11月号　下京シルバーだより

NO.56
2022年10月吉日
下京区シルバークラブ
連合会

今年も敬老の日が過ぎました。コロナの影響で敬老会を取りやめた地区も多いと聞きます。さて、「敬老の日」とは・・・祝日の一つで、以前は9月１５日でした。２００３年から９月の第３月曜になりました。現在９月１５日は「老人の日」として残っています。「敬老の日」は永年にわたって社会に尽くしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日。「老人の日」は老人が自らの生活の向上に努める意欲を促す日。と言われています。この二つの日の意味合いは？　どちらにしても年寄りを敬い、元気に長生きしてもらい、誰もが幸せに暮らせる社会を目指そうという考えは同じです。さて、１００歳以上の高齢者の数は５１年連続で過去最多を更新中です。１００歳以上を百寿者、１０５歳以上を超百寿者、１１０歳以上をスーパーセンチナリアンと呼びます。ちなみに２０２０年の国勢調査で、百寿者は約８万人、超百寿者は6500人強、スーパーセンチナリアンは141人でした。記事によると、スーパーセンチナリアンの医学的特徴は　〇認知機能が保たれている　〇心臓血管病になりにくい（心臓や血管の老化が遅い）〇フレイルになることが遅い（健康寿命を長く保つ）の3つだそうです。
寿命は遺伝の影響よりも環境による影響が大きいことは実証されています。
齢をとればとるほど、毎日の生き方・食事・運動が大事になりますね。
（Y.Tomita）

【ポジティブ思考（積極的･前向きな考え方）第二弾　柳原栄次】
ポジティブ思考をどの様にして手に入れるか!?その一つの方法は、心身のバランスを整える「セロトニン」を活性化させる事。それには三つの方法があります。
①日当たりのいい窓際で過ごす。
②軽く体操をしてみる。
③庭に出てみる、そして身近な人に、お早うございます!こんにちは!と挨拶をして話かけてみる
人との語り合いは健康への第一歩です。ラジオ体操、グラウンドゴルフ、手芸等各種クラブ活動への参加もお勧めです。
クラブにはお試しで参加する事もできます。各学区のシルバークラブへ連絡を。
≪ポジティブな思考でこれからの人生を健康で楽しく過ごしましょう!!≫

（９月－１０月活動報告）
■9月13日（火）市老連『京都御所から祇園白川ウォーキング』…参加：87名/市老連：654名
■9月28日（水）市老連『低い山を登る会　松尾山』…参加：17名/市老連：139名
■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：253名

（１０月－１１月活動予定）
■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）9:30　草生児童公園＜大原バス停徒歩＞
■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
■11月 1日（火）市老連 女性委員会『旧伏見市界隈ハイキング』（集合時間：場所）9：45　伏見港公園
■11月 5日（土）下京区歩こう会『相国寺近辺散策』（出発時間・場所）10：00　京都御所閑院宮邸前
■11月17日（木）市老連『低い山　ポンポン山』（集合時間:場所）9:15JR向日町バス停前又は9:20阪急東向日バス停
■11月25日（金）市老連『賀茂川から堀川をめぐるウォーキング』（集合時間:場所）9:30　賀茂大橋西詰河川敷

≪１１月 水曜日グラウンドゴルフ練習日≫　午前9時集合
2日：元菊浜（小）、9：元安寧（小）、16日：下京中成徳学舎 、23日：元淳風（小）、30日：元安寧（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）