



5月号 下京シニアだより



2025年4月吉日
下京シニアクラブ
広報委員会 発行

*** シニア世代の健康 ***

【私も白内障の手術を】

年齢より若いと思っていても体は正直。体力に自信があった筆者も昨年末に白内障の手術をしました。白内障は眼の中でカメラレンズの役割をしている水晶体と言う部位が濁り、視野がぼやける、かすむ、二重にみえる、まぶしさを感じると言う症状が起こり、徐々に視力が低下する老化の典型的な病気です。加齢が主原因で、70代では80%以上、80代ではほぼ全員がかかると言われていています。手術は日帰り入院が主で、目薬の麻酔で痛くもなく手術時間も数十分、こんなことならもっと早くしとけばよかった・・・まあ、人によっては術後の状況も少しは違いますが、再手術の必要もないらしいので、迷っている人は考えてみたらどうですか....眼の病院に行って、気がついたのは院内に掲示してある「アイフレイル」のポスター。TVでもACジャパンの広告に出てきますよね。フレイルという言葉はよく使われているし、昨今は「オーラルフレイル」と言う言葉も見聞きます。じゃ「アイフレイル」って。眼のフレイルをチェックするリストがあるらしいので一度やってみてはどうですか。生まれてきてから「うん・うん十年」あなたと共に頑張ってきた大切な眼。その健康寿命を延ばし快適な生活を送りましょう。(Y.Tomita)



ひとまちミニ作品展

(3月-4月活動報告)

- 3月 8日(土)~9日(日)『すこやかクラブ京都作品展』みやこめっせ
- 3月12日(水)~16日(日)『ひとまちミニ作品展』ひと・まち交流館京都
- 3月26日(水)市老連『春の高野川疏水ベリウォーキング』...参加：59名/市老連669名
- 4月 5日(土)下京歩こう会『東山花見コース』...参加：131名
- 4月15日(火)市老連『鳥羽街道ウォーキング』...参加：56名/市老連531名
- 4月24日(木)市老連『低い山を登る会第1回 東山山頂』... (結果報告後日)



みやこめっせ作品展



高野川疏水



東山花見

(5月活動予定)

- 5月 3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13日(火)市老連『低い山を登る会第2回 沢ノ池』(集合時間・場所) 9:15 鷹峯児童公園
- 5月20日(火)市老連『初夏の桂川ウォーキング』(集合時間・場所) 9:45 嵐山河川広場

《5月 水曜日グラウンドゴルフ練習日》

7日：元菊浜(小)、14日：元淳風(小)、21日：植松公園(植柳)、28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ニアクラブを検索)

