



若さ・健康・体力アップ教室

㊦12月5日～令和8年1月23日の
 毎週金曜日（1月2日を除く）、午
 前9時45分～11時45分（全7回）
 ㊧レインボーホール（市民会館）
 ㊨体力チェック、簡単な運動や食事
 のポイント、お口のケアなど
 ㊩市内在住の65歳以上
 ㊪20人 ㊫無料
 ㊭11月25日（火）までに、ウエルネス
 けあぱるへ（申し込み多数の場合抽
 選、電話申し込み可）
 ※当選者には郵送にて案内します。
 ※初めて参加する人を優先します。

ワンポイント！介護講習会

㊦11月17日（月）、午後2時～3時
 ㊧かがりの郷
 ㊨認知症介護～五感対話法～
 ㊩高齢者を介護する家族や介護に関
 心のある人など
 ㊪20人
 ㊫無料
 ㊬飲み物
 ㊭11月13日（木）までに、電話で、富田
 林東部在宅介護支援センター（☎
 （34）8616）へ（申し込み多数の場合
 抽選）
 ㊮高齢介護課（内線196）

その他

自動通話録音装置を 無料で貸し出し



市役所職員をかたり「医療費の還付金があります」や、警察署員をかたり「あなたの銀行口座情報が悪用されています」などと言って、金銭をだまし取る還付金詐欺などの被害が続いています。

本市では、自動通話録音装置を無料で貸し出しています。この装置は固定電話に取り付けることにより、着信前に通話内容を録音する旨のアナウンスが流れ、自動で通話内容を録音するものです。

犯人は会話内容が録音されることを嫌うため電話を切ることが期待でき、振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺被害を事前に防止することが期待できます。

㊩市内在住の高齢者（65歳以上）のみ
 の世帯、日中に高齢者のみとなる世帯
 ㊫無料

※申し込み方法など詳しくは、市ウェブサイト（危機管理室のページ）をご覧ください。

㊮危機管理室（内線9504）



広告枠

シニアのページ

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

講座・催し

シニアクラブ作品展
出展作品を募集

②11月8日(土)～11日(火)、午前10時～午後5時

場 総合福祉会館

※出品は1人1点です。

③市内在住で60歳以上

※シニアクラブ会員以外の人も出展できます。

④11月5日(水)～6日(木)、午前10時～午後5時に、総合福祉会館に備え付けの申込書に必要事項を記入し、作品とともに総合福祉会館へ
※作品は11月12日(水)、午前10時～午後5時に引き取りに来てください。

純喫茶おれんじ

認知症当事者とともにオープンした喫茶です。売り上げは認知症当事者の活動支援に使います。

⑤12月7日(日)、午後0時30分～3時

場 かがりの郷

定 15人(当日直接会場へ)

¥メニュー全品100円

岡井尻さん(おれんじパートナー事務局) ☎090(3996)0071

かがりの郷カラオケ大会

施設利用団体の皆さんなどが歌われますので、ご観覧ください。

⑥11月15日(土)、午前10時～午後4時

場 かがりの郷(当日直接会場へ)

間 かがりの郷

※観覧のみで歌唱はできません。



脳トレ・ロコトレ教室

今できていることを、これからもできるようにするため、ロコトレで身体を鍛え、脳トレで脳を活性化して、健康を維持しましょう。

⑦11月21日(金)、12月19日(金)、午前11時～正午

場 ウエルネスけあばる

⑧運動不足が気になっていたり、衰えを感じていたりする人

定 各14人

¥330円(別途施設利用料実費)

⑨動きやすい服装、飲み物、タオル

⑩11月5日(水)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ(申し込み先着順)

※11月1日(土)、午前7時～、右図からも申し込み可

(申し込み先着順)。



笑顔で続ける生活習慣病改善教室

座ってできる簡単運動で血圧・血糖値を整え、楽しく笑顔で続ける生活習慣病予防体操を紹介します。

⑪11月12日(水)、26日(水)、午前10時～11時

場 かがりの郷

講師 藤巻 孝男さん(健康運動指導士)

⑫医師から運動を止められていない人

定 各20人 ¥500円

⑬動きやすい服装、運動靴(室内用)

⑭11月1日(土)～、電話で、藤巻さん ☎050(1725)1158

へ(申し込み先着順)

※右図からも申し込み可。



認知症介護家族の交流会

⑮11月26日(水)、午後1時30分～3時30分

場 保健センター

⑯認知症サポート医を交えた情報交換

⑰認知症の人を介護している家族

※認知症の人または家族が市内在住の人に限ります。

定 20人 ¥無料

⑱11月26日(水)、午前9時までに、高齢介護課(内線196、197)へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※右図からも申し込み可。



短歌

堺歌人クラブ会長
小西 美根子選

Ⅱ秀歌Ⅱ

野仏に供へられたる一円貨鈍き光を反してゐたり
伏見堂 箕浦 加陽子

《選評》長年風雨に晒されながら道の辺に鎮座する石仏。通りかかる人たちが掌を合わせ、前につけられた小銭に作者は目を止めた。「光」は秋の陽が似合うだろう。映像がよく見える歌で様々な想像力をかき立てる。

食みこぼす一粒拾ひていとほしむ誤嚥の吾も
無事夏を越す 寺池台 渡邊 克己ガン故に娘と過ごす日々を得てこれもよきかな余命楽しむ
藤沢台 太田 富美子夕方の人の混み合うスーパの掃除ロボット
向陽台 嶋田 時子静かに動く
向陽台 嶋田 時子若きらはじゃあね、またねと別れゆく明日の
見えぬ老には眩し 向陽台 西田 光子二度見する時刻表あり乗り継ぎのバス来るま
でに涼む場所なく 藤沢台 芝田 敦吾の飼へるセキセイインコは小松菜を好みて
今朝もひたすら刻む 彼方 西尾 たみ子秋の日の障子にちらちら蝶の影開ければひかりに
紛れてゆけり 選者 詠

※12月号は「俳句」を掲載します(なお、応募は10月31日で締め切りしました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のながきで応募してください(1人各5点まで)。市内在住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

令和8年1月号の「川柳」(宿題「カット」)は11月30日、2月号の「短歌」は12月31日(水)、3月号の「俳句」は1月31日(土)、いずれも必着までに、〒584-8511 常盤町1の1 富田林市役所都市魅力課へ。