

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)・20日(祝)
さつき荘／9日(土)・10日(日)・20日(祝)・23日(土)・24日(日)・31日(日)

令和6年度 熟年大学一般教養公開講座

とき・内容 左表のとおり。午後2時～4時(全10回) ところ S A Y A K Aホール・大ホール 受講料 5000円 定員 250人(先着)

順 申し込み 1日(金)～25日(月)に 市役所高齢介護グループ、市立コミュニティセンター、S A Y A K Aホール、市立公民館、総合体育館

とき	内容・講師
5月16日(木)	近世大坂の二重行政～大坂町奉行と惣会所～ 野高宏之さん／奈良県立大学地域創造学部教授
6月20日(木)	与謝野晶子における戦争と平和～「君死にたまふことなかれ」をめぐる～ 太田登さん／与謝野晶子倶楽部会長
7月18日(木)	日本語の意外な地域差～「ありがとう」は常識？～ 澤村美幸さん／和歌山大学教育学部准教授
9月19日(木)	狭山を通る三本の高野街道～西、下、中高野街道～ 中山潔さん／狭山池博物館学芸員
10月17日(木)	ジャパニーズ・ウイスキー 100年史 松永和浩さん／大阪大学ミュージアム・リンクス准教授
11月15日(金)	「源氏物語」を読むことの楽しさと意義 福嶋昭治さん／園田学園女子大学名誉教授
12月20日(金)	パラオの女性首長がみた日本 安井眞奈美さん／国際日本文化研究センター教授
令和7年 1月16日(木)	書状から読み解く関ヶ原合戦 外岡慎一郎さん／奈良大学文学部教授
2月20日(木)	「日本書紀」の世界～ヤマトタケルノミコトの物語から～ 荊木美行さん／皇學館大学教授
3月13日(木)	幸福長寿のすすめ：フレイル・ロコモの克服 楽木宏実さん／大阪ろうさい病院院長

市役所南館で配布する募集要項を確認し、添付の郵便払込取扱票で郵便局から振り込み ※直接は不可 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎3668899

スマホで送る受け取る愉しむ アンドロイド対象講座



とき 4月8日(月)～10日(水)(全3回) 午前コース／午前9時30

さやま荘健康運動教室 ～元気に楽しく体を動かしましょう～

「エンジョイレク」

とき 5月20日～令和7年3月31日の第1・第3月曜日・7月29日(月)・9月30日(月)・11月11日(月)・7月15日・9月16日・11月4日を除く。全20回(午前9時30分～10時30分 対象 市内に住んでいる60歳以上

で初めて参加する人 内容 ストレッチとレクリエーションを中心とした健康運動教室 定員 20人(多数の場合は抽選) ※既参加者はフットローアップ教室「エンジョイプラス」に参加してください

「エンジョイトレーニング」

とき 5月13日～令和7年3月10日の第2・第4月曜日・9月30日(月)・10月7日(月)・令和7年1月6日(月)・2月17日(月)(8月12日・9月23日・10月14日・令和7年1月13日・2月24日を除く。全20回(午前10時45分～11時45分 対象 市内に住んでいる60歳以上の男性 内容 ストレッチと筋力トレーニングを中心とした健康運動教室 定員 20人(多数の場合は抽選)

ところ さやま荘・大広間 参加費 いずれも3000円 申し込み 22日(金)まで(土・日曜日、祝日など休日を除く)にさやま荘へ直接 問い合わせ さやま荘 ☎36612022





山本睦美さん

(71歳・狭山)

子どもたちの笑顔を見ると元気をもらえます。笑顔を広げるにはコミュニケーションが必要で、人とのふれあいを大切にしています。

京都で生まれ育ち、結婚を機に大阪狭山市に移り住んだ山本睦美さん。子ども2人に恵まれ、子育てに勤しんでいました。「結婚した当時は大野台に住んでいました。ニュータウンの開発の途中で住宅も少なく緑がたくさんありました。蛇が家の中に現れることもありましたが(笑)。子育ての環境や、周りの人に恵まれて楽しかったですね」

当時の子育てで心がけていたことを伺うと、「自分なりに子どもの後ろ姿をしっかりと見ていました。学校から帰ってきて、少し様子が変わるときは、すぐ聞いたりしなくても何となくわかるんですね。あんまり言いたくないこともあるだろうし、自分から話してくれるのを待つようにしていました。自分で解決することで成長もできます」

一歩後ろから見守る方針は、今の活動にもつながっているそうです。

「孫の子育てが落ちついてきたタイミングで、子どもたちともっとふれあっていたいと思い、UPつぷで認定子育てサポーターを始めました。お母さんのタイミングで話しやすいようにそつと寄り添う。無理に近づかず、話がしやすい環境づくりを心がけています。UPつぷの外で見かけたら、『この前はありがとう、また来てね』ってコミュニケーションも大事にしています。みんなの出会いやふれあいの場として、UPつぷが活用されて笑顔が広がればうれしいですね」

活動の場はほかに。

「狭山池博物館でのボランティア活動や、『さやまおはなしの会』の一員として幼稚園や小学校に行つて、本の読み聞かせや手遊びをしています。子どもたちの笑顔を見るとこちらも元気をもらえます。笑顔には人とのふれあひが必要なんです。自分が子育てしていた当時の感謝を今に還元できた良いなと思います。笑顔は人を引きつけます。まずは自分が笑顔でいることも大切です」

山本さんの周りには、笑顔があふれています。

フレイル予防トレーニング 心も体も老けないために



とき 4月4日からの毎月第1・第3木曜日午前10時～11時30分
ところ 社会教育センター・音楽室 講師 介護予防運動指導員 参加費 1回500円 定

員 20人(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、飲みもの 申し込み 社会教育センター、市立公民館、市役所社会教育グループで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0013 茨木市二丁目306-4 社会教育センター。ファクシミリ(0368-0121)も可。21日(木)必着 問い合わせ 社会教育センター ☎368-0121

青春の思い出を歌う会



「ハーモニーさやま」の生演奏でみんなで合唱します。

とき 4月7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

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