



2月号 下京シルバーだより

【ちょっと考えて 明日は我が身】

シルバークラブはその成り立ちからして毎年何人かの方が物故したり、施設のお世話になったりします。後期高齢者に仲間入りした筆者にとっても、他人事ではありません。今は元気でもケガや病気がきっかけで突然、介護や支援を受ける時がくるかもしれません。どのような支援や介護があり、もしもの時にどのような介護や支援を利用するか 知って考えておくことが大切です。介護（支援）には「在宅介護」と「施設介護」があります。ある調査によると、自分や家族の家での在宅介護が約6割、介護老人福祉施設・保健施設、有料老人ホーム・介護サービス付き住宅（サ高住）及び病院などの施設介護が約4割となっているそうです。住み慣れた、気心の知れた家・土地で暮らしたい、他人の世話にならず自由に生活したいと願うのは当然のことでしょうが、在宅介護には介護者となる家族の負担が大きい、生活が不規則になるという側面もあります。在宅か施設か それぞれにメリット・デメリットがあり、表裏一体と言えます。住環境、生活スタイル、支援内容、自分の心身や家族の状態、経済面等、様々な角度から検討し、自分と家族にとって最善の選択をする準備をまだ心身が元気なうちに考えましょう。何かあってからでは遅いですよ。

(Y.Tomita)



(12月-1月活動報告)

- 12月17日(火)市老連『年の瀬の鴨川ウォーキング』 …参加：53名/市老連558名
- 1月11日(土)下京歩こう会『平安神宮初詣コース』 …参加：200名
- 1月22日(水)市老連『冬の下鴨神社・相国寺ウォーキング』 …(結果報告後日)
- 1月24日(金)~25日(土)『下京シルバークラブ会員作品展』下京総合福祉センター 2階 …(結果報告後日)



(2月活動予定)

- 2月 3日(月)下京歩こう会『節分コース(吉田神社)』集合：平安神宮前歩行者道 出発：10時
- 2月18日(火)市老連『春を見つけに嵯峨野ウォーキング』(集合時間・場所) 9:45 嵐山中之島公園

《2月 水曜日グラウンドゴルフ練習日》

5日：元菊浜(小)、12日：元淳風(小)、19日：植松公園(植柳)、26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で見することもできます。(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)



町角の景色

「紅梅殿」… 成徳学区菅大臣町



菅大臣神社、菅原道真の邸宅跡で生誕の地とも言われています。



仏光寺通を挟んで北の路地奥にひっそりと建っているのが紅梅殿。まさにこの場所で、大宰府に赴任する道真は、梅を眺めて別れの歌を詠んだのかも知れません。いま世間は受験シーズン、合格祈願でにぎわう北野天満宮とは、同じ由縁でありながら、その落差にさみしさを覚えます。 広報(永松)

東風(こち)吹かば にほひおこせよ 梅の花
主なしとて 春なわすれそ