



12月号 下京シルバーだより

東京都が自転車取り締まりを強化すると報道されました。大阪でもその動きが。それだけ自転車による事故や違反が多いのでしょうか。悪質自転車・運転には刑事罰対象の赤切符（今までは警告）が交付されること。考えれば、身近でも、自転車で転倒したとか骨折したとか衝突したとかよく耳にしますね。自転車はシルバーにとって、日常の交通手段として欠かすことのできないものです。危険だから乗らない



というわけにはいかない。安全に自転車に乗るためには。全体的に身体能力が衰え、視覚能力、バランス感覚・運動神経の低下を十分認識して運転すること。そして交通ルールを守ること。**信号無視 右側通行 一時不停止、傘さし運転 無灯火 徐行せずに歩道走行は絶対にやめましょうね。** (Y. Tomita)



【三つの幸せホルモンを高めよう 柳原栄次】 幸せホルモン三つの増やし方

- セロトニン：気分の浮き沈みが少なくなることでストレスやイライラが軽減される
 - ①大豆食品や乳製品を食べましょう
 - ②日中に散歩しましょう
 - ③ウォーキングをしましょう
- オキシトシン：幸福感を与える、社交性を高める、不安や恐怖心を和らげる
 - ①スキンシップ（人にペットに）
 - ②人にやさしくする
- ドーパミン：やる気の促進、幸福感のアップ、達成感、喜び、感動がアップされる
 - ①チーズや大豆食品を食べる
 - ②小さな目標を達成しよう



最後に幸せホルモンを増やすには腸内環境も重要です。発酵食品や植物繊維を積極的に摂取する、腹筋運動をする、腸マッサージをすることなどです。ストレスでイライラする、楽しい事が無い、やる気が起きない、などの心の不調を感じ始めたなら三つの幸せホルモンを意識してみましょう！！

（10月活動報告）

- 10月4/5日 市老連『グラウンドゴルフ岩倉大会』…下京参加：52名/市老連：566名<2日間計>
<下京選手の入賞> 第1日程：第4位…岩田勉さん（大内）、第5位…畑加代子さん（大内）
第2日程：第10位…石角節子さん（植柳）
- 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』…下京参加：41名/市老連：638名
- 10月20日（木）市老連『低い山に登る会 金毘羅山』…下京参加：21名/市老連：155名
- 10月25日（火）市老連『ペタンク岩倉大会』…下京参加：5チーム17名/市老連：72チーム222名
- 10月27日（木）下京シルバー『資生堂 いきいき美容教室』



会場：資生堂京都オフィス、参加：午前/午後 各25名

<美容教室を終えて>

- ・アツという間の2時間でした…
- ・友達にも教えてあげます…



（12月活動予定）

- 12月 2日（金）市老連『ボウリング大会』MKボウル上賀茂、午後の部13：00集合 …参加申込は締め切りました。
- 12月 3日（土）下京区歩こう会『北野天満宮近辺散策』（出発時間・場所）10：00 北野天神大鳥居前
- 12月 8日（木）市老連『嵐山から嵯峨野 池めぐりウォーキング』（集合時間・場所）9：45 嵐山中之島公園

◀12月 水曜日グラウンドゴルフ練習日▶ 午前9時集合

7日：元菊浜（小）、14：元安寧（小）、21日：下京中成徳学舎、28日：<休 み>

【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)