



1月号 下京シルバーだより

2022年12月吉日
下京区シルバークラブ
連合会



今回はマイナンバーカードのお話です。交付率(10月末時点)は全国平均51.1%、京都は50.4%で全国26位でした。京都は昔から日本の文化・文明の先駆け、発展に寄与してきた、常に先頭を走ってきたと自負していたので・・・えっ、京都がそんなに低いの？驚き！でした。政府の回し者ではありませんが、これからますます必要不可欠のものとなってくるマイナンバーカード。現在は申請してもらえるマイナポイントもついています。○本人確認・身分証明書として、各種証明書の取得、イベントの入場、携帯電話の契約、会員登録に使える ○コンビニで各種行政手続き(住民票、課税証明書など)申請ができる ○今後、健康保険証もこれに代わる まだまだ用途は広がります。※紛失時の一時停止や24時間365日のコールセンター、ICチップ・顔写真・暗証番号などのセキュリティーも万全。シルバーは必需です。(Y.Tomita)



【幸せホルモン：セロトニン 柳原栄次】セロトニンは腸で”95%” 脳で”5%” 作られ、それぞれ作用も異なると言われていています。脳のセロトニンは精神のバランスを保って、興奮やイライラ、衝動性を抑制する働きを持ちます。腸のセロトニンは正常に便が排出されるための蠕動運動に関わっています。そのため腸内セロトニンが不足すると、便秘の原因になります。腸のセロトニンを増やすには、植物性と動物性食物をバランスよく取り、腸内環境を整える事が大切です。また、太陽を浴びながらの適度な運動も必要です。ぜひ学区のクラブ活動や歩こう会への参加を。



(11月-12月活動報告)

- 11月 1日(火) 市老連女性委員会『旧伏見市界限ハイキング』…参加：57名/市老連：376名
- 11月 5日(土) 下京区歩こう会『相国寺近辺散策』…参加：114名
- 11月17日(木) 市老連低い山を登る会『集大成 ポンポン山』…参加：20名/市老連：164名
- 11月24日(木) 『下京シルバー清掃奉仕活動』…区域：五条河原町～七条堀川、4コース78名で歩道の清掃
- 11月25日(金) 市老連『賀茂川から堀川ウォーキング』…参加：30名/市老連：628名
- 12月 2日(金) 市老連『ボウリング大会』MKボウル上賀茂…参加：28名/市老連：216名
- 12月 3日(土) 下京区歩こう会『北野天満宮近辺散策』…参加：111名



伏見ハイキング



相国寺近辺散策



ポンポン山



清掃奉仕活動



ボウリング大会

(1月活動予定)

- 1月 7日(土) 下京区歩こう会『平安神宮初詣コース』 (出発時間:場所) 10:00 五条大橋西詰公園
- 1月26日(木) 市老連『冬の洛北ウォーキング』 (集合時間:場所) 9:45 北大路橋西詰北側公園
- 1月27日(金) 28日(土) 『下京シルバー作品展』 <27日> 10~16時 <28日> 9~15時 下京総合福祉センター

お楽しみ袋プレゼント!

◀ 1月 水曜日グラウンドゴルフ練習日 ▶ 午前9時集合

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)