



9月号 下京シニアだより

【物忘れ…加齢】

最近物忘れがひどくなってきたようです。家の者からも大丈夫？しっかりしてね、ボケるのはまだ早いよと言われるますが・・・眼鏡や携帯電話をどこに置いたか探し回る、会話の中で「ほら、ほらあの人」顔はぼんやり覚えているのに名前が出てこないことって・・・皆さんはいかがですか。物忘れ＝記憶力の低下ですね。記憶力は20代をピークに年とともに衰えるので、この年で物忘れもが次第に多くなるの仕方がないですね。文献によると、記憶とは過去の経験や情報を脳に保管し必要に応じて思い出す機能です。①覚える②保存する③思い出すの3つです。その中で、物忘れは覚えたことを思い出すまでに時間がかかる現象です。ただ、○物忘れしている自覚がある○一部分を忘れる○ヒントを与えられると思い出す○日常生活に支障がないなら大丈夫らしいです。簡単に覚えた事、接点の少ない事、関心のない事は忘れやすいものです。あなたの伴侶や肉親の名前を忘れたら大ごとですが、それよりも、医者に行くと、なんでも「年だから」と加齢でかたづけられます。100歳まで生きようと頑張っているのにメゲマス。できれば年齢やマイナス事は取上げて物忘れして、プラス事だけを覚えて過ごしたいものです。(Y.Tomita)



(7月活動報告)

- 7月12日(土)『下京グラウンドゴルフ大会』 元淳風小学校グラウンド
…参加：93名⇒上位入賞者は10月岩倉大会に出場
- 7月26日(土)『下京囲碁・将棋大会』… 下京総合福祉センター2階 参加：囲碁19名 将棋17名



下京グラウンドゴルフ



早秋の東山ウォーキング



下京囲碁



下京将棋



下京グラウンドゴルフ

(8月-9月活動予定)

- 8月 5日(火)『市老連囲碁・将棋大会』 ひと・まち交流館3階 9:30～ 下京大会各クラス優勝者が出場
- 9月 6日(土)下京歩こう会『哲学の道 散策』 集合：白川通今出川南西角 出発：10時
- 9月17日(火)市老連『早秋の東山ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 新日吉神宮 市バス(東山七条)

《9月 水曜日グラウンドゴルフ練習日》

3日：元菊浜(小)、10日：元淳風(小)、17日：植松公園(植柳)、24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ニアクラブを検索)

