

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／4日祝／9日祝／10日祝
 さつき荘／1日祝／4日祝／8日祝／9日祝／10日祝／22日祝／23日祝／30日祝

令和4年度(2022年度) 熟年大学受講生募集				
コース	教科内容・受講場所	開講日	定員	見学会
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	24日(月)・31日(月)・2月7日(月) 午前10時から
	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	27日(木)・2月3日(木)・10日(木) 午前10時から
	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	27日(木)・2月3日(木)・10日(木) 午後1時30分から
	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	24日(月)・2月14日(月)・21日(月) 午前10時から
	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	27日(木)・2月3日(木)・10日(木) 午前10時から
	市立コミュニティセンター・大会議室			
美術科	水彩画の基礎と応用技法の習得	水曜日 午後	35人	26日(水)・2月2日(水)・9日(水) 午後1時30分から
	市役所南館・講堂			
美術専科	自主制作で制作への意識を高める	火曜日 午後	35人	25日(火)・2月1日(火)・8日(火) 午後1時30分から
	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	25日(火)・2月1日(火)・8日(火) 午前10時から
	市役所南館・講堂			
健康づくり科	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	27日(木)・2月3日(木)・10日(木) 午前10時から
	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	25日(火)・2月1日(火)・8日(火) 午前10時から
	総合体育館			
さわやかリズム体操科	音楽を楽しみながらの体操	水曜日 午後	40人	26日(水)・2月2日(水)・9日(水) 午前10時から
	市立コミュニティセンター・大会議室			
ストレッチ&ダンス科	音楽を楽しみながらの体操	水曜日 午前	40人	26日(水)・2月2日(水)・9日(水) 午後1時30分から
	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	25日(火)・2月1日(火)・8日(火) 午後1時30分から
	市立コミュニティセンター・大会議室			

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、上表で確認してください。

受講期間 4月中旬～令和5年3月(夏季・冬季は休講) **講義回数** 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おむね60歳以上の人 **受講料** 2万1700円(生徒会費1700円を含む) **申し込み** 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ホールで配布する申込書を、〒589-0005 狭山一丁目862-15 熟年いきいき事業実行委員会事務局。15日(土)～2月19日(土)必着 ※先着順

「見学会」申し込み はがきに「熟年大学見学会希望」と見学会希望科目・見学日・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、

さやま荘 落語会

落語会で、お腹の底から笑ってください。

とき 26日(水)午後1時30分～3時 **ところ** さやま荘・多目的室 **参加費** 無料 **定員** 25人 (※口先着順)

問い合わせ さやま荘 ☎366-2002

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

〒589-0005 狭山一丁目862-15 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

に案内します

(※必着 ※詳しくは、申し込み後に案内します)





川口眞子さん

(80歳・東葉莫木)

傘寿を迎えた今は、歳を気にせず動けることに感謝して、一つでも誰かの役に立つ活動が続けられたら嬉しいです。

「どんなことに取り組むにも自分が楽しんでやりたい。自分が楽しんでいると周りも楽しんでくれる」
自分が楽しむことをモットーに、人に喜んでもらうための活動に励んでいます。

「市立公民館の朗読講座をきっかけに、昭和60年ごろから朗読ボランティアグループ『たんぽぽ』として視覚障がいを持つ人への音訳サービスの活動をはじめました。リクエストされた本などをCD化して届けています。もともと本を読むのが好きで、標準語のアクセントも勉強したかったです。普段はこてこての大阪弁やしね(笑)」

たんぽぽでは、定期的に専門家の指導のもと、発音や読み方などの勉強を重ね、著者の想いや文章の内容を正確に伝えられるよう地道な努力を続けています。

「丁寧につくったCDを届け、リスナーさんから『よかったよ』などの声を頂くととても励みになります。若いころに登山で鍛えた肺活量は健在かな。声の出る限り続けたいですね」

朗読の活動のおかげで様々なイベントの司会など、さらに活躍の幅が広がりました。また、朗読以外にも落語にチャレンジをして20年あまり。

「落語って『間』が大切で難しいんです。朗読と違って、まずは噺の内容を暗記することが大前提。そこから師匠に、登場人物の関係や会話表情、所作などを教わります。落語では『間』を学び、朗読では『滑舌』よく読む練習をすることで、相乗効果が生まれていると思います。人に聴いてもらい、笑ってもらえると幸せな気持ちになります。笑うことは免疫力を高め、体に良いんです」

ほかに、30年以上続けている日本画や、夫や友だちとのゴルフを楽しんでいる川口さん。
「まだまだやりたいこともあります。今の環境は私にとって最高です。朗読を通して社会の役に立っている実感もあり、心と体ともに元気にいきいきです」

市職員が還付金の案内でATMへ誘導することはありません

市役所職員を騙った詐欺電話が増加しています。保険料の還付があるなどと、巧みにATMへ誘導してきます。不審な電話を受けた場合、一旦電話を置き、警察や家族へ相談しましょう。詐欺電話には通話内容を録音できる「自動通話録音装置」も有効です。

【詐欺の手口の例】

■市役所職員を騙る男から

「高額医療費で書類届いていませんか、還付金があります。ATMで手続きできます」

■孫を騙る男から

「妻に内緒でお金がいる」

■警察官を騙り

「詐欺のグループが捕まった。あなたのカードが使われている」

※これらの例は、今年に入ってから実際に市民の家にかかってきた電話の一部です

自動通話録音装置を無償貸与

電話を使った特殊詐欺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。詳しくは、危機管理室へ問い合わせください。

対象 高齢者(65歳以上)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



問い合わせ 危機管理室 ☎366-0011、黒山警察署 ☎362-1234

老後の生き方暮らし方を考える懇談会

「老い」はだれにもやってきます。「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。
とき 27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 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) ☎080-1473-5125