



下京区の恒例・2月の歩こう会「節分コース」に参加しました。昨年はコロナで中止となり2年ぶり。寒かったのとコースが若干山道、アップダウンがあったせいか、参加者がいつもより少なく残念でした。でも、平安神宮から黒谷(金戒光明寺)真如堂そして吉田山(吉田神社)散策を大に楽しみました。さて、節分について。節分は年に4回あり「立春・立夏・立秋・立冬」の前日の日、文字通り、季節の分かれ目、季節の変わり目です。その中でも春の節分は重要視され、豆をまいたり、柊鰯(の頭)を飾ったり、イワシや恵方巻(今年の恵方は南南東)を食べたりと鬼を追い払い福を呼び込む行事となっています。豆や柊鰯、恵方巻の由来をもっと知りたい方は脳トレを兼ねて調べてくださいね。

ただ、縁起物になっている豆や恵方巻も、シルバーにとっては難敵。歯の悪い人や口腔フレイルの人には、齢の数ほどの大量の豆を食べたり、恵方巻のまるかぶりは気をつけましょうね。3月は久しぶりの東福寺近辺散策です。家での冬眠はほどほどに、健康上よくありません。啓蟄の3月、さあ起きだしてぜひ奮って参加くださいね。

(Y.Tomita)



【幸せホルモン：ドーパミン 柳原栄次】人間が生きていく為には、目的達成や危機回避のために「やる気」を出さなければなりません。ドーパミンはやる気を促し幸福感をアップさせるホルモンです。ドーパミンの分泌が活性化されると、ポジティブになり学習能力や仕事の能率アップも期待できます。また達成感、快感、喜び、感動をもたらします。不足すると、「やる気が起こらない、無関心、無感動」などを起こし幸福感の低下につながってしまいます。

～ドーパミンを増やす方法は～ 瞑想し呼吸を整える。小さな目標をたてて達成させる。仕事が終わったらご褒美にドラマを見る、音楽を聴くなど。

～ドーパミンを増やす食べ物は～ チーズや大豆食品、牛肉、アボカド、アーモンド、チョコレート、ヨーグルトなどがあります。



(1月-2月活動報告)

- 1月27日(金) 28日(土) 『下京シルバー会員作品展』 下京総合福祉センター…出展：343点、来場290名
- 2月 2日(木) 下京区歩こう会 『吉田神社節分コース』…参加：112名



会員作品展



節分歩こう会

(2月-3月活動予定)

- 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)
- 3月 4日(土) 下京区歩こう会 『東福寺近辺散策』(出発時間・場所) 10:00 東福寺信号を南の参道
- 3月25日(土) 26日(日)市老連 『すこやかクラブ京都作品展』 みやこめっせ、25日/9~17時、26日/9~16時
- 3月30日(木) 市老連 『春の大原野ウォーキング』(集合時間・場所) 9:45 小畑川中央公園(エミナース東側)

≪3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日：元安寧(小)、15日：下京中成徳学舎、22日：元淳風(小)、29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)