

# さやまだい！ 公民館・地区センターだより

平成27年  
1月号

発行：狭山台公民館・狭山台地区センター 狭山市狭山台3-7-1 電話04-2957-1271 2015年1月10日

## 狭山台福祉講座

### 「めざせ！認知症を予防するまち 認知症になっても安心なまち」

認知症の基礎知識や予防法、認知症になったときの暮らし方、地域での支え合いについて考えます。

- [日 時] 2月14日、21日、28日、3月7日(すべて土曜日) 14:00～16:00
- [場 所] 狭山台地区センター別室(狭山元気プラザ内)
- 【第1回】 認知症の基礎知識<認知症サポーター養成講座>(講師:埼玉県キャラバンメイト)
- 【第2回】 認知症になっても自分らしく生活できる方法(講師:富士見・狭山台地域包括支援センター)
- 【第3回】 認知症になったときのために知っておきたいこと(講師:NPO法人さやま後見ネット、狭山市介護保険課)
- 【第4回】 認知症予防最新情報・街ぐるみ取組事例・狭山台の取組について(講師:田辺超夫氏)
- [定 員] 50名(原則として狭山台地区在住の方。(参加できる回のみのお申込みでも可))
- [費 用] なし
- [申込み] 1月20日(火)から公民館へ(電話可)

## 保育付 エコキッチンでごみ減量

毎日のちょっとした心がけがごみ減につながります。環境と家計にやさしいエコライフを始めませんか。

- [日 時] 2月25日(水) 13:00～15:00
- [場 所] 狭山台公民館 調理室
- [内 容] 講演・調理実習
- [講 師] 遠藤日出子氏(NPO法人さやま環境市民ネットワークごみ減分科会サブリーダー)
- [定 員] 15名 [費 用] 300円(材料費)
- [持ち物] エプロン、三角巾、容器(持ち帰る場合)
- [申込み] 1月22日(木)から費用を持って公民館へ。保育希望の方はお問い合わせください。



## 寿大学オープンカレッジ参加者募集

みんなが気になる最近のお墓事情について、専門家の話を聞いてみませんか。

- [日 時] 2月18日(水) 13:30～15:00
- [場 所] 狭山台公民館 ホール
- [内 容] 講演「今どきのお墓事情」
- [講 師] 株はせがわ
- [募集人数] 40名 [費 用] 無料
- [申込み] 1月22日(木)から公民館へ(電話可)



## パソコン教室 参加者募集



### New! ゼロからわかるインターネット

パソコンは持っているけどインターネットの使い方がわからない...という方、この機会にどうぞ!

- [日 時] 2月16日(月)～18日(水)(3日間連続) 9:00～12:00
- [場 所] 狭山台公民館 学習室
- [内 容] インターネットのしくみ、閲覧・検索の使い方等
- [講 師] 狭山市民講師協議会
- [定 員] 20名(先着順) [費 用] なし
- [対 象] Windows ビスタ以上のノートパソコンを持ってこれる方
- [申込み] 1月19日(月)から公民館へ(電話可)

### 好評! 初心者パソコン教室

基礎から「ゆっくり」「確かに」パソコンを始めたい方、ぜひご参加ください。既受講者多数の好評講座です。

- [日 時] 3月5日、12日、19日(すべて木曜日) 9:30～12:00
- [場 所] 狭山台公民館 学習室
- [内 容] 電源の入れ方から簡単な操作方法まで
- [講 師] 狭山パソコン支援の会
- [定 員] 20名(先着順) [費 用] なし
- [対 象] Windows ビスタ以上のノートパソコンを持ってこれる方
- [申込み] 1月19日(月)から公民館へ(電話可)

## はかま着付け講習会

お嬢さんの卒業式等にお役立てください! 優しい先生方が親切に教えてくださいます。

- [日 時] 2月12日(木) 10:00～12:00
- [場 所] 狭山台公民館 和室
- [定 員] 女性10名(先着順)
- [持ち物] 不要 [費 用] なし
- [申込み] 公民館へ(電話可)



## 公民館講座の企画を募集します!!

あなたが知りたいことを教えてください!



あなたが知りたいことを講座として企画しませんか? 公民館職員に気軽に話してください。あなたのアイデアをぜひお待ちしております!

## 狭山台 APOC 防犯研修会

地域の皆さんの安全を守るため、  
ぜひご参加ください。



- [日 時] 1月31日(土) 10:00~12:00  
[場 所] 狭山台地区センター別室(狭山元気プラザ内)  
[内 容] 振り込め詐欺の防止、自転車の乗り方、防犯パトロールの実施方法について  
[講 師] 狭山警察署、狭山市交通指導員  
[申込み] 不要。会場に直接おいでください。

## サークル会員募集

### 花あそび



- [内 容] フラワーアレンジメントのレッスン  
[時 間] 毎月第2木曜日 10:00~12:30  
[費 用] 【会費】月額 3,500円(花代含む)  
[連絡先] 有澤芙美子さんへ TEL 2959-5895

## よろず報告

### クリスマスおはなし会

読み聞かせのグループ「おはなしのろうそく」は、年3回、狭山台公民館和室にておはなし会を開催しています。12月20日(土)のクリスマスおはなし会では、子供から大人まで42名がパネルシアターや大型絵本などを楽しんだ後にサンタさんとふれあいました。次回は3月を予定していますので、どうぞお楽しみに！



### 寿大学「みんなで年越しそばを食べよう」

12月17日(水)、寿大学では、公民館利用サークル「男の大学院」の皆さんの指導のもと、各班から集まった受講生がそばを打ち、天ぷらを揚げました。特にそば打ちはほとんどが初体験でしたが、「男の大学院」のサポートで見事完成させました。講師の一人、海老沢さんにはお手製のつゆを提供いただくなど、大変なご尽力を賜り、誠にありがとうございました。



手打ちそばと天ぷらで一足早い年越しそばに舌鼓を打った後、狭山台オカリナサークルによるミニコンサートを楽しみました。季節の歌や童謡もあり、一緒に口ずさんでとても楽しいひと時を過ごしました。

## ~ギャラリーさやまだい~

狭山台公民館だより・地区センターだより12月号でお知らせした子供書道展は2月に延期になりました。

2月2日(月)~27日(金) 子供書道展

## アルゼンチンタンゴ体験会

スニーカーでOK! 2時間で誰でも世界文化遺産の「アルタン」を踊れます。運動不足解消、仲間作りにどうぞ。

- [日 時] 1月15日(木) 19:00~20:30  
[場 所] 狭山台地区センター別室(狭山元気プラザ内)  
[対 象] 未経験者 [費 用] なし  
[申込み] 不要 [主 催] プリマベラ  
[問合せ] ベラスケスさんへ TEL 070-5557-3334

## 介護者のための リフレッシュサロン

- [日 時] 毎月第1月曜日13:00~15:00  
[場 所] 狭山台地区センター別室(狭山元気プラザ内)  
[費 用] 100円 [申込み] 不要  
[問合せ] 富士見・狭山台地域包括支援センター  
TEL 2969-0080

## 脳健康度テスト(第2回)

12月16日(火)、狭山台公民館ホールにて、富士見・狭山台地域包括支援センターとの共催「脳健康度テスト」を行いました。1回目のファイブコグ検査の結果を1人1人受け取り、結果の見方の指導を受けた後、脳の若返り体操を行いました。音楽に合わせて皆さん楽しそうに体を動かしていました。



## 折紙ボランティア養成講座

12月24日(水)、狭山台公民館ホールにて行われた第8回講座では、しずめ折り、つぶし折り、花卉折りのほか、折鶴のバリエーションを学びました。切り込みを4ヶ所入れて「市松模様鶴」にしたり、長方形に1ヶ所切り込みを入れて、はねでつながった2連鶴「妹背山」を作りました。



11月27日、細川紙のユネスコ遺産登録が決定しました。同じ頃、テレビ番組で「折紙は脳の活性化に非常に効果的」と放送されました。東京オリンピックの開催に向けて、折紙文化が見直され、ますます盛んになるように期待しながら講義が進んでいます。