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、飲みもの 申し込み 社会教育センター、市立公民館

さやま荘は 改修工事により 7日(金)～24日(休) 全棟閉館

施設の老朽化により設備の劣化が著しいため、さやま荘の改修工事を行います。工事期間の7日(金)から24日(休)までは全棟閉館となり、各部屋の貸し出しや浴場利用はできません。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

さやま荘クラブ・同好会

体験見学会を開催

さやま荘では、25のクラブと1つの同好会があり、左表の日程で体験見学会を開催します。体験見学会への参加を希望する

とき	クラブ・同好会名	受付時間
27日(休)	漢の料理	午前10時～10時30分
28日(金)	カラオケ3	午前10時～10時30分
	囲碁	午後1時30分～2時
	将棋	
	バンパー	
	英会話	
3月2日(月)	健康麻雀	午前10時～10時30分
	健康体操	
	手芸	
	社交ダンス	
3月3日(火)	マジック同好会	午後2時～2時30分
	ゲートボール※	午前9時～9時30分
3月4日(水)	俳句	午後1時30分～2時
3月4日(水)	フラダンス	午前10時～10時30分
3月5日(木)	カラオケ2	午前10時～10時30分
	パソコン	午後1時30分～2時
3月6日(金)	茶道	午後1時～1時30分
3月6日(金)	卓球	午後1時30分～2時
3月7日(土)	和太鼓	午後1時30分～2時
3月9日(月)	気功体操	午前10時～10時30分
	新操	午後1時30分～2時
3月10日(火)	園芸※	午前9時～9時30分
3月11日(水)	書道	午前9時30分～10時
3月11日(水)	太極拳	午後2時～2時30分
3月12日(木)	カラオケ1	午前10時～10時30分
	華道	

※雨天中止。順延日などは、問い合わせてください

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 20日(木)午後1時30分～3時30分 ところ 市役所南館・講

堂 内容 交流会、コーヒーサロン 参加費 無料 問い合わせ 地域包括支援センター(阪本・橋野) ☎36819922



西辻てる子さん

(90歳・東葉寅木二丁目)

知らなかったことを「知る」楽しみ。まだまだ知らない世界がたくさんあると思うと、これらがとても楽しみです。

78歳まで現役で仕事をしていた西辻さんは、今年91歳を迎える熟年大学最高齢受講生。働きながら受講し始め、歴史と人物・日本史や中国史、園芸など様々な科目を履修してきました。「歴史と人物は16年受講しました。読書も好きで、月に20冊ほど、年間250冊以上は読みます。図書館にある日本史関連の本は小説以外読み尽くしました。そのおかげで、日本史の授業の内容はよく理解できて、さらに楽しめていると思います」

なぜそこまで勉強に熱中するのでしょうか。

「知らなかったことを知ることがとても楽しいんです。何についても関心を持って見ていくと面白く感じられます。16歳のときに一人で満州に行き、現地の高等女学校に転校したのですが、終戦に向かうに連れて勉強どころではなくなっていました。その反動があるのだと思います」

満州では照明弾から逃れるなど、かすかすの命の危機を乗り越えてきました。帰国後は、闇市での商いに始まり、電話局、海上保安庁、ダンス教師、鉄工所など多岐にわたる分野で活躍。「小説みたいな人生でしょ(笑)。よく苦労したねって言われるけど、私は苦労したなんてことも思いません。満州に行ったことも、その後のことも自分で決めましたし、仕事も楽しいからしんどいなんて思わなかったです」

パワフルという言葉が似合う西辻さん。「楽しむ」というモットーが、90歳には見えない今の元気な姿を裏付けているのかもしれない。

「元気で健康に見えるかもしれませんが、実は脳梗塞、心筋梗塞も患いました。糖尿病もあります。でもね、病気を病気と思っていないんですよ。85歳で大腸がんになったときも、退院して3日後には熟年大学に行きました(笑)。食養生もしません。術後から10kg太りました(笑)。まだまだ楽しみが多くて死ねませんね。昨年からは世界史を勉強しています」

西辻さんの知の旅はまだまだ続きます。

いきいきウォーキングの会

「懐古大阪万博に梅の花を訪ねる 約7km」



とき 21日(金)午前9時～午後3時(雨天の場合は28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)」～大阪メトロ北大阪急行線千里中央駅「大阪モノレール」万博記念公園駅「梅園(昼食)」日本庭園「大阪モノレール」万博記念公園駅「解散」 ※約7km 参加費 510円(日本庭園入場料を含む) 持ちもの 弁当、飲みもの、敷きもの、健康保険証 ※申し込みは不要 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎36618899

老後の生き方暮らし方を考える懇談会

「今」を安心して暮らすため、懇談会に参加しませんか。「人生の最期にどうありたいか」について、特別なカードを使って話し合います。

とき 27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 参加費 無料 問い合わせ コミュニティソーシャルワーカー(野口) ☎080147315125

さやま荘にお越しください

「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、懐かしのメロディーをみんなで合唱します。

とき 2日(日)午後1時～3時

ところ 大広間 参加費 無料

【風呂の日】

とき 26日(水)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