



10月号 下京シルバーだより



8月に稲森和夫さんが90歳で亡くなりました。稲森さんは京都のトップ企業で世界的にも有名な京セラ（電子機器、情報機器、通信機器、セラミックや携帯電話メーカー）を創業された経営者です。その他にKDDI（元第二電電設立）やJAL（日本航空）の再生にも尽力され、盛和塾を作り中小企業経営者の育成にも力を注がれました。京セラは、Jリーグの京都サッカークラブやプロ野球オリックスブルーエース、京セラドームのスポンサーとしても有名です。心よりご冥福をお祈りするとともにその偉大なる業績と貢献を讃えたいと思います。

さて、京都には世界に誇る企業が沢山あります。皆さんはいくつご存じですか？ ○スマホやパソコン、電子部品メーカーの「村田製作所」 ○モーターを軸とした製品やサービス提供メーカーの「日本電産」 ○ゲーム機やゲームソフト、家庭用レーザー機器の「任天堂」 ○半導体やLED等の電子部品メーカーの「ローム」 ○女性下着の「ワコール」 ○分析、計測、医療用機器の「島津製作所」 ○体温計や血圧計等医療機器の「オムロン」 ○各種電池事業の「GSユアサ」・・・まだまだありますが異色では パチンコやアミューズメントの「マルハン」 各種輸送事業の「佐川急便」 お酒の「宝酒造」 そして 餃子の「王将」



京都発の企業が世界で大活躍。我々シルバーも頑張ろう。（Y.Tomiota）

【ごぞんじですか？サルコペニア！ 柳原栄次】

サルコペニアとは全身の筋力(身体機能)の低下がおこること。歩くスピードが遅くなる 杖、手すりが必要になる・・・寝たきりや転倒・骨折などのリスクが増える状態のことです。以前より手足が細くなった 重いものが持ちづらくなった 立ち上がりにくくなったなどの症状がある場合はサルコペニアの可能性ががあります。サルコペニアはフレイル(心身虚弱)へと進む可能性があります。

○日常の生活からサルコペニアを予防しましょう！（健康長寿ネットHPを参照）

○運動、食生活の改善、そして人とのふれあいなどを日々の生活の中で大切にしましょう。

○適度な運動には、歩こう会、健康体操、グラウンドゴルフなどへの参加をおすすめします。



（8月活動報告）

■8月9日(火) 市老連『囲碁・将棋大会』…ひと・まち交流館京都3階、囲碁・将棋とも各4クラスで競技 <下京大会を勝ち抜いて参加された選手の成績>

【囲碁】Aクラス優勝…菅野氏(植柳)、Cクラス優勝…古谷氏(修徳)、Dクラス優勝…橋本氏(大内)

【将棋】Bクラス準優勝…中村氏(大内)、Cクラス3位…世良田氏(大内)、Dクラス3位…岩田氏(大内)

（9月～10月活動予定）

■9月28日(水) 市老連『低い山を登る会 松尾山』(集合時間:場所) 9:45 松尾公園<桂川河川敷>

■10月1日(土) 下京区歩こう会『一斉ウォーキング(宝ヶ池)』<<参加登録制>>…9/3開催を延期

■10月4/5日 市老連『グラウンドゴルフ大会』岩倉東公園グラウンド…下京出場、第1第2日程各9チーム27名

■10月11日(火) 市老連『二条城と京都御所をたどるウォーキング』(集合時間:場所) 9:30 JR二条駅西口

■10月20日(木) 市老連『低い山を登る会 金毘羅山』(集合時間:場所) 9:45 大原バス停<京都バス>

■10月25日(火) 市老連『ペタンク大会』岩倉東公園グラウンド…下京出場5チーム15名

<<10月 水曜日グラウンドゴルフ練習日>> 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

(学区)