

# シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／11日(日)・23日(祝)  
 さつき荘／10日(土)・11日(日)・23日(祝)・24日(土)・25日(日)

## 介護予防啓発講演会

「オーラルフレイル」をご存じですか？

心身の衰えのなかでも一番早い段階で陥るといわれているオーラルフレイルの始まりは、食べこぼしやかめぬ食品が増えた、むせる、口が乾燥するなどのささいな症状で、見逃しやすく、気づきにくいため注意が必要で、人と会う機会が減り、マスクを着用することが多くなると、歯



厚防事業所 介護予防事業所 佐藤孝臣さん / 厚生労働省 高齢者生活支援部 高齢者生活支援課 長

磨きなどがおろそかになり口の健康状態が悪化する傾向にあります。ぜひこの機会に、健康維持のポイントについて学びましょう。

### 外出機会の減少

- 動くのがめんどうになる
- 活動量の低下
- 筋力が低下してできないことが増える

### 食欲低下

- 栄養バランスが崩れる
- 食事量が減る

### 口腔環境の悪化

- むせる・飲み込みづらい
- かめぬものが増える

とき 30日(金)午後1時30分～3時30分 ところ 市立コミュニティセンター・大会議室 内容 「大阪狭山市生きがいしあわせプロジェクト」健康寿命を延ばそう！まずはお口から歯つぴうに」 講師 佐藤孝臣さん / 作業療法士、橋場佳子さん / 歯科衛生士 定員 50人(先着順) 申し込み 22日(木)までに市役所高齢介護グループへ電話または直接 問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9418

## 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



青春の  
想い出を  
歌う会

とき 10月2日(日)午後1時～3時 ところ さやま荘・大広間 定員 30人(先着順) 申し込み問い合わせ 29日(木)までに電話でさやま荘 ☎366-2022

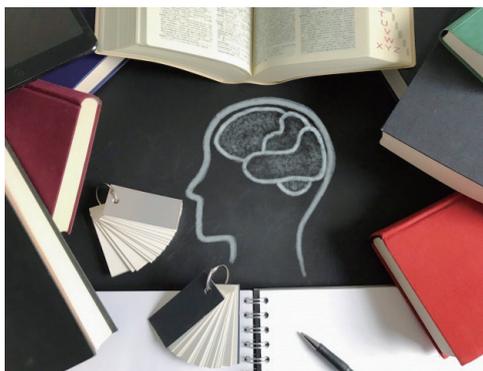
## 脳の健康教室の参加者を募集

始めよう早めの認知症予防

脳の健康教室では、学習サポート(楽らくクラブ)と楽しくコミュニケーションをとりながら、やさしい読み書きや計算を中心とした学習を行います。会話を楽しみながら学習を毎回30分程度行うことで、脳(前頭前野)を活性化することができます。

学習を通してたくさんの仲間とふれあい、楽しく効果的な認知症予防に取り組めます。教室のない日も自宅で10分程度でできるトレーニング教材を配布します。

とき 10月7日～令和5年2月24日の金曜日(年末年始を除く。令和5年3月3日(金)は予備日)、①【午前の部】第1部 / 午前9時30分～10時30分、第2部 / 午前10時30分～11時30分 ②【午後の部】第1部 / 午後2時～3時、第2部 / 午後3時～4時 ところ ①さやま荘・多目的室



②市立コミュニティセンター・多目的室2 ※コース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 参加費 4300円 定員 ①いずれも10人(先着順) ②いずれも5人(先着順) 申し込み・問い合わせ 1日(木)～9日(金)に市役所高齢介護グループ ☎349-9416 へ 電話または直接

# 水中運動教室

温水プールで楽しく軽運動



水中では、有酸素運動をしながら無理のない全身トレーニングを行うことができます。泳げない人でも参加できます。※いずれも送迎バスはありません。コースは途中で変更できません

**「水中ウォーキングコース」**  
 とき 10月5日～11月30日の水曜日午後1時30分～2時30分(11月16日を除く。全8回) ※12月7日(水)は予備日 ところ 履正スイミングクラブ金剛(半田一丁)

目 定員 20人(多数の場合は抽選)  
**「水中フィットネスコース」**  
 とき 10月3日～11月21日の月曜日午後3時～4時(全8回) ※11月28日は予備日 ところ 東急スポーツオアシス狭山店(東菜栄木四丁目) 定員 15人(多数の場合は抽選)

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 参加費 2,200円 申し込み 市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、さやま荘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 〒589-1850-1大阪狭山市役所高齢介護グループへ郵送、ファクシミリ(☎367-1254)も可。1日(木)～9日(金)必着 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要で、必ず本人が申し込んでください

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 ☎366-0011

## いきいき百歳体操 YouTube

YouTubeで動画を公開中♪  
 動画を見ながら「いきいき百歳体操」にチャレンジしてみませんか  
 スマートフォンでQRコードから確認できます  
 問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416



## 健康太極拳講座 第49期会員募集

健康太極拳はゆったりとした動きで、年齢を問わず楽しみながら健康づくりができるスポーツです。

とき 10日～12月10日の指定する土曜日、A組/午後1時30分～3時、B組/午後3時20分～4時50分(全12回) ところ SA YAKAホール・リハーサル室ほか

対象 おおむね60歳以上の人 講師 中谷吉夫さん/楊名時健康太極拳師範 受講料 1万円 定員 各組10人(先着順)

申し込み はがきに「健康太極拳講座・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・希望する組・無料体験を希望する場合は「無料体験希望」と書いて、〒589-10005狭山一丁目862-5熟年いきいき事業実行委員会事務局へ郵送または直接。3日(土)必着 ※無料体験は1回のみ

問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-1889

## 熟年大学秋季特別講座 受講生募集

とき 10月24日(月)・31日(月)・11月7日(月)午後1時30分～3時(全3回) ところ 市役所南館・講堂

対象 60歳以上の人 内容 連歌の歴史をたどり、連歌を代表する「水無瀬三吟」を読む 講師 鶴崎裕雄さん/帝塚山学院大学名誉教授 受講料 2,000円 定員 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)・年齢・電話番号を書いて、〒589-10005狭山

一丁目862-5熟年いきいき事業実行委員会事務局。10月7日(金)必着

問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-1889

