



# 5月号 下京シルバーだより

## 依存症について考えてみましょう・・・

元通訳による銀行詐欺容疑、背景のギャンブル依存症、事件の進展が連日報じられています。そこで「依存症」についてまとめてみました。依存症とは、「習慣化した行動が、自身の生活や人生にダメージを与えていても、意思の力でそれをやめることができない状態」です。良く知られている「依存症」に、アルコール依存、ギャンブル依存、薬物依存などがあります。依存症に陥ると、高揚感をもたらす「ドーパミン」の分泌頻度が多くなり、脳が更に強い刺激を求めようになります。また、「やめられない自分はダメな人間だ」という自責の念が災いし、更なる依存へと駆り立てるケースも見られます。高齢者として例外ではありません。中でも「アルコール依存」に陥るケースが考えられます。退職後の生活変化、自由時間の延長、孤立が影響するようです。しかし、「依存症は」専門家による治療や援助、周囲の協力によって回復可能な疾患です。シルバークラブの活動への参加が、助けになるかも知れません。

口直しに「チューリップ」をちりばめました。チューリップで連想するのは、春・オランダ・入学式…さて、あなたは？



## (3月-4月活動報告)

- 3月11日(月)市老連『早春の丸太町から鴨川ウォーキング』 参加：48名/市老連752名
- 3月16日(土)-17日(日)市老連『すこやかクラブ京都作品展』みやこめっせ・地下1階
- 4月 5日(金)市老連『春の洛西ニュータウンウォーキング』 参加：29名/市老連471名
- 4月 6日(土)下京歩こう会『東山花見コース』 参加：134名
- 4月16日(火)市老連『低い山を登る会 松尾山』 …(結果報告後日)



## (5月活動予定)

- 5月 4日(土)下京歩こう会『祇園白川せせらぎ散策』集合：川端四条上る弁財天広場 出発：10時
- 5月10日(金)市老連『南山科・再発見ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 折戸公園 (地下鉄醍醐駅)
- 5月22日(水)市老連『低い山を登る会 菖蒲谷池』(集合時間・場所) 9:30 嵯峨公園

## ≪5月 水曜日グラウンドゴルフ練習日≫

1日：元菊浜(小)、8日：元淳風(小)、15日：下京中成徳学舎、22日・29日：元淳風(小)



【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

( 学区 )

※このQRコードを読み取りスマホやPCで見ることができます。  
(下京地域情報サイトの各種団体等掲示板でシルバークラブを検索)

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744