

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／1日祝・2日祝・3日祝・4日祝・8日祝・14日祝
 さつき荘／1日祝・2日祝・3日祝・4日祝・8日祝・13日祝・14日祝・27日祝・28日祝

熟年大学受講生募集・授業見学会

令和6年度(2024年度)熟年大学				授業見学会
コース	教科内容・受講場所	開講日	定員	とき・ところ
日本史科	日本の歴史(テーマを選んで解説) 市立コミュニティセンター・大会議室	月曜日 午前	60人	22日(月)・29日(月)・2月5日(月)午前10時から 市立コミュニティセンター・大会議室
世界・中国史科	世界・中国の歴史(テーマを選んで解説) 市役所南館・講堂	月曜日 午前	40人	22日(月)・29日(月)・2月5日(月)午前10時から 市役所南館・講堂
歴史と人物科	歴史上の人物(テーマを選んで解説) 市立コミュニティセンター・大会議室	木曜日 午前	60人	25日(木)・2月1日(木)・8日(木)午前10時から 市立コミュニティセンター・大会議室
日本文化史科	日本の文化を様々な視点で解説 市役所南館・講堂	木曜日 午後	40人	25日(木)・2月1日(木)・8日(木)午後1時30分から 市役所南館・講堂
美術科	水彩画の基礎と応用(初級・中級者向け) 市役所南館・講堂	水曜日 午後	35人	24日(水)・31日(水)・2月7日(水)午後1時30分から 市役所南館・講堂
美術専科	自主制作で制作への意識を高める 市役所南館・講堂	火曜日 午後	35人	23日(火)・30日(火)・2月6日(火)午後1時30分から 市役所南館・講堂
園芸科	花木・草花などの栽培技術の習得 市役所南館・講堂	火曜日 午前	40人	23日(火)・30日(火)・2月6日(火)午前10時から 市役所南館・講堂
健康づくり科	健康づくり体操とトータルトレーニング 総合体育館	木曜日 午前	40人	25日(木)・2月1日(木)・8日(木)午前10時から 総合体育館
健康スポーツ科	健康づくりの各種スポーツの習得 総合体育館	火曜日 午前	40人	30日(火)・2月6日(火)午前10時から 総合体育館
ストレッチ&ダンス科	音楽を楽しみながらの体操 市立コミュニティセンター・大会議室	水曜日 午前	40人	24日(水)・31日(水)・2月7日(水)午前10時から 市立コミュニティセンター・大会議室
さわやかリズム体操科	音楽を楽しみながらの体操 市立コミュニティセンター・大会議室	水曜日 午後	40人	24日(水)・31日(水)・2月7日(水)午後1時30分から 市立コミュニティセンター・大会議室
健やか体操科	柔軟体操と楽々トレーニング 市立コミュニティセンター・大会議室	火曜日 午後	40人	23日(火)・30日(火)・2月6日(火)午後1時30分から 市立コミュニティセンター・大会議室



健康で明るく豊かな生活を営み、生きがいのある充実した人生を送るために、熟年大学で学び、新しい仲間をつくりませんか。教科内容や開講日などは、上表で確認してください。

受講期間 4月中旬～令和7年3月(夏・冬・春は休講) **講義回数** 全40回(講義30回・一般教養公開講座10回) **対象** 市内に住んでいる概ね60歳以上の人 **受講料** 2万1700円(生徒会費1700円を含む) **申し込み** 熟年いきいき事業実行委員会事務局、市役所高齢介護グループ、市立コミュニティセンター、社会教育センター、狭山池博物館、総合体育館、市立公民館、SAYAKAホールで配布する申込書を、

さやま荘落語会

落語会で、お腹の底から笑ってください。

とき 26日(金)午後1時30分～2時30分 **ところ** さやま荘・多目的室

問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022

青春の想い出を歌う会



とき 2月4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

〒589-1000 5 狭山一丁目862-5 熟年いきいき事業実行委員会事務局。15日(月)～2月20日(火)必着 ※先着順

見学会申し込み はがきに見学希望コース・見学希望日・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、〒589-1000 5 狭山一丁目862-5 熟年いきいき事業実行委員会事務局。10日(水)必着 ※詳しくは、申し込み後に案内します

問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎ 366-8899



村田久仁子さん

(70歳・大野台)

子どもとかかわりを持てるのはとても楽しいですし、自分の経験が今も役に立っているのは、うれしいですね。

大学を卒業してから65歳で定年を迎えるまで、支援学校で教師をしていた村田さん。

「職場を離れても、子どもとかかわっていききたいと思っていました。ちょうど孫が生まれてぼっぼえんに遊びに来ていたこともあって、ぼっぼえんボランティアに登録しました。保護者向けのイベントの間に子どもを預かったり、子どもや保護者と一緒に制作をしたりしています。泣いている子どものあやし方や抱き方など、支援学校に勤めた経験が役に立っていると思います」

結婚を機に、堺市から大阪狭山に引っ越してきて、45年ほど。村田さん自身はこのまちで3人の子どもの育てました。

「引っ越す前から、大阪狭山には中学校まで学校給食がある」と聞いていて、子育てするには良いまちだと思っていました。今でもその印象はあまり変わっていませんが、子育て支援施設や福祉施設などは今の方が充実していると思います。私が子育てをしていたころは、仕事などで忙しくしていたこともあり、子どもには寂しい思いをさせてしまっていました。当時の子どもの日記などを読み返すと、不安な気持ちなどが書かれていて、もつと子どもとの時間を取れば良かったと思います。今、ぼっぼえんボランティアとして制作などを手伝っている、子どもと保護者が一緒に過ごす時間の手助けができていると思えるので、うれしいですね」

ぼっぼえんボランティアは、村田さんにとっても大切な時間となっているそうです。

「子どもたちとかかわれるだけでなく、保護者や職員などと話すことで社会とのかかわりを実感できます。また、保護者や子どもたちが笑顔で帰っていく姿や、ほかのぼっぼえんボランティアスタッフがいきいきと活動しているのを見ると元気をもらえます」

自身の経験を、だれかのために生かすこと。村田さんのやさしい笑顔と元気の秘訣はここにあります。

介護予防啓発講演会

健康寿命を延ばそう！いつまでも元気にいただきます

その衰え「年のせいだから」で終わっていませんか。今からでも遅くありません。

元気の秘訣は食事から。生きがいをもって自分らしく大阪狭山市で暮らすためのポイントについて、共に学び実践することを目的に、介護予防啓発講演会を開催します。

2月5日(月)午後2時～4時



(午後1時30分開場)と
ころ SAYAKAホール・小ホール 講師 佐藤孝臣さん/㈱アイトラック代表取締役、時岡奈穂子さん/NPO法人はみんぐ南河内機能強化型認定栄養ケア・ステーションからふる代表 定員 250人

程度(当日先着順)

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からのお知らせ

《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。



《ごみ袋の有料化》植木せん定や除草などで発生するごみ処理用の袋について、これまで5枚目まで無料でしたが、4月1日(月)からの作業分からすべて有料(25円/1袋70L)になります。詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277