

# シルバー世代をもっと元気に

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

「終わらない青春・・・

これから青春！」



「青春の詩」 サムウェル・ウルマン



訳：作山 宗久

青春とは人生にある期間ではなく、  
心の持ち方を言う。  
バラの面差し、紅の唇、しなやかな肢体ではなく、  
たくましい意志、豊かな想像力、燃える情熱をさす。  
青春とは人生の深い泉の清新さを言う。  
青春とは怯懦を退ける勇氣、  
安易を振り捨てる冒険心を意味する。  
時には、20歳の青年よりも  
60歳の人に青春がある。  
年を重ねるだけで人は老いない。  
理想を失うとき初めて老いる。  
歳月は皮膚にしわを増すが、  
熱情を失えば心はしぼむ。  
苦悩・恐怖・失望により気力は地に這い、  
精神は芥になる。  
60歳であろうと16歳であろうと  
人の胸には、驚異に惹かれる心、  
幼子のような未知への探求心、  
人生への興味の歓喜がある。  
君にも吾のも見えざる駆遣が心にある。  
人から神から美・希望・喜悦・勇氣・力の  
靈感を受ける限り君は若い。  
靈感が絶え、精神が皮肉の雪に覆われ、  
悲嘆の氷に閉ざされるとき、  
20歳であろうと人は老いる。  
頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、  
80歳であろうと人は青春にしてやむ。

5月21日(月)午後1時30分

“シルバーと呼ばれたくない  
仲間たち”

## 発足イベント

発足宣言プラスイベント講座

★「健康づくり講座／体力編」

男の体操教室講師：土田 謹一先生

★「健康づくり講座／食物と栄養編」

ノートルダム女子大学：加藤佐千子先生

参加申込みは不要です。

多くの皆さんの参加をお待ちしてい  
ます！

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

7月の事業予告

テーマ『災害を考える』

みんなで「防災センター」へ行こう。

知ろう！学ぼう！！

日本の大震災とさまざまな災害

「近い将来、

京都にも大震災が・・・！？」

知っておきたいアレコレ・・・

聞いておきたいアレコレ・・・

災害は地震だけじゃない

「備えよう自分のために！

家族のために！！」

日 時：7月19日(木) **申込必要**

午後1時30分に京都駅集合、防災セ  
ンターへ（詳細は、6月号おたよりで）

★センターからの大切なお知らせ★

「欠員が出ました。」再募集します！

健康ヨガ同好会B

\*先着順 **4名**

毎月第2・4月曜 午前10時30分～



今すぐ  
来所  
申込を