

# シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／8日(日)・9日(祝) さつき荘／8日(日)・9日(祝) 14日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)

## 大阪狭山市エンディングノートを配布します



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、地域包括支援センターニュータウンサテライト ※なくなり次第終了

**問い合わせ** 高齢介護グループ ☎349-9416



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

## 市役所職員が電話で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。市で無償貸与しているので設置を検討してください。

**対象** 高齢者(65歳以上)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

## 高齢者のための安全運転支援イベント

とき 28日(土)午後1時～3時30分  
ところ 市役所・第1会議室  
対象 概ね65歳以上の人  
内容 あいおいニッセイ同和損害保険(株)、トヨタカローラ南海(株)、ネットヨタ南海(株)、黒山警察署による高齢者安全運転支援セミナー、「衝突回避支援ブレーキ」装備車体験、「交通安全危険予測シミュレーター」を使った交通安全教室 定員 50人(先着順) 申し込み・問い合わせ 20日(金)まで



に市役所土木グループ ☎366-0011へ電話または直接

## 市内最高齢者・100歳到達者に記念品を贈呈



大正5年生まれ、男性が辻悦次さん(105歳)／大正7年生まれです。市内最高齢者のお二人へ記念品を贈呈しました。なお、年度内に100歳になる人は19人です。対象者には、誕生日以後の日程で記念品を贈呈する予定です。詳しくは問い合わせしてください。

**問い合わせ** 高齢介護グループ ☎349-9416

今年度の市内最高齢者は、女性「鬼頭シゲノさん(107歳)」



## 中野紀之さん

(78歳・今熊)

なんでも楽しんでやるのが大事。初めは大変でも、人とのかわりの中でどんどん楽しくなっています。

68歳まで、約50年間会社員として働いていた中野さん。

「退職後に退屈になるのが嫌で、何かやりがいのあることをと考えていたところ、広報誌の介護相談員募集の記事が目にとまりました。自分や妻がいつ介護される側になっても大丈夫なようにという思いで、介護相談員になりました。施設を回って利用者の話を聞いているうちに、介護が必要な人の家族はどんな気持ちなのか気になり、介護者家族の会にも入りました。今は役員をしています。相談員も家族の会も、利用者や施設のスタッフ、家族とたくさん話をして仲良くなるのが楽しく、とてもやりがいのある活動です。初めはなかなか話してくれない人ともかわりを持ち続けると、笑顔で話してくれるようになっていきます。笑顔がどんどん広がっていくので、皆さんもぜひ一緒に活動してほしいですね」

中野さんに転機が訪れたのは、令和元年のことでした。

「妻が体のあちこちが痛いと言いつつ出たんです。初めは原因不明でいろんな検査をして、3か月以上経ってやっと悪性リンパ腫だとわかりました。妻の入院中、お風呂に入れたり、次の検査室の場所へ連れて行ったりと介護しているうちに、看護師にも頼りにされるほどになりました。その当時は毎日病院に通って、大変なことも多かったですが、それが貴重な経験となり、家族の会の人たちにも参考にしています」

らっています」

ほかにも、地区会長を務めるなど多方面で活動する中野さんの元気の秘訣を聞くと、

「毎日、やることをリストにしてきちんとやっていくことです。妻が亡くなって3年ほど経ちますが、介護相談員や家族の会、地区の集まりなどでたくさんの人とかかわっていると、後ろ向きに考えたりする暇もなく、時間が経つのが早いです。忙しい中でも、楽しみながらやるのが一番大事だと思います。これからも介護相談員などの活動を元気に続けていくことが目標です」

中野さんの笑顔は、今日もかわりを通して広がっています。

## いきいき百歳体操

### いきいき百歳体操



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



動画を公開中！  
スマートフォンで  
二次元バーコードから  
確認できます



問い合わせ 高齢介護グループ  
☎349-9416

## 10月はシルバー人材センター事業 普及啓発促進月間です



シルバー人材センターは、高齢者の生きがいがづくりや健康の保持・増進、また、豊富な知識や経験を生かした地域社会の発展などを目的に、高齢者の就業機会の提供に取り組む団体です。

大阪狭山市シルバー人材センターでは、市道のボランティア清掃や金剛駅、大阪狭山市駅、大型店舗などでの普及啓発活動を通じ、会員数の増加や就業機会の確保に取り組んでいます。

### 【シルバー人材センターを利用しませんか】

事業所や家庭での様々な仕事を引き受けています。気軽に相談してください。

### 【働く仲間を募集】

市内に住んでいて、60歳以上の健康で働く意欲がある人であれば、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