



6月号 下京シニアだより

NO.86



2025年5月吉日
下京シニアクラブ
広報委員会 発行

** シニア世代の健康と終活のすすめ **

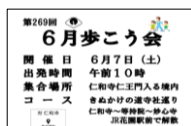
【PPK ピンピンコロリ】

よく、シニア関連の講演や仲間内の会話で、PPK（ピンピンコロリ）という言葉が出ます。病気で苦しまず元気で長生きしてころりと死ぬ。寿命と健康寿命がともに長く、両寿命の差がないこと（少ないこと）を差しています。所謂、健康長寿の代名詞に使われていることが多いですね。私の学区でも最近PPKで亡くなった方がいて、「本人の気持ちや思いはもう亡くなられているので聞く術もありませんが」前の日まで普通に過ごしていてあっという間に亡くなられる。PPKそのものと思いきや・・・その周りの人々の反応は様々。”あのようにになりたい””生前の徳がなせること””周りに介護等の面倒をかけなくて”と言った意見もあれば、”突然の別れはやるせない””なんの用意もしていなかったの後の始末や手続きが大変””残された者は不憫”との声も。筆者だって、あなただって、一寸先はわかりません。…でもこれだけは声を大にして言いたいです。残された者が、生活や相続（遺産、借財、所有）で困ったり、争ったり、もめたりしないように、今のうちに終活は完了しておきませんか。それは、突然亡くなったりするしないとは関係ない別次元の事。終の支度は今のうちに、元気なうちに、後顧の憂いがないように。「立つ鳥跡を濁さず」です。

(Y.Tomita)

（4月-5月活動報告）

- 4月24日(木)市老連『低い山に登る会第1回 東山山頂』…参加：25名/市老連175名
- 5月 3日(土)下京歩こう会『祇園白川せせらぎ散策』…参加：103名
- 5月13日(火)市老連『低い山に登る会第2回 沢ノ池』…（結果報告後日）
- 5月20日(火)市老連『初夏の桂川ウォーキング』…（結果報告後日）



（6月活動予定）

- 6月 7日(土)下京歩こう会『きぬかけの道寺社巡り』集合：仁和寺仁王門入る境内 出発：10時
- 6月11日(水)市老連女性委員会『春季ハイキング養老公園（岐阜県）』＜申込終了済＞
- 6月13日(金)『下京シニアクラブ体力測定会』（開会・場所）13:00 元淳風小学校体育館 ＜事前申込＞
- 6月17日(火)市老連『新緑の山科疏水ウォーキング』（集合時間・場所）9:30 天智天皇陵 地下鉄御陵駅下車

＜6月 水曜日グラウンドゴルフ練習日＞

4日：元菊浜(小)、11日：元淳風(小)、18日：植松公園(植柳)、25日：元淳風(小)

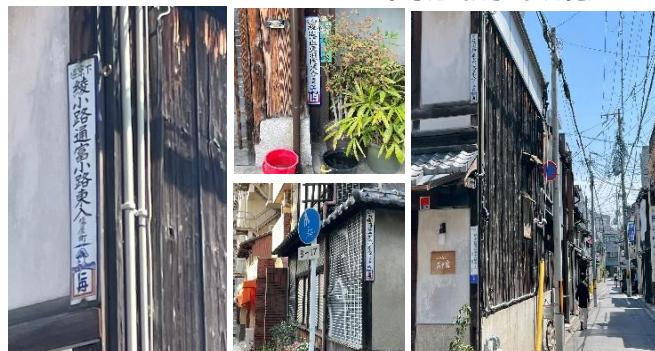
【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

※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ニアクラブを検索)



町角の景色

仁丹の町名看板 … 下京区綾小路界隈



綾小路通りを歩くと古い町家のいたる所で、壁に仁丹の町名看板を目にします。京都を含めた大都市で明治43年から設置され、その後木製看板から風雨に強い珐瑯(ほうろう)へと変わったそうです。当時、郵便事業の展開に住所表示は急務でしたが、インフラ整備で手一杯の行政にとって、森下仁丹の申し出はウィンウィンになったようです。今に立ち戻れば、京都市施設の命名権が企業と契約されて、京都市京セラ美術館等々、多少の抵抗は感じつつも時の流れと理解されてるようです。それにしても100年前に現代に繋がる官民連携に目を付けた創業者がいたのです。所で中京区、東山区に下京区と表示の看板が現存するそうです。京都市が下京区と上京区だった頃のものと、探してみませんか。広報（永松）

