



11月号 下京シニアだより

NO. 91



2025年10月吉日
下京シニアクラブ
広報委員会 発行

【100歳時代へ こんなニュースが】

65歳以上の高齢者は3,619（男性1,568 女性2,051）万人で総人口に占める割合が過去最高を更新。また、100歳以上の高齢者数が約10万人になり、55年連続して増加 女性が87,784人 男性が11,979人 女性が圧倒的ですね😄😄😄
今回は敬老の日まつわる情報を…。日本の百寿者人口は団塊の世代（1947から1949年生れ）が100歳を迎え始める2047年には50万人を突破 2049年には65万人を超えると予想されています。2025年は3人に一人が高齢者 🍵🍵🍵
○就業者数も930万人と働く人の7人に一人が高齢者です。
○高齢者の90%以上が自宅 社会福祉施設（入所）が約4% 病院が約3%で生活 ○65歳以上の約80%が自分の健康状態を「良い」「普通」と思っている ○インターネット利用率は60~64歳で70% 70代以上で40%で年々増加 ○約60%が「おしゃれをしたい」と思っている 特に、女性は関心が高く70%。
○日常的に介護が必要な方は7%程度 寝たきりの可能性の高い要介護5の方は約2% ○認知症対策が急務で2005年の170万人が2035年には376万人になる予想 ○1951年には自宅死80% 病院等死が20%だったのが、逆転し2010年には自宅死10%になったという情報も。さあ、残された人生はどうあるべきか、どうありたいのか、そしてこれからどうするのか、我々も個々に考えましょう。

😊😊😊 (Y.Tomita)



（9月ー10月活動報告）

- 9月17日(水)市老連『早秋の東山ウォーキング』…下京参加：44名/市老連506名
- 9月30日(火)市老連『低い山を登る会 第3回 日野岳』…下京参加：16名/市老連164名
- 10月7日-8日 市老連『グラウンドゴルフ大会』岩倉東公園グラウンド <結果報告後日>

（10月ー11月活動予定）

- 10月15日(水)市老連『秋の上賀茂ウォーキング』（集合時間・場所）9:30 上賀茂神社境内
- 10月23日(木)市老連『低い山を登る会 第4回 薬王坂』（集合時間・場所）9:20 叡電鞍馬駅横の広場
- 10月28日(火)市老連『ペタンク大会』（集合時間・場所）9:00 岩倉東公園グラウンド
- 10月31日(金)下京『ヘルス&ビューティーセミナー』キャンパスプラザ京都、10時~13時30分~ <<事前申し込み>>
- 11月 1日(土)下京一斉ウォーキング『宝ヶ池一周』集合：宝ヶ池公園北園 出発：10時 <<事前申し込み>>
- 11月18日(火)市老連女性委員会『琵琶湖湖岸ハイキング』（集合時間・場所）10:15 大津港広場（京阪浜大津駅）
- 11月26日(水)市老連『三栖閣門から桃山御陵へウォーキング』（集合時間・場所）9:45 伏見港公園

<< 11月 水曜日グラウンドゴルフ練習日 >>

5日：元菊浜(小)、12日：元淳風(小)、19日：植松公園(植柳)、26日：元淳風(小)

【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

下京区シニアクラブ連合会

永松 潤一（携帯）090-3675-6108

※このQRコードを読み取りスマホやPCで見ることができます。
（下京地域情報サイトの各種団体等掲示板でシニアクラブを検索）

すこやかクラブ京都

☎ 354-8744

学区だより

子供たちと昔遊び交流会 … 七条第三小学校



9月25日、3年生の子供たち98人に昔遊びを体験してもらいました。けん玉、お手玉、あやとり、紙飛行機など昔から親しまれた遊び、またどんな遊びにもコツやルールがあり、それを指導するのは22名の七三学区シニアの皆さんです。うまく行くと夢中になり、指導する方も子供に帰って一緒に楽しみました。最後は子供たちの大合唱「ありがとうございましたー!」、3年学級担任「来年もお願いします」。七三学区の皆さん、お疲れ様でした。 広報（永松）



早秋の東山



日野岳

