



2月号 下京シニアだより

NO.94

2026年1月吉日
下京シニアクラブ
広報委員会 発行

(弥生三月 81歳になる私の夢)

読者から記事の内容について、シニアへの啓発もいいけど現実的で夢がないとの指摘がありました。今回はその方の夢を紹介します。「人生100年時代となれば私もまだまだ20年近く夢を追い求められる。もちろん、体の不具合はあるが、その分、心は自由に活動できる時期に入ったと思う。物や地位・名誉に執着する必要もない。心が解放されると人生が広く楽しくなってくる。新しい場所に行き、五感を働かせ、年齢にこだわらず好きなことに没頭できる時期、服装もなるべく明るい、綺麗な色を選んでみる。なんでもいい、自分の趣味を持ち交流を深めよう。体力づくり、好きな食事、仲間でワイワイと会話を楽しもう。私の仲間は10代から90代まで幅広い。グラウンドG、日本舞踊、五大力餅上げ奉納にたずさわっている。Gゴルフはホールインワン4個を目指して点数0を、日本舞踊は10年先までの舞台を計画、五大力全員を今後10年で50人の横綱誕生に、そのためにも元気で100歳まで生きる事。夫とはダイヤモンド婚を迎える。夫婦仲良く理解し合って楽しく生きる、人と繋がり体や頭を動かし人のために何かをする、それらは私のためもある。枕元のテーブルにピンクのワンちゃん、おはよう、おやすみ、頭をなでる、今日も一日ワンダフルに生きて感謝。」 M.Tさん投稿有難うございました。応援します。

(Y.Tomita)

委員会だより

下京一斉ウォーキング … 若手委員会



新年10日(土)は、参加者全員にお年玉プレゼント付きの「下京一斉ウォーキング」です。天候にも恵まれて最高の「歩こう会」日和でした。ゴールの平安神宮では、配られたプレゼントを広げてさっそく品定めです。しっかりした作りのトートバッグに、皆さん好評のようす<画像参照>…この日の準備が報われました。歩こう会の締めくくりは仲良しグループでのお食事会です。「皆さん今日はお疲れさまでした。カンペーイ！」

健康第一には歩くことです。下京シニア若手委員会では、月初土曜日に歩こう会を開催しております。約3kmをゆっくり歩く楽々コースです。誘い合ってご参加ください。（若手委員長 西川浩子）

(12月-1月活動報告)

- 12月19日(金)市老連『年の瀬 4区縦断ウォーキング(下京担当)』 …下京参加：90名/市老連521名
- 1月10日(土)下京一斉ウォーキング『平安神宮初詣』 …参加：225名
- 1月20日(火)市老連『初春の鴨川ウォーキング』 <結果報告後日>



4区縦断ウォーキング

(1月-2月活動予定)

- 1月23日(金)～24日(土)『下京シニアクラブ会員作品展』(会場・時間) 下京総合福祉センター 2階
23日10時～16時 24日9時～15時
- 2月 7日(土)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17日(火)市老連『京都市北エリア横断ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 北大路橋西詰北側公園

《令和8年2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】

下京区シニアクラブ連合会

永松 潤一 (携帯) 090-3675-6108

※このQRコードを読み取りスマホやPCで見ることもできます。
(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)



すこやかクラブ京都

354-8744