



4月号 下京シニアだより

NO.84



2025年3月吉日
下京シニアクラブ
広報委員会 発行

4月1日から下京区シルバークラブの名称が 下京区シニアクラブに変わります

シニアは年長者・先輩・先住者・高齢者と言う意味です。内閣府高齢社会白書によると、高齢者比率が過去最高になり今後もその比率は上昇すると予測されています。所で「令和シニア」って知っていますか？ 「令和シニア」は従来の高齢者イメージとは異なり、ネットやデジタルツールを使いこなして時代の変化に適応したり、健康に対する意識が高くその維持に取り組んだりしているシニアの事です。自分の自由な時間を楽しむだけでなく、自分の知識や経験を社会に還元する意識も高いと言われています。ある文献によると、シニアは4分類されるそうです。①アクティブシニア 年齢に関係なく様々なことに意欲的で健康意識の高い活動派 仕事や趣味に対して積極的で人とも前向きにかかわる層。 ②ディフェンシブシニア 健康的で自由に日常生活を営んでいるが、収入など経済的な理由などからやや活動や消費が消極的な層。 ③ギャップシニア 健康状態や将来に不安を抱え、またできることが減りあきらめることが多くなり活動が不活発に 自分のやりたいこととできることにギャップを感じる層。 ④ケアシニアと続きます。 諸事情で③や④を甘受している方もいると思いますが、自分の与えられた限りある時間を自分なりに充実した生活を日々過ごしたいものですね。

(Y.Tomita)

学区だより

えがおいっぱい
にこにこパーティー ... 下京雅小学校



2月26日に3年生の子供たち64名が地域のシニアを招待してくれました。(参加45名)
12のコーナー、紙ひこうき・ゲーム・カルタ・ペットボトルボウリング・昔遊び・クイズ・すごろく・くじびき・ぬり絵・ダンスと歌・マッサージ・お話し、で子供たちと一緒に楽しみました。遊具、説明ツールはすべて手作り、何より、この日の準備、練習に多くの時間を割いてくれたようです。印象に残ったのは肩のマッサージ、本来の由来からずれていると思いますが「これぞ本物の孫の手」うっとり心地良さに浸っておられました。時が移って、この子供たちがシニアになった時も、「にこにこパーティー」を楽しめる環境であって欲しいものです。 広報(永松)
情報提供(醒泉学区 山崎氏)

健康づくり活動発表会



(2月-3月活動報告)

- 2月18日(火)市老連『春を見つけに嵯峨野ウォーキング』 ...参加：48名/市老連622名
- 2月21日(金)市老連『健康づくり活動発表会』呉竹文化センター ...下京参加70名 発表/太極拳
- 3月 1日(土)下京歩こう会『東福寺近辺散策』...参加：132名 /レクリエーションダンス
- 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 ... (結果報告後日)
- 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 ... (結果報告後日)
- 3月26日(水)市老連『春の高野川疏水ベリウォーキング』 ... (結果報告後日)

(4月活動予定)

- 4月 5日(土)下京歩こう会『東山花見コース』集合：丸太町橋東詰め河川敷 出発：10時
- 4月15日(火)市老連『鳥羽街道ウォーキング』(集合時間・場所) 9:45 西九条児童公園

東福寺近辺散策



嵯峨野ウォーキング



《4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)



すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744