



1月号 下京シルバーだより

2021年12月吉日
下京区シルバークラブ
連合会



新年を迎えます。その干支(えと=せんし)を世間では(寅)と言いますが、干支は十干(じゅっかん 甲乙丙丁...)と十二支(じゅうにし 子丑寅卯...)の組み合わせで60通り、つまり生まれてから還暦までの60年間で一巡。だから今年の干支は壬寅【みずのえとら】十二支が寅です。寅は動くを意味し



陽気を孕み春の胎動を助ける動物です。冬が激しいほど春の息吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になる。厳しい冬を乗り越えて大きく開花するためには、地道に自分を磨き、実力を養う必要があると言えます。コロナ禍で大変な毎日を送った丑年(辛丑 かのとうし)は厳しい冬だったですね。だから、今年は春の息吹に触れ華々しく生まれ変わる年にしたいものです。(Y.Tomita)

(シルバー健康法...体を動かす運動器を鍛える 日経 近大・谷本氏より Y.T)



いくつになっても筋肉を鍛え維持する筋肉貯金が大切 シルバーは何らかの健康トラブルを抱えている。健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる健康寿命は平均寿命より10年ほど短い。要介護・要支援となる原因の一位は健康寿命を阻む運動器の衰え。日常生活での立ち座り、階段の上り降りにどこかに手をつくようになったら筋肉が衰えている証拠。立ったまま靴下を履きづらいのも筋肉量の低下。90歳になっても筋肉を鍛えれば筋肉は太くなって若返る事が出来る。正しく継続的な筋トレをして筋肉貯金をしましょう

(11月-12月活動報告)

- 11月6日(土) 下京区歩こう会『相国寺近辺散策』…参加：136名
- 11月11日(木) 市老連低い山を登る会『集大成 比叡山』…参加：12名/京都市：107名
- 11月25日(木) 市老連『嵐山から西京極ウォーキング』…参加：57名/京都市：591名
- 11月26日(金) 『下京シルバー清掃奉仕活動』…区域：五条河原町～七条堀川、4班75名で歩道の清掃
- 12月 3日(金) 市老連『ボウリング大会』MKボウル上賀茂…参加：28名/京都市：230名
- 12月 4日(土) 下京区歩こう会『北野天満宮近辺散策』…参加：142名



集大成 比叡山



(ボウリング大会)



(清掃奉仕活動)



北野天満宮散策

(1月活動予定)

- 1月8日(土) 下京区歩こう会『平安神宮初詣コース』 (出発時間:場所) 10:00 五条大橋西詰公園
- 1月20日(木) 市老連『丸太町から鴨川ウォーキング』 (集合時間:場所) 9:45 丸太町橋西詰南側公園
- 1月28日(金) 29日(土) 『下京シルバー作品展』 <28日> 10~16時 <29日> 9~15時 下京総合福祉センター

◀1月 水曜日グラウンドゴルフ練習日> ※各日、午前9時集合

5日：元菊浜(小)、12日：元安寧(小)、19日：下京中成徳学舎、26日：元淳風(小)

【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