



やさしい日本語版・英語版
Easy Japanese/English

編集発行：亀岡市生涯学習部市民協働課・〒621-8501 亀岡市安町野々神 8 番地・TEL 0771-25-5002 (直通)・FAX 0771-22-6372

Publisher (English Contact): Coordinator for International Exchange・Community Involvement & Exchange, Kameoka City

Website: <http://www.city.kameoka.kyoto.jp/foreign/english/index.html>・E-mail: syougai-gakusyu@city.kameoka.kyoto.jp

No matter your age, it is important to keep smiling!!

▼楽しく「高齢者さわやか教室」を受講される皆さん (平成25年の様子)



いくつになっても
えがお
笑顔がいちばん!!

くがつにじゅういちにち げつしゆく けいろう ひ かめおか
9 月 21 日 (月・祝) は敬老の日です。亀岡には、
しゆみ とくぎ いちひ たか
趣味や特技などの生きがいを持ち、日々それらを高めること
こころゆた す こころいしや
で、心豊かに過ごされている高齢者がたくさんいらっしゃいます。今月では、亀岡市が開催する「高齢者さわやか教室」
こんごう かめおかし かいさい こころいしや きょうしつ
つう ころいしやみな すがしょうかい
を通じて、いきいきとした高齢者の皆さんの姿を紹介します。

September 21st (Monday, national holiday) is Respect for the Elderly day. In Kameoka, there are many elderly people who seek to enrich their lives by improving and working on their hobbies and special skills that give them a sense of purpose. In this issue, we would like to introduce these lively seniors through the "Revitalizing the Elderly Classroom" organized by Kameoka city.

心豊かな暮らしにつなぐ「高齢者さわやか教室」 "Revitalizing the Elderly Classroom": Leading an Enriched Lifestyle

ころいしや きょうしつ ろくじゅうごさいいじょう しみん たいしやう あんぜん あんしん こころゆた く
「高齢者さわやか教室」は、65 歳以上の市民を対象に、「安全・安心 心豊かな暮らしをめざして」をテーマに掲げ
まいとしかいさい ねんど とお ななかい こうざ かいう かくねんど の にせん せんしん たいしやう
毎年開催しており、年度を通して7回の講座を開講。昨年度は、延べ2,042 人の参加がありました。

The "Revitalizing the Elderly Classroom," which targets citizens over 65 years of age and carries a theme of "Safety and Peace of Mind; Aim for an Enriched Lifestyle," is held annually with seven courses offered throughout the year. A total of 2,042 people participated last year.

こんねんど けんこう 暮らしには笑うことが大切であることを伝える落語家の講座 (6 月 18 日 (木) 開催の第 1 講座) や、
にんちしょうころいしや じんけん かんが こうざ じゅうがつじゅうよんか すい かいさいよてい だいにこうざ たき ないよう
認知症高齢者の人権について考える講座 (10 月 14 日 (水) 開催予定の第 4 講座) など、多岐にわたる内容となっ
ぜんななこうざ けいぞくじゅうこう げんぞく どうよう しょうか せんしん たいしやう
ています。全 7 講座の継続受講を原則としていますが、童謡や唱歌などのコンサートが催される第 3 講座 (9 月 17
にち もく
日 (木) ガレリアかめおかコンベンションホール開催予定) については、全市民を対象にどなたでも参加していただけます
もう こ じせん し やくしよんかいしやかいきょういくか にほんまどぐち
(申し込みは、事前に市役所 4 階社会教育課 [2 番窓口] 25 - 5054)。

A wide variety of courses are being offered this year with the Rakugo course conveying the importance of laughter in relation to a healthy life (June 18 (Thurs), the first course held) and, the course on the human rights of elderly people suffering from dementia (October 14 (Wed), the fourth course to be held) etc. As a general rule, continued attendance of all seven courses is required but with regards to the third course, in which a concert of nursery rhymes and song is held (September 17 (Thurs), Galleria Kameoka Convention Hall), all citizens are welcome and participation is open to anyone. (With regards to the application process, please apply ahead of time at the city hall 4F Social Education Section [Counter No. 2] 25-5054).

手作りの運営で参加する喜びを Finding Joy in Hands-on Management

「高齢者さわやか教室」は、同教室の参加者の中から、市内各地域 20 人の委員で構成される運営委員会によって開催されています。運営に関する会議の他、各講座開講時の受け付けや資料配布などを事務局である亀岡市と協働で行い、元気なあいさつと笑顔で受講生の皆さんをお迎えいただいています。

The Management Committee of the “Revitalizing the Elderly Classroom” is composed of 20 committee members from each region within the city who are course participants themselves. Aside from management related meetings, the committee also carries out duties such as the reception and distribution of materials for each course offered, in cooperation with Kameoka city; the city hall serves as the administrative office. They also warmly welcome all course participants with smiles and cheerful greetings.



運営委員長の山下弥生さん（大井町・83 歳）は、「受講生の皆さんが笑顔で会場に来られる様子や、講座が終わった後、次も参加するのが楽しみというお声をかけていただくのが励みになっています。さわやか教室では、参加したみんなで笑い、歌い、時には泣きながら、人への思いやりや学ぼうという気持ちを分かち合い、これからも持ち続けることができるよう、さまざまな講座内容を企画しています。まだ受講されたことがない人も、気軽に参加いただき、皆さんの人との触れ合いの中で、その魅力を感じていただけたらうれしいです」と、その思いを話されました。

Ms. Yamashita Yayoi's (Ōi-chō, 83 years old), Chairman of the Management Committee, remarks, “Seeing the course participants arrive with smiles on their faces, and hearing them voice out their anticipation for the next course, is such a source of encouragement. In the classroom, everyone laughs, sings, sometimes even crying while sharing feelings of empathy and their thoughts towards learning. In order to ensure the sustainability of such an environment in the future, the planning for a variety of course content is in the works. For those who have not attended the courses before, please feel free to attend and I sincerely hope you will come to understand what makes these courses so attractive through your interaction with other participants.”

生きがいを持つことの大切さを学ぶ「文化祭」

“Cultural Festival”: Learning the importance of having a purpose in life

「高齢者さわやか教室」で開催される全 7 講座の内、毎年、第 5 講座は「文化祭」が催されます。文化祭では、受講生自らが日頃から練習を重ねた舞踊や詩吟などの舞台発表や、丹精を込めて作り上げた工芸や盆栽、絵画などの展示発表を行っています。昨年は、300 人以上の高齢者が参加され、自分自身を高め生きる喜びを参加者同士で感じ合い、日々、意欲を持って取り組む趣味・特技など生きがいの発表の場を楽しまれていました。

Out of the seven courses of the “Revitalizing the Elderly Classroom”, the fifth course held every year is a “Cultural Festival”. At the cultural festival, the participants put on stage presentations of dances and Chinese poem recitations which they practice on a regular basis, hold exhibitions of crafts, bonsai and paintings that they painstakingly labored over, all by themselves. Last year, this event was attended by more than 300 elderly people. There, participants enjoy themselves as they put on a showcase of their hobbies and special skills in which they were motivated to take up or acquire, and mutually share in the joy of living gained from self-improvement.

今年も 11 月 19 日（木）に、ギャラリーかめおか（①展示発表の部…午前 11 時～午後 3 時、響ホール、②舞台発表の部…正午～午後 3 時、コンベンションホール）で開催予定ですので、皆さんぜひご来場いただき、高齢者の皆さんが趣味や特技などを通じて心を触れ合わせ、いきいきとされている様子をご覧ください。

On November 19 (Thurs) this year, the following events will be held in the Galleria Kameoka:

- ① Exhibition Presentation: 11:00am - 3:00pm, Hibiki Hall
- ② Stage Presentation: 12:00nn - 3:00pm, Convention Hall

Please feel free to come and see for yourselves how the elderly here stay lively by developing a sense of community through their hobbies and special skills.