



2月号 下京シルバーだより

NO. 59

2023年1月吉日
下京区シルバークラブ
連合会



コロナ下でもありせわしい日々を送ってきた私にとって何年ぶりでしょう。初めから終わりまでゆっくりとNHKの紅白歌合戦を見たのは！小さい頃はこたつに入って、年越しそばを食べ「ゆく年くる年」を見て、元旦のお年玉や年賀状をわくわくしながら眠りにつくのがとっても楽しみでした。皆さんにもきっとそんな懐かしい思い出があると思います。それからうん十年。時代は移り変わり、シルバーは世の中の凄まじい変化や流れについていくのが精一杯。でも、立ち止まっていたは取り残されていくばかり。今年うさぎ年。うさぎは跳ねる、飛躍・向上を象徴すると言われています。そして、新しいことに挑戦するのに最適な年とも聞きました。さあ、あなたは今年、何に取り組もうとしていますか？



この年になって今更と言うなかれ。加齢は平等でも老化は個人差があります。年齢よりも老けて見える人、若々しい人。生活習慣や環境によって老化に大きな差がでます。ささやかでもいいから、何か目標を決めてトライしましょう。(Y.Tomita)

【安らぎを与える幸せホルモン：オキシトシン 柳原栄次】オキシトシンは幸福感を与え、社交性を高め、不安や恐怖心を和らげ更に、ストレスの軽減や免疫力アップも期待できるといわれています。

～オキシトシンの増やし方～

好意を持った人とのスキンシップ、家族団らん、心を許せる友人との食事、お茶、会話、またペットとの触れ合いなどです。(おしゃべりも大切なことです。) オキシトシンは、「思いやりホルモン」とも呼ばれています。相手を思いやって何かを分け与えたり、助けたりすることでもオキシトシンは分泌されます。他にセロトニンの分泌を促す作用もあります。オキシトシンを増やす食べ物は豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、チーズ、牛乳、ヨーグルト、ピーナッツ、バナナなどです。各学区でのクラブ活動に参加して、たくさんおしゃべりをしてみましょう。



(12月-1月活動報告)

- 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』…参加：47名/市老連：635名
- 1月 7日(土) 下京区歩こう会『平安神宮初詣』…参加：163名 参加者全員に箱入りマスク進呈!



【平安神宮初詣】



(1月-2月活動予定)

- 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
- 2月 2日(木) 下京区歩こう会『吉田神社節分コース』(出発時間・場所) 10:00 平安神宮前歩行者道
- 2月14日(火) 市老連『東・西お寺めぐりウォーキング』(集合時間:場所) 9:45 東寺南大門(境内)

≪2月 水曜日グラウンドゴルフ練習日≫ 午前9時集合

1日：元菊浜(小)、8：元安寧(小)、15日：下京中成徳学舎、22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)