



2024年10月吉日

下京シルバークラブ

広報委員会 発行

## 11月号 下京シルバーだより

## 【健康寿命第2弾】

健康寿命を延ばすには、○生活習慣の改善 ○運動 ○食事が大事だと言われています。現在のあなたの運動・身体機能を知り、今より低下しないように日々予防・努力することが重要です。今回は ○運動 を取り上げます。運動不足は健康寿命を縮める要因となるため、運動習慣を身につけることが大切。筋力は加齢とともに低下するので、定期的かつ継続的な運動習慣をつけることが大事です。お勧めはウォーキングそして体操です。一日30分を目安に無理のない範囲で運動しましょう。とは言っても、独りではなかなかできませんよね。・私の学区では、週3回8:30～9:00に約50～70名の方が参加して朝のすこやか体操（筋トレ・脳トレ・ストレッチ）をしています。この体操には、他の効用もあります。○生活リズムを整える：決まった時間に起床し、食事や身支度をして参加。一日のメリハリと体調管理にもつながる ○コミュニティに参加する：参加者が相互におしゃべりしたり情報交換したりコミュニケーションを深める ○参加者の現状の確認：出席が途絶えたり、休みが続くと状況を聞き安否確認にもつなげる ◎特に独り暮らしの方や毎日のスケジュールが決まらない方はこのような活動に参加して運動だけでなく交流を活発にしたいものですね。（Y.Tomita）

## 学区の活動

## 西大路おはよう体操 … 御所の内公園



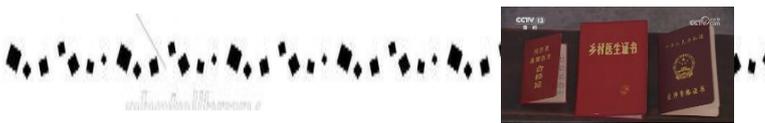
月・水・金曜日 午前9時～ 参加：35名

内容：①ストレッチ、脳トレ体操

②すこやか体操（筋トレ） 合計25分間

・軽音楽、童謡をバックに、参加者もかけ声を揃えて体を動かす。また時節を見て、タオル体操、ペットボトル体操も実施。

<感想>メニューも豊富で、声を出して体を動かすのは理にあっていて良いと思います。メンバーの女性お二人が京都市の「いきいきボランティア講座」を修了されました。 広報（永松）



## (9月-10月活動報告)

- 9月 7日(土)下京一斉ウォーキング『宝ヶ池一周』 …参加：260名
- 9月12日(木)市老連『早秋の高野川ウォーキング』 …参加：45名/市老連424名
- 9月19日(木)市老連『低い山を登る会 第3回 氷室』 …22名/市老連135名
- 10月 5日(土)下京歩こう会『東寺近辺散策』 …参加：114名
- 10月8日-9日 市老連『グラウンドゴルフ大会』 … (結果報告後日)
- 10月16日(水)市老連『鴨川花の回廊ウォーキング』 … (結果報告後日)



&lt;下京担当&gt;



東寺近辺散策



高野川



宝ヶ池一周

## (10月-11月活動予定)

- 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>>
- 11月 2日(土)下京歩こう会『相国寺近辺散策』集合：京都御所閑院宮邸前 出発：10時
- 11月19日(火)市老連『秋彩鴨川河川敷ウォーキング<下京担当>』(集合時間・場所) 9:30 出町橋西岸

## &lt;&lt;11月 水曜日グラウンドゴルフ練習日&gt;&gt;

6日：元菊浜(小)、13日：元淳風(小)、20日：植松公園(植柳)、27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)

