



3月号 下京シニアだより



AIで人生の賞味期限と消費期限を聞きました

AIって知ってますよね？毎日、新聞でもテレビでもスマホでも目にしない日はありません。まずは基礎知識 AIとは人工知能 (Artificial Intelligence) の略。今までのコンピューターが進化して学ぶことができるようになって、翻訳や自動運転、画像診断や囲碁将棋の世界 詩を書いたり、データに基づく予測を行うなど様々な役割を果たすようになりました。そこで、AIに聞いてみました。人生の賞味・消費期限は？『賞味期限』人が最もエネルギーで様々な経験をおいしく楽しめる時期。好奇心旺盛で学習能力が高く能力も充実している時期 この時期を過ぎても人生は豊かに続くが体力の変化や新たな価値観の獲得など以前とは異なる味わいが出てくる。『消費期限』人が生きていく上で心身ともに健康で安全に活動できる期間。この期間は個人の健康状態や生活習慣によって異なるが、いわゆる健康寿命を保つことが大事。また人間は賞味期限を過ぎても、新たな魅力を発見したり経験を生かして活躍する熟成されたおいしさがあると言える やはり、我々には「健康寿命」が一番大切ですね。(Y.Tomita)

吉田神社 節分コース



(1月-2月活動報告)

- 1月20日(火)市老連『初春の鴨川ウォーキング』…下京参加：40名/市老連622名
- 1月23日(金)~24日(土)『下京シニアクラブ会員作品展』 下京総合福祉センター 2階 …本紙委員会だより参照…
- 2月 3日(火)下京歩こう会『節分コース(吉田神社)』…参加：105名
- 2月17日(火)市老連『京都市北エリア横断ウォーキング』<結果報告後日>

(2月-3月活動予定)

- 2月20日(金)市老連『健康づくり活動発表会』(会場・時間)京都市呉竹文化センター 11時~16時
- 3月 7日(土)~ 8日(日)『すこやかクラブ京都作品展』(会場・時間)みやこめっせ京都 地下1階 10時~16時
- 3月11日(水)~15日(日)『下京シニアクラブ ミニ作品展(下京区役所まちなかアートに協賛出展)』
(会場・時間)ひと・まち交流館京都 地下1階 10時~16時
- 3月14日(土)下京歩こう会『早春の天神川散策』集合：西京極総合運動公園 北側入口 出発：10時
- 3月27日(金)市老連『西京極総合運動公園から仁和寺へ』(集合時間・場所)9:45 西京極総合運動公園 北側入口

《令和8年3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

委員会だより

下京シニア会員作品展 … 作品展推進委員会



1月23日~24日下京総合福祉センター2階で会員作品展を開催しました。展示は書道、絵画、写真、手芸、工芸と多岐に渡り、合計339点の作品が出展されました。中でも手芸作品は231点と全体の7割近くを占め、出来栄だけでなく、創作活動を通じて会員同士の交流、生きがいや健康づくりがほのぼのと醸し出される感動作です。両日の来場は334名で、多くは下京シニア会員と家族となっており、もっと多くの方々に見て頂かねばと考えます。この後、3月7~8日「すこやかクラブ京都作品展」、3月11~15日「ミニ作品展・下京まちなかアートに協賛」に出展いたします。今回ご覧頂かなかった皆様、ぜひご来場お待ちしております。下の活動予定をご覧ください。 広報(永松)

