

# 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・20日 祝日 8月・14日 20日 祝日 8月・20日 祝日 8月・20日

令和2年度

## 熟年大学「一般教養公開講座」受講生募集

とき・内容 左表のとおり(全10回) ところ SAYAKAホール・大ホール  
受講料 5000円(10回分) 定員 250人(先着順) 申し込み 2日(月)〜  
23日(月)に市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、SAYAKAホール、  
市立公民館、総合体育館、市役所南館で配布する募集要項を確認し、添付の郵  
便払込取扱票で郵便局から振り込み ※事務局では受け付けできません  
問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

とき	内容・講師
5月21日(木)	チベットに渡った禅僧 河口慧海 奥山直司さん/高野山大学教授・副学長
6月18日(木)	(あまり)病気を気にしない暮らし がんは運である? 仲野徹さん/大阪大学大学院医学系研究科教授
7月16日(木)	ここまでわかった明智光秀 福島克彦さん/大崎町歴史資料館館長
9月17日(木)	世界遺産 仁徳天皇陵古墳 白神典之さん/堺市博物館学芸員
10月15日(木)	中東イスラーム社会 奥野克己さん/京都文教大学総合社会学部教授
11月20日(金)	春画 笑いの文化 石上阿希さん/国際日本文化研究センター助教
12月17日(木)	極北の大地アラスカ ~その自然と環境問題~ 松浦宏之さん/大成学院大学経営学部准教授
令和3年 1月21日(木)	大阪が生んだ文学者たち 真銅正宏さん/追手門学院大学教授
2月19日(金)	教科書から消える? 有名人 浮世博史さん/西大和学園教諭
3月18日(木)	化石からたどる植物の進化 ~身のまわりの植物の歴史~ 塚腰美さん/大阪市立自然史博物館学芸員

※時間はすべて午後2時~4時(全10回)



### 小藪満さん

(71歳・西山台六丁目)

線香花火は最初にパチパチと大きく光り、やがて小さな光となって消えていきます。でも消える前、最後に光るんです。

「線香花火のような人生でありたい」  
小藪さんは、結婚後子どもが生まれたことを機に、子育てしやすいまちを探して大阪狭山市へ移り住んできました。しかし、仕事にまい進するあまり、子育ては奥さんに任せきりで、定年まで地域のかかわりに目もくれなかったそうです。  
「若いころは気がつきませんでした。仕事で家になかなか帰れなかった。年を取って考えさせられます。もつと妻や子どもとの時間を大切にすべきだったなと。これからどうするの」と妻に言われ、初めて定年後の生き方を真剣に考えました。奥さんの言葉をきっかけに生き方を考えるようになった小藪さん。定年後、熟年いきいき大学の募集を知り、昔から好きだった絵を通して地域とのかかわりを持つようになりました。今では、絵画同好会フォレスト11代表、大阪狭山水彩画連盟事務局長、ガーデンハイム狭山花の会会長などを務めています。  
また、熟年いきいき大学美術科の卒業生有志の同好会が集まり情報交換会から始まった会も、卒業生にとどまらず地域で活動する団体にも呼びかけ、平成30年に大阪狭山水彩画連盟を立ち上げました。  
「こんな小さな市域ですが、たくさんの方の団体や多才な人がいます。これからも芸術文化に富んだ住みよいまち、大阪狭山の素晴らしい景色を全国に発信していきたいと思っています」

ガーデンハイム狭山花の会では、毎年公園の花壇づくりや、子どもやお母さんたちが憩えるようにキンカンやミカンの木を植えたりと、住んでいる人に喜んでもらえる環境づくりに取り組んでいます。

「昨年からいきいき農園の野菜づくりにも参加しています。そこで子どもたちが笑顔でイモ掘りしているのを見るのがうれしい。現役時代の罪滅ぼしではないですが、これまでの経験や知識を皆さんのお役にできれば、これから第二の人生を歩んでいきたい。線香花火は消える前、最後に光るんですよ」

## 自動通話録音装置を貸与しています

問い合わせ 防災・防犯推進室

電話を使った特殊詐欺(振り込み詐欺・還付金詐欺など)被害を未然に防止するため「自動通話録音装置」を無償で貸与しています。  
対象 高齢者(65歳以上の人)のひとり暮らしの世帯、高齢者のみの世帯、日中に高齢者のみとなる世帯 申し込み 市役所防災・防犯推進室で配布する申込書を防災・防犯推進室へ直接 ※申込書は市ホームページからもダウンロード可



## エンジヨイレク・エンジヨイトレーニング

参加者募集

元気に笑って、楽しく体を動かしましょう

- ①エンジヨイレク  
とき 4月20日(令和3年3月15日の第1・第3月曜日(祝日など)を除く)午前9時30分〜10時30分、または午前10時45分〜11時45分 対象 市内に住んでいる60歳以上で初めて参加する人 内容 ストレッチとレクリエーションを中心とした健康運動教室 定員 いずれも25人
- ②エンジヨイトレーニング  
とき 4月27日(令和3年3月22日の第2・第4月曜日(祝日など)を除く)午前9時30分〜10時30分、または午前10時45分〜11時45分 対象 市内に住んでいる60歳以上の男性 内容 ストレッチと筋力トレーニングを中心とした健康運動教室 定員 いずれも15人(多数の場合は初めての人を優先) ところ さやま荘・大広間 参加費 1200円 申し込み 13日(金)までにさやま荘へ直接 問い合わせ さやま荘

## はつらつ健康体操

令和2年度Aコース

とき 5月12日・19日・6月2日・16日・7月7日・21日・8月4日・18日・9月1日・15日の火曜日午後1時〜2時30分(全10回) ところ 池尻体育館 対象 介護保険の要支援・要介護認定を受けていない60歳以上の人(令和元年度Bコースに参加した人は申し込みできません) 内容 心身機能の低下防止を目的としたレクリエーションや運動など 参加費 無料 定員 30人(先着順) 申し込み・問い合わせ 4日(水)午前9時から保健センターへ電話または直接

## さやま荘にお越しください



とき 26日(休)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1000円 問い合わせ さやま荘

## シニア向けスマホ講座

アンドロイドスマートフォン対象

とき 23日(月)・24日(火)・25日(水)(全3回)午前コース/午前9時30分〜11時30分(受け付けは午前9時から)、午後コース/午後1時30分〜3時30分(受け付けは午後1時から) ところ 市役所南館・講堂 対象 おおむね60歳以上の人 内容 初心者と慣れてきた人に分けて個別の悩みを解決 参加費 2000円 定員 いずれも15人(先着順) 持ちもの アンドロイドスマートフォン 申し込み はがきに「スマホ講座・希望のコース・郵便番号・住所・名前・生年月日・電話番号を書いて、



## いきいきウォーキングの会

賀茂の流れに古都の春を見る

とき 4月3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」〜「難波駅」〜「京阪本線」淀屋橋駅〜「出町柳駅」〜「京都府立植物園」下鴨神社〜「出町柳駅」解散 ※約8km 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(70歳未満の方は植物園入園料200円が別途必要) 持ちもの 弁当、飲み物

