



6月号 下京シルバーだより

NO. 63

2023年5月吉日
下京区シルバークラブ
連合会



(二十四節気)

季節の移り変わりは早いもので、もう夏場に入ります。因みに日本では春夏秋冬を更に細かく分けた二十四節気と言う情緒ある季節の呼び名があります。調べてみますと、二十四節気とは1年を24等分し約15日ごとの節気に分けたものです。そして、それぞれの節気は「立春」「雨水」「啓蟄」など天候や生き物の様子で表され季節の目安とされてきました。6月は6日頃が芒種(ぼうしゅ：穀物の種をまく頃)21日頃が夏至(げし：最も昼が長い日)です。夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってきます。年を取ると1年が早いと言いますが、二十四節気で季節を感じながら暮らしを楽しんでみませんか？



(6月の健康一ロメモ)

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度の高い環境(暑熱環境)下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。適宜な水分補給を心がけて過ごしましょう。



(4月-5月活動報告)

- 4月18日(火)市老連『蹴上から山科疏水ウォーキング』…参加：50名/市老連747名
- 4月27日(木)市老連『低い山を登る会第1回芭蕉谷池』…参加：19名/市老連157名
- 5月6日(土)下京区歩こう会『祇園白川せせらぎコース』…参加：115名



(5月-6月活動予定)

- 5月18日(木)下京区『会員の集い』(開始時間・場所) 13:00 ひと・まち交流館 2階大会議室(申込制)
- 5月24日(水)市老連『低い山を登る会 第2回 天王山』(集合時間・場所) 9:15 JR山崎駅舎前(申込制)
- 6月3日(土)下京区歩こう会『きぬかけの道寺社巡り』(出発時間・場所) 10:00 仁和寺仁王門入る境内
- 6月7日(水)市老連『高野川河川敷ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 出町柳葵公園(申込制)
- 6月13日(火)下京区『体力測定』(開始時間・場所) 13時 淳風元小学校体育館(申込制)
- 6月22日(木)市老連ハイキング『神戸市立森林植物園』(集合時間・場所) 8:40 京都駅八条口(申込制)

≪6月 水曜日グラウンドゴルフ練習日≫ 午前9時集合

7日：元菊浜(小)、14日：元淳風(小)、21日：下京中成徳学舎、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。

(学区)

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744