

12月号 下京シニアだより



2025年11月吉日

下京シニアクラブ

広報委員会 発行

【健康診断行ってますか】

毎年、国民健康保険から健康診査のお知らせが来ます。皆さん、ちゃんと行っていますか。聞いてみると 必ず毎年行っている 時間が会えば行っている 二三年に一度行っている 全然行かないという方が混在しています。今回はその診査の中でとりわけ”がん検診”に注目しました。日本人の死亡原因の第一位は「がん」です。私の周りでも、がん罹患したり、治療中だったりする方が沢山います。亡くなる方が多い順に男性は肺・大腸・胃がん 女性は大腸・肺・すい臓がんです。だから検診にはその検査が入っているのです。この間テレビでやっていた番組で肺がんが取り扱われていました。肺がんって、喫煙している方が大半だと思っていました。ところが肺がん死の2人に1人は煙草が原因とはいえないとの事。びっくりです。検査方法も沢山あり、CT・遺伝子・呼気・腫瘍マーカーが知られています。ただ基本はレントゲン（X線）です。X線で疑いがあれば精密検査に。X線に否定的な人も多いようですが男女とも肺がんの死亡数が多いのに関心が低い。そして、検査に行きたいのと実際に検査に行くのは別問題で受診率は低い。がん治療は早期発見が最大のポイント、生存率は90%以上、肺がんを見つける日本独自の二重読影制度もあるそうです。年一回の健康診断で安心の未来を築きましょう。（Y.Tomita）



（10月ー11月活動報告）

- 10月7日-8日 市老連『グラウンドゴルフ大会』…下京参加：53名/市老連529名（2日間計）
- 10月15日（水）市老連『秋の上賀茂ウォーキング』…下京参加：36名/市老連512名
- 10月23日（木）市老連『低い山を登る会 第4回 薬王坂』…下京参加：19名/市老連129名
- 10月28日（火）市老連『ペタンク大会』…下京参加：14名/市老連235名
- 11月 1日（土）下京一斉ウォーキング『宝ヶ池一周』…参加：241名
- 11月12日（水）市老連『低い山を登る会 第5回 大文字山』＜結果報告後日＞

（11月ー12月活動予定）

- 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
- 12月 5日（金）市老連『ボウリング大会』MKボウル上賀茂 12:30受付 ※申込終了
- 12月 6日（土）下京歩こう会『北野天満宮近辺散策』集合：北野天満宮大鳥居 出発：10時
- 12月19日（金）市老連『年の瀬 4区縦断ウォーキング（下京担当）』（集合時間・場所）9:30 ひと・まち交流館京都

《12月 水曜日グラウンドゴルフ練習日》

3日：元菊浜（小）、10日：元淳風（小）、17日：植松公園（植柳）、24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

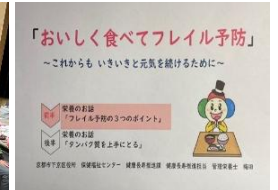
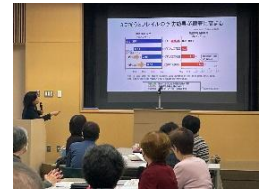
永松 潤一（携帯）090-3675-6108

※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）



委員会だより

ヘルス&ビューティー セミナー … 女性委員会



10月31日、西洞院通り塩小路下るキャンパスプラザ京都にてシニア会員対象に①高齢者の食事指導…下京区役所保健福祉センター講師、②美容セミナー…資生堂ジャパン(株)講師の皆さん、参加者は午前31名/午後36名の合計67名で開催。食事指導では1日3食が基本、低栄養予防には調理、献立に一工夫を。スキンケアお化粧は、腕の運動や唾液腺の働きが向上、そして何より外出や他人との交流意識の向上に繋がるようです。今セミナーで4回目の開催、分かりやすい説明に皆さん納得、足取りも軽やかに会場を後にされました。講師の皆様お世話になりました。（女性委員会 東海）

岩倉グラウンドゴルフ

岩倉グラウンドゴルフ



上賀茂神社

宝ヶ池一斉ウォーキング

