

# シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘/14日(日)・29日(祝)  
さつき荘/13日(土)・14日(日)・27日(土)・28日(日)・29日(祝)

## 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。自分だけでは運動を続けられない人も、仲間と一緒に楽しく体を動かしながら、気軽に運動機能の維持・向上が図れます。

### 元気コミュニティ教室

とき 5月9日～7月25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8月1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やいすを使った体操

参加費 2200円 定員 いずれも15人(多数の場合は抽選) ※時間の変更は不可

### 「さやまエイジングエクササイズ」

とき 5月7日～7月23日の火曜日午前10時30分～11時50分(全12回) ※予備日は7月30日(火)

5月10日～7月26日の金曜日午後2時30分～3時50分(全12回) ※予備日は8月2日(金) ところ 総合体育館・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)

※曜日の変更は不可

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 申し込み 市役所高齢者福祉グループ、ニュータウンサテライト、さやま荘、総合体育館で配布する申請書、年齢を確認でき

## 参加者募集



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者福祉グループへ郵送、ファクシミリ(FAX367-1254)も可。8日(月)～17日(水)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。申請書は市ホームページからもダウンロード可 問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎349-9416

## 水中運動教室の参加者募集

～温水プールで楽しく軽運動～

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 5月8日～6月26日の水曜日午後1時30分～2時30分(全8回) ※予備日は7月3日(水)

ところ 履正スイミングクラブ 金剛(半田一丁目) 定員 20人(多数の場合は抽選)

### 「水中フィットネスコース」

とき 5月6日(休)～6月24日の月曜日午後3時～4時(全8回) ※予備日は7月1日(月) ところ 東急スポーツオアシス狭山24 Plus(東菜栗木四丁目) 定員 15人(多数の場合は抽選)

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 市役所高齢者福祉グループへ郵送、ファクシミリ(FAX367-1254)も可。8日(月)～17日(水)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。コースの変更は不可 問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎349-9416



## 風呂の日

とき 26日(金)午前11時～午後4時(午後3時30分まで受け付け) ところ さやま荘 ※風呂の日以外は入浴料100円が必要です

問い合わせ さやま荘 ☎366-2022



## 大塚順弘さん

(77歳・大野台)

何でもあんまり思い入れのないように、楽しく取り組む。最後に残ったものが自分の本当に好きなものだと思います。

美術科の教師だった50歳のときに、右も左もわからないまま保護司に就任した大塚順弘さん。保護司として心がけていたことは。

「保護司活動の中心は対象者との面接ですが、論ずという考えは持たず、その人の話をよく聞くようにしていました。資料もあります、実際に聞いて感じないとその人のことがわからないから。お役に立てたかはわかりませんが、活動を通して随分学ばせてもらいました。あんまり人のお世話をするタイプではないので、教師も保護司もおかしいんですけどね(笑)」

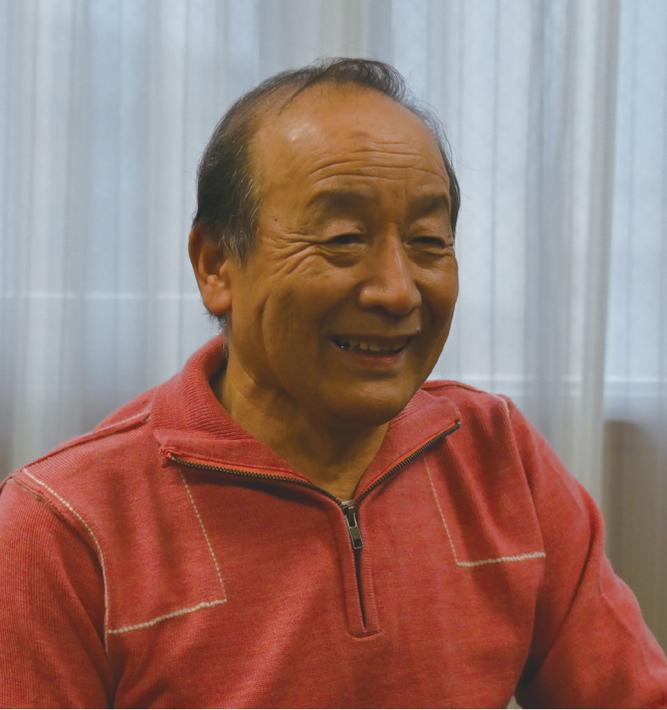
昨年の退任まで、26年間務めた保護司。定年まで続けられた理由を伺いました。

「あんまり思い入れないようにしていました。頑張ったら長続きしない気がしますね。一生懸命になり過ぎると相手もしんどいだろうし。後は妻の協力ですね。文句も言わず、聞き出すこともなく。退任するとき世話になったなと思いましたね」

趣味に目を向けると、その一つであるそば打ちには、気が付けば20年以上の取り組みとなっていました。

「芸大では陶芸専攻で、就職後も器をつくっていたので、それに合うそばを自分で打ちたいなと思ったのがきっかけです。練る作業が共通なのでずっと入り込めましたね。家の敷地にある陶芸小屋はいつの間にかそば小屋になっていました(笑)。市立公民館では第1〜3土曜日にそば会をやっているの、良かったら試食に来てください」

ほかに、水泳を30年以上。それぞれの趣味にも「思い入れない」姿勢が映し出されています。「二つのことをあんまり長く続けるタイプじゃないんですけどね(笑)。若いころは、『こうしないと』という思い入れがいろんなことに對してありました。でもあるときから、好きなものをやっていって、最後に残ったのが自分の本当に好きなものだと思うようになって楽になりました。基本的に何でも楽しく。これからも今の活動を気楽に長くやっていきたいです」



## 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できます。

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 5月10日〜9月6日の金曜日①【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(全18回)、②【午後の部】第1部/午後

2時〜3時、第2部/午後3時〜4時(全18回) ※予備日は9月13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 ※会場の変更は不可 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人程度(先着順) ②いづれも5人程度(先着順) 申し込み・問い合わせ 8月(月)〜17日(水)に市役所高齢者福祉グループ ☎349-9416 へ電話または直接

## さやま荘クラブ会員を募集

さやま荘では、次の24のクラブが活動していて、随時クラブ員を募集しています。見学・体験が可能です。詳しくは問い合わせてください。

クラブ名	活動日	クラブ名	活動日
手芸	第1〜3月曜日午後	茶道	第1・3木曜日午前・午後
社交ダンス	第1〜4月曜日午後	ゲートボール	火・木・土曜日午前
新操	第2・4月曜日午後	囲碁	毎日
俳句	第1・3火曜日午後	将棋	毎日
書道	第2・4火曜日午前	健康麻雀	毎日
園芸	第2・4火曜日午前	英会話	第1〜4金曜日午後
フラダンス	第2・4水曜日午前	和太鼓	第1・3土曜日午後
太極拳	第2・4水曜日午後	卓球	月・水・金曜日午前・午後
カラオケ1	第2・4木曜日午前・午後	健康体操	第1・3月曜日午前
カラオケ2	第1・3木曜日午前・午後	バンパー	毎日
カラオケ3	第2・4金曜日午前・午後	気功体操	第2・4水曜日午前
パソコン	第1・3木曜日午前	マジック	第1・3火曜日午前

問い合わせ さやま荘クラブ事務局 ☎ 366-2022