



# 5月号 下京シルバーだより

NO. 62

2023年4月吉日  
下京区シルバークラブ  
連合会



さあ新年度、新学期のスタートです。発生して3年余り、我々シルバーの貴重な日常生活に多大な影響を与え制限し続けてきた新型コロナが感染法上の分類として季節性インフルエンザと同じ5類に移行します。病原性や感染経路に未知な部分があり厳しい対応が取られてきましたが、緩和されることになり一安心。京都にも観光客が押し寄せ、京都駅や四条河原町、嵐山、錦市場そして多くの寺院、名所旧跡は人であふれかえっています。



でも、何ごとも、表と裏があります。緩和されることのメリット、デメリットもあります。その功罪は人それぞれ、浮かれず惑わされず、自分の頭で考え、しっかりと明日に向かって歩き出しましょう。ただ歩みを進める前に、コロナ禍で気づいたこと、学んだことそして大切にしなければならぬことを今一度、思い返し、忘れないようにしたいものです。あなたにとって、それは何？ 健康の有難さや健康意識の高まり、当り前の脆さと大切さ、人とのふれあい、助け合いとやさしさ、嫌な思いや体験もあるでしょう。諸々のことを吸収し明日に繋げましょう。さあ、スタートです。



(Y. Tomita)

## 【孤立が健康のリスクに！？ 社会とのつながりを保つ秘訣 その2】柳原栄次

孤立を回避する方法、これからの人生を健康で楽しく生きる為に！！楽しいつながりが大切です。楽しいつながりのための3つの秘訣 ①がっつり参加ではなく、ちょこっと参加 ②自分が楽しめることを ③仕事もつながりの1つ つながりの目安は ①1日1回以上外出（犬の散歩、コンビニへ買い物） ②週1回以上、友人、知人などと交流 ③月1回以上、楽しさ、やりがいのある活動に参加 この3つをクリアすれば自立した生活を維持しやすいという研究結果が出ています。

是非とも各学区のクラブ活動や歩こう会、その他の取り組みに参加してみてください。



### (3月-4月活動報告)

- 3月25日(土)-26日(日)市老連『すこやかクラブ京都作品展』勸業館みやこめっせ…下京出展：280点
- 3月30日(木)市老連『春の大原野ウォーキング』…参加：47名/市老連620名
- 4月 1日(土)下京区歩こう会『東山花見コース』…参加：119名



東山花見コース



作品展/みやこめっせ



春の大原野

### (4月-5月活動予定)

- 4月18日(火)市老連『蹴上から山科疏水ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 蹴上インクライン上広場
- 4月27日(火)市老連『低い山を登る会 第1回 菖蒲谷池』(集合時間・場所) 9:30 嵯峨公園(市バス嵯峨小学校前)
- 5月 6日(土)下京区歩こう会『祇園白川せせらぎ散策』(出発時間・場所) 10:00 川端四条上る弁財天広場
- 5月12日(金)市老連『初夏の鴨川ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 北大路橋西詰南側

### ≪ 5月 水曜日グラウンドゴルフ練習日 ≫ 午前9時集合

3日：元菊浜(小)、10日：元淳風(小)、17日：下京中成徳学舎、24日：元淳風(小)、31日：元淳風(小)



【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

※このQRコードを読み取りスマホやPCで見るともできます。

( 学区 )

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744