



## 3月号 下京シルバーだより



新しい年を迎えれば、きっと、状況は好転すると期待していたのに、まだまだ自粛を強いられ、不自由な毎日を送っています。用事や買い物で外出する時も、ディスタンスや周りに気をつけ、マスクつけ、もちろん外食や旅行はとんでもない、シルバーは特に気をつけて行動しなければ、そんな生活が2年余り続いています。余生は限られているのに、徒に、時の経過を嘆きつつ、誰にも文句を言えず（コロナに文句を言っても現状が好転するわけでもなく）、

とは言っても誰かにこの鬱憤を晴らしたい、文句を言いたい、そんな方も多くいらっしゃることでしょう。

でも負けてはなりません。こんな時にこそ自分らしく毎日を有意義に過ごすにはどうすればいいか考えませんか。そこでチェックをしてみましょう。 ◎毎日の生活に充足感がない ◎毎日のスケジュールがない（毎日やることがない） ◎一日中誰とも話さない日がある ◎一人暮らしである ◎バスや電車に乗って一人で外出しない ◎週一回以上外出しない ◎毎日少なくとも15分以上歩かない ◎預貯金の出し入れをしない ◎何事をするにもめんどくさい、やる気がない ハイが多い方は要注意。心身に問題ありかもです。心身の衰えが進行している可能性があります。だから、できることから始めましょう。まずはハイをイエに変える努力や工夫を。目標をもってチャレンジ、行動しましょう。心身の健康こそ宝です。

(Y.Tomita)

## 【シルバー健康法：ポジティブ（積極的）思考！ E.Yanagihara】

年と共に退職や子供の独立などによる環境の変化や、体調の変化などによって心の健康に影響を受けやすくなります。落ち込んだ状態やストレスが過剰にかかった状態が長く続くと、心身ともに調子を崩してしまうかもしれません。そうした状態にならない為にはポジティブな思考を意識する事が大切です。ポジティブ思考でいる為には、人とかかわる場を持つ事をおすすめします。人と話す事でストレスが和らいだり、物事を良い方向に考えるきっかけになったりします。孤独は、健康に悪影響を与える

事も指摘されています。地域の集いの場や趣味の集まりに出かけるなど、積極的に外へ出るようにしましょう。各学区主催のクラブ活動への参加を是非検討ください。



## (1月活動報告)

- 1月 8日(土) 下京区歩こう会『平安神宮初詣コース』…参加：164名
- 1月20日(木) 市老連『丸太町から鴨川ウォーキング』…参加：34名/京都市：481名
- 1月28日(金) 29日(土)『下京シルバー作品展』下京総合福祉センター →中止となりました。

## (2月-3月活動予定)

※コロナ感染拡大で中止また変更になる場合があります。

- 2月 4日(金) 下京区歩こう会『吉田神社節分コース』 平安神宮前集合 →中止となりました。
- 2月21日(月) 市老連『冬の大原野ウォーキング』 小畑川中央公園 →中止となりました。
- 2月26日(土) 27日(日)市老連『すこやかクラブ京都作品展』みやこめっせ →中止となりました。
- 3月 5日(土) 下京区歩こう会『東福寺近辺散策』 東大路東福寺信号南入る →中止となりました。
- 3月22日(月) 市老連『蹴上から山科疏水ウォーキング』(集合時間:場所) 9:30 蹴上インクライン上広場

## ≪3月 水曜日グラウンドゴルフ練習日≫

※菊浜、安寧、成徳、淳風 での水曜日練習は、コロナ感染防止のため2月に引き続き3月末まで中止します。

【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