



4月号 下京シルバーだより

NO. 49

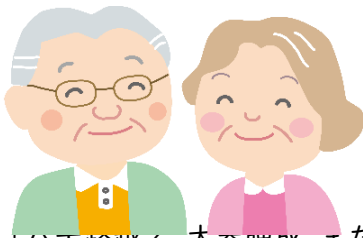
2022年3月20日

下京区シルバークラブ



連合会

今回はシルバーにまつわる川柳を手に入れましたのでご披露します。確かに自分にも当てはまる、いやまだその域には至っていない、年寄り扱いして失礼だ、色々な思いや感情が沸き起こるかもしれませんが、ご愛嬌と思って笑って読んでくださいね。じゃ始めます。



「人生に 迷いはないが 道迷う」「動かない エレベーターや 押し忘れ」
「起きたけど 寝るまで特に 用もなし」「徘徊と 噂をされて 散歩止め」
「畑仕事 時々立って イナバウアー (フィギュア荒川静香さんで有名)」
「温かく 迎えてくれるは 便座のみ」「デザートは 昔ケーキで 今菓」
「寝てるのに 起こされて飲む 睡眠薬」「通帳に 暗証番号 書いている」

「ハチ路越え 大器晩成 まだならず」「ルンバ (自動掃除機) さえ 越えてる段に 足とられ」
「壁ドンで ズボンの履き替え やっと出来」「ピンポン やっと出たのに 不在票」 どうでしたか！ もう一つ

【まだ何にも知らないのが若者 もう何も覚えていないのがシルバー】【道路を暴走するのが若者 逆走するのがシルバー】
【偏差値が気になるのが若者 血糖値が気になるのがシルバー】【心がもろいのは若者 骨がもろいのはシルバー】
【恋に溺れるのが若者 風呂でおぼれるのがシルバー】

ちょっと言いすぎですかね。でも、笑っておおらかな余生をお送りください。(Y.Tomita)

【シルバー健康法：質の良い睡眠のための目安時間？ 柳原栄次】

睡眠時間の短さが健康を損なう事は周知の事実です。だからと言って、長時間眠れば良いと言う事ではありません。適切な睡眠時間は年齢によっても変化します。個人差はありますが、成人の場合は1日7～8時間、シルバーは6時間が目安とされています。逆に、10歳まで1日8～9時間と長くなります。また、睡眠時間は季節によっても変動する傾向にあり、日照時間の長い夏場は睡眠時間が短く、短い冬場は長くなるのが分かっています。このように、理想とされる睡眠時間は年齢や季節によって変化するものであり、あまりこだわりすぎるのも良くありませんが、寝不足を自覚するような場合は睡眠時間には気をつけて健康を保ちましょう。



(2月～3月活動報告) **以下の4活動は、コロナ蔓延防止等重点措置にて中止となりました。**



- 2月 4日(金) 歩こう会『吉田神社節分コース』
- 2月21日(月) 市老連『冬の大原野ウォーキング』
- 2月26日(土) 27日(日)市老連『すこやかクラブ京都作品展』
- 3月 5日(土) 歩こう会『東福寺近辺散策』

(3月～4月活動予定) **※コロナの影響で中止また変更になる場合があります。**

- 3月22日(月) 市老連『蹴上から山科疏水ウォーキング』 ※中止になりました
- 4月 2日(土) 下京区歩こう会『東山花見コース』(出発時間:場所) 10:00 平安神宮前歩行者道
- 4月20日(水) 市老連『東山社寺を巡るウォーキング』(集合時間:場所) 9:30 豊国神社境内
- 4月25日(月) 市老連 低い山を登る会『沢ノ池』 …詳細は後日案内

《3～4月 水曜日グラウンドゴルフ練習日》

※コロナ蔓延防止重点措置のために練習は中止しています。再開の場合は別途案内します。



【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