

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／9日(日)・17日(祝)
 さつき荘／8日(土)・9日(日)・17日(祝)・22日(土)・23日(日)・30日(日)

元気コミュニティ教室 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により学べる体操教室です。仲間と一緒に気軽に運動できます。

元気コミュニティ教室

とき 8月24日～11月9日の木曜

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)

※予備日は11月16日(木) ところ

さつき荘・スポーツ室 内容 ヨ

ガマット(バスタオル)の上でのス

トレッチ、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

【さやまエイジングエクササイズ】

とき 8月15日～10月31日の火曜

日午前10時30分～11時50分(全12回)

※予備日は11月7日(火)、8

月18日～11月17日の金曜日午後2

時30分～3時50分(全12回) ※9

月8日・11月3日を除く。予備日

は11月24日(金) ところ 総合体育

34919416

館・武道場 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 市役所高齢

介護グループ、さやま荘、総合

体育館、ニュータウン連絡所で

配布する申請書と年齢を確認

できるもの(健康保険証など)を

持って、各窓口へ直接。〒589

18501大阪狭山市役所高齢介

護グループへ郵送、またはファ

クシミリ(BOX367-1254)も

可。3日(月)～11日(火)必着 ※申

請書は市ホームページからもダ

ウンロード可。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

問い合わせ 高齢介護グループ

34919416

実際にありました その電話、詐欺やで！

●「医療費の還付金があるので、ATMで手続きしてください」 ●「オレやけど、緊急で手術することになったからお金を準備してほしい。会社の同僚がお金を取りに行くから渡して」 ●「警察です。あなたのキャッシュカードが犯罪被害にあっていることがわかりましたので、キャッシュカードを預かります」など

これらは実際にあった詐欺の電話です。まずは慌てず落ち着いて相手にせず、すぐに電話を切り警察へ相談しましょう。

問い合わせ 黒山警察署 ☎362-1234



7・8月、さやま荘・さつき荘は、
 午後6時まで閉館しています

問い合わせ さやま荘・さつき荘 ☎366-2022

健康太極拳講座第52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 8月5日～12月16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

SAYAKAホール・リハースル

室ほか 対象 概ね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 いずれも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、〒

58910005 狭山一丁目8

6215 熟年いきいき事業実行委

員会事務局へ郵送または直接。29

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 ☎366-88

99



青春の 想い出を 歌う会



ボランティアグループ
 「ハーモニーさやま」の生演

奏で、懐かしのメロディー
 をみんなで合唱します。

とき 8月6日(日)午後1時

～3時 ところ さやま

荘大広間

問い合わせ さやま荘 ☎

366-2022



林登美枝さん

(92歳・池尻中)

自分の手でつくった野菜をみんながおいしい、おいしいって食べてくれるのがとってもうれしです。

林さんは昭和41年に、九州の天草から引越してきました。「当時は、大阪狭山市内の会社で鋳物の型をつくる仕事をしていた。いろいろな型がありますが、馬のひづめに刺す釘などもつくっていました」

林さんの家の近くには1家区画ほどの畑があります。

「仕事をしながら、夫と2人でいろいろな野菜をつくってました。たまねぎ、ほうれん草、じゃがいも、しそ、白菜、大根、トマトなど、季節ごとに旬の野菜などを育てています。畑には水が通っておらず、雨の日はバケツをたくさん畑に置き、雨水を貯めて水をあげています。晴れた日が続くときは家から水を運ぶので、とても大変なんです」

苦労話を交えながらも、とても楽しそうに話してくれます。そんな農業のルーツは天草の実家にあるそうです。

「子どものころから家の手伝いで、野菜などの畑作業から豚や鳥などの家畜の世話もしていました。小さいころからやっていたので、もう生活の一部です」

つくった野菜のほとんどは周りの人にお裾分けします。「近所の友だちの多くがほしいって言ってくれるので、野菜は販売せず、収穫したらすぐに連絡して配っていました。みんな、できるのを楽しみにしてくれて、『スーパーで買った野菜とは全然違う、とってもおいしい』と言ってくれて、うれしかったですね」

これまで続けてつくってきたのは、食べてくれる友だちのためと笑顔で語る林さん。最近の楽しみを聞くと、

「近ごろ畑作業は、足が悪くて自分たちで食べる分しかつくれないですが、週2回ほどいきいき100歳体操に行っています。体を動かすのは好きですね。また、息子たちが車でいろいろ連れて行ってくれます。近々、息子や孫と旅行に行く予定で、楽しみにしています」

旦那さんとはほとんどけんかをしたことがないという仲良し夫婦の林さん。今日も仲良く畑に向かいます。

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。

シルバー人材センター



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

金婚祝賀式を開催します

今年、結婚50周年を迎える夫婦を対象にお祝いの催しを開きます。対象の夫婦は、市役所高齢介護グループへ申し出てください。

とき 10月6日(金)午前10時30分～午後0時 ところ SAYA

KAホール・コンベンションホール 対象 9月15日現在市内に住んでいる、昭和47年9月16日～昭和48年9月15日に婚姻届を提出した夫婦 ※本籍地が大阪狭山市でない場合は、戸籍抄本(写し)1通が必要 申し込み

3日(月)～8月4日(金)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

