



10月号 下京シルバーだより

【団塊の8%が百寿に】

先般、某新聞にこの見出しの記事が載りました。それによると、2050年には健康寿命が80歳まで延び、団塊の世代は12人に1人が100歳を超える予想（今の約5倍の人数）だそうです。医療や技術の進歩で病気の早期発見・予防や治療が進むことは良いことですが、その中で平均寿命と健康寿命との差が私たちにとって大きな意味を持ちます。所で、健康寿命ってご存じですよね。健康寿命は健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。この差は現時点ではおよそ男性8年、女性12年となっています。（言い換えれば、天国に行くまで、男性は約8年間、女性は約12年間、制限された生活を送ると言うことです）。長生きするだけでなく、健康寿命をいかに伸ばすかが私たちの大きな課題です。さて、皆さんはその健康寿命を伸ばすために日々どのように考え、具体的な目標を持って行動していますか。朝起きて取り立ててすることもなく、時の流れに身を任せ毎日を暮らしているのならこの機会に日々の生活を振り返って見てはいかがですか。某新聞には「健康に生きるには社会の中で何らかの役割を持って生きる貢献寿命を伸ばすことが大事だ」とあったので参考に。因みに、私はボランティアで走り回っています。自分のために・・・ (Y.Tomita)



(8月-9月活動報告)

- 8月14日(水)市老連『囲碁・将棋大会』ひとまち交流館…参加者：下京8名、市老連69名
 <<下京の成績>>囲碁Bクラス優勝：谷八紘氏(郁文)、囲碁Dクラス準優勝：長谷川昇氏(淳風)
- 9月 7日(土)下京一斉ウォーキング『宝ヶ池一周』 … (結果報告後日)
- 9月12日(木)市老連『早秋の高野川ウォーキング』 … (結果報告後日)



囲碁・将棋大会、左から谷氏、長谷川氏

(9月-10月活動予定)

- 9月19日(木)市老連『低い山を登る会 第3回 氷室』(集合時間・場所) 9:15 鷹ヶ峯児童公園
- 10月 5日(土)下京歩こう会『東寺近辺散策』集合：京都水族館前 出発：10時
- 10月8日-9日 市老連『グラウンドゴルフ大会』(集合時間・場所) 8:30 岩倉東公園グラウンド
- 10月16日(水)市老連『鴨川花の回廊ウォーキング』(集合時間・場所) 9:45 竹田公園(地下鉄くいな橋駅)
- 10月24日(木)市老連『低い山を登る会 第4回 音羽山』(集合時間・場所) 9:15 蟬丸神社(京津線大谷駅)
- 10月29日(火)市老連『ペタンク大会』(集合時間・場所) 9:00 岩倉東公園グラウンド
- 10月31日(木)下京『ヘルス&ビューティーセミナー』キャンパスプラザ京都、10時~/13時30分~ <<事前申し込み>>

<<10月 水曜日グラウンドゴルフ練習日>>

2日：元菊浜(小)、9日：元淳風(小)、16日：植松公園(植柳)、23日/30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ルバークラブを検索)