

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／10日(日)・23日(祝)
さつき荘／9日(土)・10日(日)・23日(祝)・24日(日)

熟年大学秋季特別講座受講生募集



「私の視点」をテーマに、「戦国武将から生き方を学ぶ」と題し、群雄割拠の戦国の世を生き抜いた蒲生氏郷、立花宗茂、武田信玄の3人を取り上げます。猛将、知将などと評されるその波乱の生涯から、現代の私たちにとって学ぶものは何かを探ります。

とき・内容 10月16日(月)／滋賀県日野、松阪、会津若松の人々に今なお敬愛されている蒲生氏郷の生涯、23日(月)／関ヶ原敗軍の将で、唯一旧領を回復した猛将立花宗茂、30日(月)／「人は城、人は石垣、人は堀」領国経営・人心掌握にも秀でた武田信玄、午後

1時30分～3時(全3回) ところ 市役所南館・講堂 対象 概ね60歳以上の人 講師 高橋和清さん／元大阪府立大和川高等学校校長 受講料 2000円(資料代を含む) 定員 30人(先着順) 申し込み はがきに熟年大学秋季特別講座受講・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、〒589-0005 狭山一丁目862-5 熟年いきいき事業実行委員会事務局 29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 ☎366-8899



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



脳の健康教室の参加者募集

～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)とコミュニケーションをとりながら、学習を毎回30分程度行うことで、脳を活性化することが出来ます。

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13日(令和6年3月1日の金曜日)【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、【午後の部】第1部／午後2時～3時、第2部／午後3時～4時 ※予備日は令和6年3月8日(金) **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 ※会場は途中で変更不可 **対象** 市内に住んでいる65歳以上の人 参



加費 4300円 **定員** ①いづれも10人(先着順) ②いづれも5人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 1日(金)～8日(金)に市役所高齢介護グループ ☎349-9416へ電話または直接

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 10月1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



佐古照美さん

(77歳・大野台)

「おはなし」の魅力は、子どもたちを本の世界に連れていけること。本の世界に入り込んだ子どもを見るのがいいんです。

佐古さんは、8人きょうだいの長女として天草で育ち、中学生のときに堺市へ。結婚して3人の子育てが大変なときに家を探している、大阪狭山には、全小中学校に児童があり、中学校まで学校給食があると知り、昭和56年に狭山町へ引っ越してきました。「大阪狭山に来て1年たっても地域のことが全く分かりませんでした。そんなとき、図書館のストーリーテリング講座に参加したことがきっかけで、さやまおはなし会の活動に参加するようになりました。保育士として、子どもたちに絵本を読み聞かせしたり、本に親しんでもらう取り組みをしていたのでもともと役立ちました。定年退職し、昔から受けたかった『なにわ語り部の会』の講座を受け、人と本をつなぐ活動をしています」

音楽愛好家協会こんごうが主催する「0歳児OKコンサート」では、プロの演奏の合間に、小さい子ども向けに絵本や紙芝居手遊びをしています。

今年、さやまおはなし会は40周年を迎えます。子どもたちへ「おはなし」を伝える、その魅力を聞くと、

「やっぱり、子どもたちをおはなしの世界に連れて行くことができることです。本の世界に入り込んだ子どもたちを見ているとすごくうれいすね。私が好きな本は『わすれられないおくりもの』『いないいないばあ』。その本が何を伝えたいか、自分が何を伝えたいかを考えて話しています」

ほかに、子どものころから歌うことが大好きで、さやま混声合唱団にも所属しています。多方面で精力的に活動する佐古さんの健康意識を変えた出来事がありました。

「65歳のときに大腿部に腫瘍が見つかり、手術後、全く歩けなくなりました。これで自分の人生は終わるのかと思つたくらい。『足』が言うんです。『この坂道はダメです』って(笑)。それ以来、毎朝ストレッチとラジオ体操を続けています。友人と島を巡って歩くことも十数年」

今日1日を大切に。子どもたちへ「おはなし」を伝える。毎朝、その日の体の調子を知ることが佐古さんの元気の秘訣です。

水中運動教室の参加者募集

温水プールで楽しく軽運動



とき 10月2日～11月20日の月曜日午後3時～4時(全8回)
※予備日は11月27日(月) ところ 東急スポーツオアシス狭山24Pius(東栄東木四丁目) 定員 15人(多数の場合は抽選)

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。送迎バスは
ありません。

「水中ウォーキングコース」

とき 10月4日～11月29日の水
曜日午後1時30分～2時30分(全
8回) ※11月15日を除く。予備日
は12月6日(水) ところ 履正ス
イミングクラブ金剛(半田二丁目)
定員 20人(多数の場合は抽選)
「水中フィットネスコース」

対象 市内に住んでいる65歳以
上の人 参加費 2200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
庄、総合体育館で配布する申請書
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。
〒589-1850 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(金)8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。途中でコース変更不可
問い合わせ 高齢介護グループ
℡349-9416

さやま庄 落語会

落語会で、お腹の底から笑ってください。
とき 26日(火)午後1時30分～3時 ところ
さやま庄 多目的室 定員 20人(当日先着順)
問い合わせ さやま庄 ℡366-2022