

## 10月号 下京シニアだより



2026年9月吉日  
下京シニアクラブ  
広報委員会 発行

## 地震・雷・火事・親父

**地震・雷・火事・親父** 小さい頃、この世で怖いものを順に並べた言葉として、皆さんもよく聞かされたことでしょう。親父は昔は一家の大黒柱であり強い権威をもった存在だったからだとか。今は昔の感があります。一説では、親父は台風(強風)の意味だったとか。本題に戻ると、雷や火事は怖いですが、やはり地震は今でも一番怖く恐ろしいものです。その怖さは 急に起きること 見えないことです。つい最近では、熊本地方にM7以上の地震が起きました。10年前から振り返ると、熊本では2016/4にも起きています。その間にも、2021/2福島県沖 2024/1能登半島 2026/6岩手県沖 で大きな地震が発生しています。幸い京都は大きな地震に見舞われていませんが、南海トラフ地震の報道もあります。「喉元過ぎれば熱さを忘れる」起こってからでは手遅れです。普段から物心の備えを心がけたいものです。以前、防災セミナーで、もし地震が起きたらあなたは最初に何をしますかという問いかけがありました。あなたならどうしますか？ まずは落ち着いて身の安全を確保する(丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠す 頭部を守る) 揺れが収まったら、五体が自由に動かせるかどうか怪我をしていないか 自分の状態を確認することだそうです。火の始末をする テレビをつける 夜なら電気をつける 非常口を確保する 等色々な意見が出ましたが、まずはあなたが支障なく動けるかどうか、そうでなければ何もできません→ご参考に (Y.Tomita)

## 9月-10月 活動予定



- 9月15日(火)市老連『すこやかクラブ京都大会』(受付時間・場所) 13:30 ロームシアター京都サウスホール
- 9月30日(水)市老連『醍醐・小野ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 折戸公園(地下鉄醍醐駅)
- 10月 3日(土)下京一斉ウォーキング『宝ヶ池一周』集合: 宝ヶ池公園北園  
出発: 10時 お茶・おむすび配布 <<申し込み締切済>>
- 10月15日(木)市老連『低い山を登る会 松尾山』(集合時間・場所) 9:45 松尾公園(松尾橋西詰北側)
- 10月20日-21日 市老連『グラウンドゴルフ大会』(集合時間・場所) 8:30 岩倉東公園グラウンド
- 10月27日(火)市老連『ペタンク大会』(集合時間・場所) 9:00 岩倉東公園グラウンド
- 10月29日(木)市老連『山粧う東山ウォーキング』(集合時間・場所) 9:30 新日吉神宮境内
- 10月30日(金)下京『ヘルス&ビューティーセミナー』キャンパスプラザ京都、受付 9:30/13:00 <<事前申し込み>>

## &lt;&lt;令和8年10月 水曜日グラウンドゴルフ練習日&gt;&gt;

7日: 元菊浜(小)、14日: 元淳風(小)、21日: 植松公園(植柳)、28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

## 下京シニア活動レポート

■市老連『京都市囲碁将棋大会』 8月25日(火)ひとまち交流館京都 参加: 下京シニア8名/市老連88名 <下京受賞者> 囲碁C準優勝: 今井悦夫(植柳)、将棋A三位: 山下義一(有隣)、将棋B準優勝: 香川哲也(七三)、将棋D三位: 吉田武弘(修徳) <敬称略>



■下京シニア『防犯・防災セミナー』8月31日(月) 下京区役所4階会議室 受講174名

<講習内容> ①家庭における火災予防…下京消防署副署長 黒田哲史氏 ②ホントに身近な防災対策アレコレ…下京区役所地域力推進室地域防災係長 鳥取恵実氏 ③特殊詐欺被害防止対策…下京警察署生活安全課長 坂下明氏 ④自転車の安全な利用…下京警察署交通課交通総務係長 山中忍氏 ~今年で3回目です。より集中して受講しました。でも、忘れるやろな?大丈夫です!体が覚えてます。~



■下京歩こう会『哲学の道 散策』9月 5日(土) 参加: 70名 ~相変わらずの真夏日でしたが、法院院界隈は苔がヒンヤリ心地良かった。~



※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)

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744