



8月号 下京シニアだより

NO. 100



2026年7月吉日
下京シニアクラブ
広報委員会 発行

テレビ・ドキュメンタリー番組を紹介します

まず最初は、NHK総合の「ドキュメント72時間（毎金曜22時から）」毎回一つの場所（スーパー・病院・空港・学生寮・居酒屋・売店・バスターミナル・プール・ドライブスルー等、日本全国にある平凡でありふれた光景や唯一無二の場所）にカメラを据えて、そこで起きる様々な人間模様やドラマを丸3日間(72時間)定点観測する番組です。次に、T朝日系(ABC)が制作する「日本のチカラ（毎土曜5時20分から）」日本各地で地域を元気にしようと活躍する職人、農業や漁業従事者、地域づくりに取り組む人などを紹介。人に焦点を当ててその生き方や挑戦、地域とのつながりを描きます。伝統工芸の継承、地域の特産づくり、地方再生、若手後継者の挑戦、地域のコミュニティの再生。地元特産品を育てる農家や職人 地域の子供や高齢者を支える取り組み 伝統行事を次の世代に引き継ぐ「地域のチカラ」を伝えます。最後に「京都知新 MBS毎日（毎日曜6時15分から）永年にわたり受け継がれてきた京都文化のいわゆる「温故知新…過去の事実や歴史を学び、そこから新しい知識や考え方を見出す」番組です。芸術家、職人、伝統芸能の担い手、建築家、料理人など現在の京都で活躍する人々の取材を通して、京都を温（たず）ねて新しきを知るテーマで制作。最近では、うちわ職人、華道家、染色家、京料理やスペイン料理のシェフが登場。一度、見て下さい。いくつになっても目標を持ち、何かする、頑張る、有意義に過ごす、そんな気持ちが蘇る番組です。（Y.Tomita）

（6月ー7月活動報告）

■6月12日(金)区老連『下京シニア体力測定会』 <上記写真記事参照>

■7月25日(土)区老連『下京囲碁将棋大会』（集合時間・場所）9:00 下京社会福祉センター2階

<申込終了・後日報告>

（8月ー9月活動予定）

■8月25日(火)市老連『京都市囲碁将棋大会』（集合時間・場所）9:30 ひと・まち交流館京都 3階
<7月下京大会各クラス優勝者が出場>

■8月31日(月)下京シニア“防犯・防災セミナー”（開始時間・場所）13:30 下京区役所4階会議室

■9月 5日(土)下京歩こう会『哲学の道 散策』集合：白川通今出川南西角 出発：10時

■9月15日(火)市老連『すこやかクラブ京都大会』（受付時間・場所）13:30 ロームシアター京都サウスホール

■9月30日(水)市老連『醍醐・小野ウォーキング』（集合時間・場所）9:30 折戸公園 地下鉄(醍醐駅)

《令和8年 水曜日グラウンドゴルフ練習日》

7月・8月は休止します。

【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

下京シニアクラブ体力測定会

6月12日(金) 元淳風小学校体育館



若手委員会、女性委員会が中心となって年一回体力測定会を開催しております。測定は①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行の6項目です。続けて回れば10数分ですが、皆さん休憩を取りながらゆっくりと回っておられます。測定会に参加して体力を知ることは、健康診断で自分の健康状態を知るのと同じです。また年を重ねるごとに体力の個人差は大きくなります。総合評価が気になりますが、前回測定時と比べて体力が維持できているかのチェックも大切です。自立した生活が長く続けられるかのバロメータにもなります。来年に初めて参加しようと思う方は、ぜひ学区の担当者にご相談ください。参加者117名

広報担当（永松）

9月歩こう会

開催日 9月5日(土)

午前10時

白川通今出川南西角

バス駐車場9時45分~10時

コース 哲学の道 散策

哲学の道一丁目〜大徳寺

平安神宮にて解散

哲学の道

醍醐・小野



※このQRコードを読み取りスマホやPCで見することもできます。
(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