

# シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／3日祝・14日祝・23日祝 さつき荘／3日祝・13日祝・14日祝・23日祝・27日祝・28日祝

## 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金婚祝賀式を、10月14日にS A Y A K Aホール・コンベンションホールで開催しました。  
参加した25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。

夫婦円満の秘訣などを伺いました

(東頼和さん・イサ子さん)

頼和さん 夫婦円満の秘訣は、お互い隠し事をする事なく、なんでも話し合ってきたこと。コミュニケーションをしっかりとることが大事ですね。

子育てのことは妻に任せっきりでした。話し合いはしてきましたが、私は会社で仕事漬けのサラリーマンでした。妻には55歳まで長い期間パートに出てもらい、とても感謝しています。

趣味は絵を書くこと。小さいころから美術は好きで、熟年大学で知り合った友人たちと今でも絵を楽しんでいます。高野山で絵を書いていたときは、人が集まって注

目を浴びたのがこつぱずかしかったです(笑)。

大阪狭山市には、引越してきて31年ほど。子育てがしやすい場所を探していました。スーパーや医療関係なども近くにあり、快適に暮らしています。



イサ子さん 夫との出会いは同じ会社で、一つ上の先輩でした。当時は厳しい指導もありましたが、ときには優しい一面もあり、一緒に仕事をしていくうちにお互いのことを理解していききました。夫婦喧嘩はしょっちゅう。子どもにも「しょうもないことで喧嘩して」とよく言われました(笑)。



基本的には小さいことで、話し合って解決してきました。そんなに続く喧嘩はありませんでした。

今後はお互いの趣味の一つ、旅行を楽しみにしています。2人で47都道府県制覇することが目標です。訪れたところは地図を塗りつぶしています。残り5県ほど。夫は飛行機が苦手、昔は車でたくさん旅行しました。九州を一周したこともあります。今は難しいですが、早くまた旅行をしたいです。これからは、バスツアーなんかもいいですね。

問い合わせ 高齢介護グループ  
☎349-9416



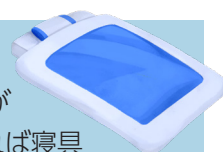
「元気にいきいき」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため休載します。  
問い合わせ 広報プロモーショングループ ☎366-00011

## 寝具乾燥サービス

布団・毛布の丸洗い

市内に住んでいるおおむね65歳以上の寝たきりの高齢者や重度の身体障がい者(下肢・体幹機能障がい)がいる家庭で、介護者が何らかの支援がなければ寝具の洗たくや乾燥が困難な場合、乾燥車で布団・毛布の丸洗い・殺菌・乾燥を行います。事前に相談が必要です。

とき 29日(月) 費用 無料 申し込み 15日(月)までに市役所高齢介護グループへ直接  
問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416



## 参加者募集

# 元氣コミュニティ教室 さやまエイジングエクササイズ



介護予防・健康増進に効果的な軽運動や、介護予防に関する知識を健康運動指導士の指導で学べる体操教室です。自分だけ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、気軽に運動機能の維持向上が図れます。

## 元氣コミュニティ教室

とき 12月9日・16日・23日・令和4年1月13日・20日・27日・2月3



元氣コミュニティ教室の様子

日・10日・17日・24日・3月3日・10日午前9時30分～10時30分(全12回)、午前11時～午後0時(全12回) ところ さつき荘スポーツ室内 内容 ヨガマット(バスタオル)の上でのストレッチや椅子を使った体操 参加費 2200円 定員 いずれも15人(多数の場合は抽選) ※時間は途中で変更できません

## さやまエイジングエクササイズ

とき 火曜日コース/12月7日・14日・21日・令和4年1月11日・18日・25日・2月1日・8日・15日・22日・3月1日・8日午前10時30分～11時50分(全12回)、金曜日コース/12月10日・17日・24日・令和4年1月14日・21日・28日・2月4日・18日・25日・3月4日・11日・18日午後2時30分～3時50分(全12回) ところ 総合体育館・武道場内 内容 ボールを使った体操や音楽に合わせて体を動かす運動・ストレッチ 参加費 2500円 定員 いずれも25人多数の場合は抽選 ※曜日は途中で変更できません

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 申し込み 1日(月)～12日(金)

に、市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、さやま荘または総合体育館で配布する申請書、印鑑、健康保険証など年齢を確認できるものを持って、各窓口へ直接。〒589-8501大阪狭山市役所高齢介護グループへ郵送、ファクシミリ(FAX36711254)、市ホームページからも可 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要です。必ず本人が申し込んでください。申請書は市ホームページからもダウンロード可 問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416

## さやりんおれんじカフェ

認知症の人や家族、地域の人など、だれでも気軽に集まり、仲間づくりや情報交換をする場です。オレンジ色ののぼりが目印です。※利用料はいずれも100円

### さくらあつたかカフェ ☎288-4381

とき 14日(日)午後2時～4時 ところ さくらの杜・半田(半田三丁目)

### げんきカフェ ☎366-6535

とき 10日(水)午後2時～4時30分 ところ げんき館(茱萸木三丁目)

### カフェおもちゃ館 ☎365-6688

とき 20日(土)午後2時～4時 ところ リハビリデイサービスおもちゃ館(西山台六丁目)

### くみのきカフェ ☎368-2772

とき 月～金曜日午後2時～4時 ところ 特別養護老人ホームくみのき苑(東茱萸木四丁目)

### カフェ笑(しょう) ☎320-8268

とき 7日(日)・21日(日)午前10時～午後3時 ところ デイサービス笑狭山(大野台七丁目) ※モーニングは300円

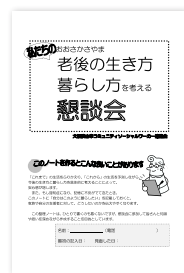
### 里カフェ ☎365-5878

とき 11日(木)・25日(木)午後1時～4時 ところ 介護老人保健施設さやまの里(岩室二丁目)

問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416

## 老後の生き方暮らし方を考える懇談会

「老」はだれにでもやってきます。「今」を安心して暮らすため、懇談会に参加しませんか。参加者には「老後の生き方暮らし方懇談会整理ノート」を配布します。



▲老後の生き方暮らし方懇談会整理ノート

とき 25日(木)午後2時～3時 ところ 市立コミュニティセンター！ 大会議室 内容 参加者同士でテーマについて話し合います 参加費 無料 申し込み・問い合わせ 電話でコミュニティソーシャルワーカー連絡会(野口 ☎080-14735125)

## シルバー人材センター会員募集

市内に住んでいて、働く意欲がある60歳以上の健康な人であれば、だれでも登録できます。主な仕事の内容は、植木のせん定、草引き、植木の水やり、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、一般事務などです。 問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277