



# 12月号 下京シルバーだより



今月もSDGsの話です。我々シルバーは具体的にどのようなことに気を配ればSDGsに貢献できるのでしょうか？身近で、今日からできることは色々あります。◎家庭内の使用エネルギーの節約（\*髪の毛や衣服はドライヤーや乾燥機を使わないで自然乾燥 \*エアコンの設定は冬は低め、夏は高め \*古い電気機器を省エネ型の機器や電球に \*洗濯の仕方を見直す・マイクロファイバークロスの原料はやめる すすぎの少ない少量の洗剤ですむ物を使う ◎ごみの削減（\*ごみの分別ルールを守る \*ごみの総量、特にプラごみを減らす \*詰め替えできるマイカップ・マイボトルを \*使わないものは寄付やリサイクルへ ◎買い物の仕方（\*パッケージは紙原料の物を \*レジ袋→マイバック・エコバッグを） ◎公共交通機関を利用する（歩く・自転車利用も）他にもまだまだ。でも一番大事なこと…病気になるための取り組み 医療費を減らす健康寿命を延ばすことがシルバーの最大貢献です。頑張りましょう。（Y.Tomita）



## 【ウォーキングを楽しみましょう！ E.Yanagihara】

ウォーキングは有酸素運動の一つでもあり、運動不足が解消され、骨粗しょう症や肥満、高血圧等の生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。また筋力やバランス機能が鍛えられる為、怪我の防止にもつながります。さらにウォーキングでは脚だけでなく全身の筋肉が使われる為血液の循環が良くなり冷え性や肩こりの改善にも効果的です。では、安全で効果的に健康体づくりのためのウォーキングはどうすればいいのでしょうか。それはウォーキング中の感覚を目安にします。「かなり楽」と感じる

ところから始めて、少しずつ強さを増し、ちょっと息が弾むけれど笑顔が出せる「比較的楽～ややきつい」と感じる速さで歩きましょう。ウォーキングを楽しみ、健康な体を維持しながら楽しい人生を送りましょう。



## （10月活動報告）

■10月5日(火),6日(水) 市老連『グラウンドゴルフ岩倉大会』…参加:54名(京都市564名)

<成績>準優勝(6日)岸田稔氏(稚松)、第4位(6日)笹嶋雄三氏(植柳)

■10月14日(木) 市老連、低い山を登る会『蓑ノ裏ヶ岳』…参加:15名/京都市110名

■10月19日(火) 市老連『宝ヶ池から鴨川ウォーキング』…参加:41名/京都市522名

■10月26日(火) 市老連『ペタンク岩倉大会』…参加:5T/15名(京都市64T/191名)

<成績>ブロック優勝:下京Aチーム(谷口、中野、鈴木氏) 女性陣が大活躍!

■10月26日(火)『フレイル(心身の虚弱)解消セミナー』

誰もが迎える高齢化課題を講師を迎えて勉強。受講者140名

キャンパスプラザ京都にて 協力:下京区役所保険福祉センター



（12月活動予定） マスクの着用等、コロナ対策に留意して参加ください。

■12月3日(金) 市老連『ボウリング大会』（集合時間:場所）13:00 MKボウル上賀茂 \*申込終了

■12月4日(土) 下京区歩こう会『北野天満宮近辺散策』（出発時間:場所）10:00 天満宮大鳥居前

■12月9日(木) 市老連『高野川から鴨川ウォーキング』（集合時間:場所）9:45 北大路橋西詰公園

≪12月 水曜日グラウンドゴルフ練習日≫ ※各日、午前9時集合

1日:元菊浜(小)、8日:元安寧(小)、15日:下京中成徳学舎、22日:元淳風(小)、29日:休み

【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744

下京代表 福田紀昶 ☎ 313-1541