

狭山台シルバークッキング会

サークル紹介

狭山台ストレッチ体操

「とにかく美味しいものが食べたい！」



息の合ったコンビは「あうん」の呼吸で調理をすすめます（公民館調理室にて）

会の創立は平成6年。当時、公民館講座として実施された「男性のための料理教室」がきっかけで誕生しました。以来20年余、同じ先生の指導のもと和気あいあいと活動しています。

取材に訪れた日も、8人のシェフ（？）がお揃いのエプロン姿で料理に挑んでいました。メニューは毎回講師の土田丹智子先生が考えてくれます。この日は「豚フィレのコトレッタ」「焼き鯖のアンチョビソース」「野菜のスッパ」の3種。担当ごとに分かれて、フライパンで鯖を焼く人、豚肉を揚げる人、魚のボールを片手で丸く絞るように鍋へ落とす人、といった作業を皆さん慣れた手つきでこなしていました。

会員歴20年の井上さんが「美味しいものが食べたい。食べたい

ものを食べたいときに作りたい、当初はそんな動機だった」と話すと、周りの皆さんがうなずきました。講師の土田先生は「できるだけ旬の野菜、旬の素材を使い、無駄なく活かすこと。お料理だけでなく作法も同時に伝えています。とにかく楽しいから続けてこられた。会員みんなに感謝です」と話してくれました。あなたも美味しく楽しく、仲間づくりをしませんか？

狭山台シルバークッキング会

- 【活動日時】 第2・4木曜 9:00~13:00
- 【会員数】 11名 男性のみ
- 【年齢層】 60歳代中心
- 【会費】 月額3,500円 入会金なし
- 【連絡先】 佐々岡さんへ Tel: 04-2959-3313

「体力に合わせて無理せず楽しく」

『狭山台ストレッチ体操』は、体力づくりと健康維持を目的として、リズム体操とストレッチ体操を2部構成で行っている女性だけのサークルです。

リズム体操は軽快な音楽に合わせて両手を大きく振って足踏みから始まり、どんどん動きが変化していきます。複雑な動きですが、先生の動作を見ながら皆さん上手に動いていて、まるでダンスをしているようでした。これは相当脳トレになっているなと思いました。

休憩の後はストレッチ体操です。体のいろいろなところを伸ばしてとても気持ちがよさそうでした。

代表の熊谷さんは「続けていると多少でもできる動きが増えてくる。

まさに『継続は力』だなと思います」と楽しそうに話してくれました。



ちょっと早めのテンポでも軽快に体を動かしています（公民館ホールにて）

狭山台ストレッチ体操

- 【活動日時】 毎週火曜 15:30~16:30
- 【会員数】 22名 女性のみ
- 【年齢層】 60歳代中心
- 【会費】 月額1,200円 入会金なし
- 【連絡先】 熊谷さんへ Tel: 04-2958-7313

会員の方は「硬かった体がある程度柔らかくなり、膝も上がるようになりました」「習慣になっていて休むと体の調子が悪いです」との感想が聞かれました。講師の渡辺先生は「とにかく体を動かしてストレスを解消してほしいと思っています。体操は少しずつ動きを変化させているので、楽しんでもらえれば」と話していました。初心者歓迎とのこと。気軽にお問い合わせください。

よろず報告

初心者パソコン教室

3月5日（木）から3回にわたって、公民館にて「初心者パソコン教室」を開催しました。狭山パソコン支援の会の皆さんの指導で、パソコンに触ったのが初めての方も久しぶりの方も、電源の入れ方などの基本操作から始めて、文書の作成やインターネットの使い方などを親切丁寧に教えていただきました。



参加者からは「初めてで不安だったが、楽しかった」などという感想が聞かれました。

狭山台福祉講座

2月14日（土）から4回にわたって、狭山台地区センター別室にて「福祉講座」を開催しました。

認知症にスポットを当て、認知症の症状、予防方法、認知症になったときの暮らし方や地域での支え合いについて参加者みんなで考えました。高齢化の進む昨今、皆さんの回も大変熱心に参加していました。参加者からは、「具体的な情報が得られてよかった」などの感想が聞かれました。



認知症サポーターキャラバンメイトのマスコット「ろば隊長」

職員異動のお知らせ

4月1日の人事異動により、狭山台公民館・地区センターの職員に転入・転出がありました。今年度もよろしく申し上げます。

【転入】

- 横瀬康裕 主幹（契約課より）
- 早川計之 主査（福祉課より）
- 山崎晴義 主任（入間川地区センターより）
- 橋本福治 主任（農村環境改善センターより）

【転出】

- 中庭淑恵 主幹（社会教育課へ）
- 増島あゆみ 主査（障害者福祉課へ）

【退職】

- 長島博 主任、齋藤ひろ子 主任

狭山台健康歩こう会 活動中！！

昨年8月から狭山元気プラザで活動を開始した狭山台健康歩こう会。月1回程度みんなで集まってウォーキングをしています。次回は4月22日（水）開催の公民館講座『みんなでハイキング』に参加予定です。5月以降の活動予定は決まり次第、公民館だよりでお知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。



狭山市議会議員一般選挙
投票日：4月26日（日）