

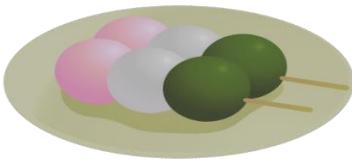
## 5月号 下京シルバーだより

コロナ、コロナで明け暮れ、昨今のウクライナ問題で心を痛め、暗いニュースもありますが、季節の移り変わりはそれらを超越し、自然の大きさを感ぜざるを得ません。今年も桜が見事に咲きほこり、下京の歩こう会は天気にも恵まれ桜のカーテンの中を歩き心ウキウキ、元気に過ごせている毎日感謝する一時でした。



『サクラサク』と言え、受験の頃を思い出します。あの頃はインターネットやスマホもなく、発表会場に行くか、電報の『サクラサク』を待ち望んだ事を思い出しますね。あれから半世紀。世の中も様変わりしました。でも、どのようなことがあっても、毎年毎年、決まった頃に必ず咲くさくらに負けずに、シルバーはいくつになってもチャレンジ精神をもって、何かに取り組むことが大切。それが老化防止や充実した毎日につながります。昔は50の手習いと言われましたが、今は寿命が延び、70、80の手習い。今からでも遅くない。何かを始めませんか。私も毎年、新しいことに取り組ん

んでいます。さて、春、桜と言え、三色団子を連想します。三色団子のピンクは春、緑は夏、白は冬を表しているとも言われています。あれ？秋はないの。そうです。秋無い→あきない→飽きない。とても美味しい飽きない団子。ぜひ日向ぼっこをしながら、団子を食べながら、ほっとした時間を過ごし生きている幸せを味わってみては。(Y.Tomita)



【シルバー五つの健康法 柳原栄次】 一読・十笑・百吸・千字・万歩をご紹介します。

一読：一日に一度はまとまった文章を読む。文章を読む事で認知機能up

十笑：一日に十回は笑おう。笑う事で免疫力やガンの予防、抑制効果up

百吸：一日に百回位（一度に十回）深呼吸しよう。深呼吸する事で肺機能up  
自律神経が安定し、ストレス解消に役立つ。

千字：一日に千字位は文字を書こう。日記をつける、手紙を書くなど、こまめにできるだけ漢字を使って書く事で認知機能アップ。

万歩：一日一万歩を目標に歩こう。歩く事でメタボリック症候群の予防・治療や認知症の予防に有効。



(4月活動報告)

■4月2日(土) 下京区歩こう会『東山花見コース』  
満開の桜並木を歩きました。…参加154名

(4月-5月活動予定)

- 4月25日(月) 市老連 低い山を登る会『沢ノ池』(集合時間・場所) 9:45 鷹ヶ峯児童公園
- 5月 7日(土) 下京区歩こう会『祇園白川せせらぎ散策』(出発時間:場所) 10:00 川端四条上る弁財天
- 5月16日(月) 市老連『出町柳から宝ヶ池ウォーキング』(集合時間:場所) 9:30 出町橋西詰
- 5月25日(水) 市老連 低い山を登る会『東山山頂』(集合時間・場所) 9:45 今熊野宝蔵公園



≪5月 水曜日グラウンドゴルフ練習日≫ 午前9時集合 ※4月から練習日を再開しています。

4日：元菊浜(小)、11日：元安寧(小)、18日：下京中成徳学舎、25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

( 学区)