

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・13日祝・23日祝
さつき荘／3日祝・12日祝・13日祝・23日祝・26日祝・27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6日にSAYAKAホール・コンベンションホールで開催しました。
参加した29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
(讃岐宗孝さん・先子さん)

先子さん 夫婦円満の秘訣は、お互いに無理をせず自然体でいること。自分も相手も、それぞ



れ尊重し合うことが大事ですね。あまり大きなけんかをしたことがないのは、そういう考え方を私たち2人とも持っているからかもしれません。
宗孝さん 車が好きなので、15年程前に病気をするまでは、よく運転して出かけていました。最近は毎朝早くに起きて、狭山



池の周りをウォーキングしています。夫婦ともに日記をつけていて、たまに見返して思い出を話したりすることも楽しいですね。子育てについては、子どもたちに夫婦の仲の良さを見せて、愛情深く育てることが大事だと思っています。

先子さん 特別な出来事があるわけではないですが、他愛のない話をすることや、毎日ぐっすり寝て、朝日を浴びながら起きて、元気に過ごせることが一番の幸せだとつくづく実感しています。

問い合わせ 高齢介護グループ
☎349-9416

いきいき花の講習会

～お正月に向けた寄せ植え講習会～

とき 12月10日(土)午後2時～3時30分
ところ 市役所南館・講堂
対象 市内または市周辺に住んでいる概ね60歳以上の人 講師 奥野智美さん／秀秋園 参加費 3000円(教材費など) 定員 30人(先着順) 申し込み はがき

に「いきいき花の講習会」郵便番号・住所・名前(ふりがな)・生年月日・電話番号を書いて、〒589-0005 狭山一丁目862-15 熟年いきいき事業事務局 問い合わせ 熟年いきいき事業事務局 ☎366-8899

大阪狭山市エンディングノートを配布します

医療や介護、相続や葬儀などについて、希望する内容を書き記すことで、「自分の望む最期の迎え方」について考えるきっかけとなる「大阪狭山市エンディングノート」を作成しました。エンディングノートは遺言書と違い法的効力がないため、書き直しや書き加えが自由で気軽に書くことができます。今までの人生を振り返りながら、これからどんな人生を歩んでいきたいかを記入し

てみませんか。
配布場所 市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、さやま荘、社会福祉協議会、市立公民館、保健センター、地域包括支援センター、ウンステライト ※なくなり次第終了
問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416



青春の想い出を歌う会



とき 12月4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 1日(火)から
電話でさやま荘 ☎366-2022



野崎通子さん

(78歳・池尻中)

人が喜ぶことをしたり、人を助
けたりすることが、私の元気の
源なんです。人に尽くすことを
大切にしています。

「あなたの周りには、お年寄りから子ども、動物まで集まっ
てくるのね」と友人に茶化されるという野崎さん。退職後、民
生委員として、皆さんの困りごとを積極的に解決するため、気
づけばオレンジ色の自転車を手回しポンプマークに走り回ってきた
といいます。その習慣は民生委員を終えてもなお、健在。

「朝、早起きして家のことを一番に終わらせます。いつでも
皆さんのところに駆けつけられるように準備するのが普通に
なっています。家にいないことが多いせいか、柴犬のゴロちゃん
にはそっぽを向かれることもあります(笑)」

野崎さんの元気の源は、幼少期の経験からきているそうです。

「私は3歳のころに母を、4歳で父を亡くし、姉妹で離れて
暮らすことになるなど、苦勞してきた過去があります。自分が
これまで苦勞してきたからこそ、人に助けられることを学び、
人に尽くすことを大切にしてきました。自分を犠牲にしても、
人を喜ばせること、人を助けてあげることが、私の活力になる
んです。『野崎さん、ちょっと助けて』と助けを求められること
に喜びを感じます。たまに、おせっかいだと思われることも
あるかもしれませんが(笑)」

民生委員のほかにも、副池オアシス公園の清掃ボランティア、
池尻コミュニティセンターでの野菜販売のお手伝い、ぽつぽえ
んやあゆみ会、まちづくり円卓会議での活動ま
で、今でも幅広く続けています。

「35年ここで生活してきて感じます。大阪狭山
市は本当にいいまち。住みやすいし、人が温和
です。近所の子どもさんが家に来てくれて、ゴ
ロちゃんをかわいがってくれる様子を見ると、
とても癒されるんです」

これからも体が続く限り、人のために動きた
いという野崎さん。元気の源、楽しみ、喜び、
そこにはすべて同じ答えが。その心は愛犬にも。
「ゴロちゃんは、もらった餌をそっとほかの犬
に分け与えるんです。本当にだれに似たのやら」
自転車で東奔西走する大阪狭山の「たすけびと」
の周りには、今日もたくさんの方が集まります。

元気コミュニティ教室

参加者募集

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。

とき 12月8日(令和5年3月
16日の木曜日)(12月29日・令和5
年1月5日・2月23日を除く)午
前9時30分～10時30分(全12回)、
午前11時～午後0時(全12回) ※
令和5年3月23日(休)は予備日
とします。さつき荘スポーツ室 対
象 市内に住んでいる65歳以上
の人 内容 ヨガマット(バスタオ
ル)の上でのストレッチやいすを
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 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。〒58
9-8501大阪狭山市役所高齢
介護グループへ郵送、フアクシ
ミリ(0367-1254)も可。

1日(火)～11日(金)必着 ※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

寝具乾燥 サービス

布団・毛布の丸洗い

市内に住んでいる概ね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 28日(月) 申し込み 14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