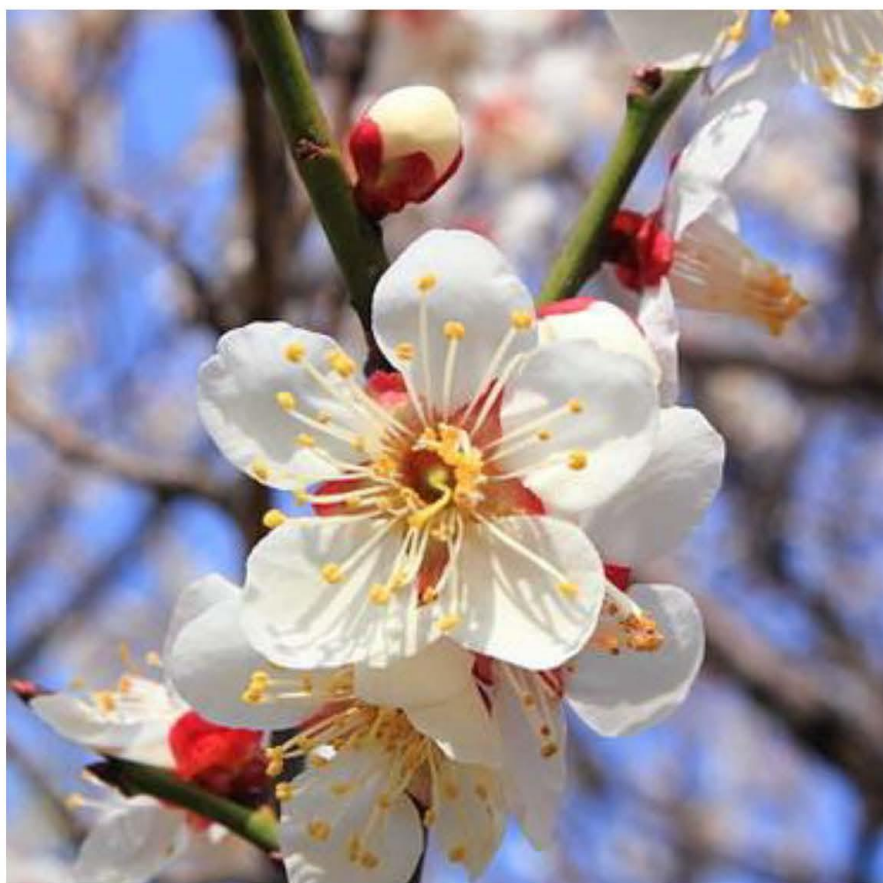


実年会だより

2023年 2月号



令和5年2月1日発行 通巻379

藤城連合実年会

藤城連合実年会 行事カレンダー

令和 5 年 2 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	金	G.G練習	9:30	北堀公園	三嶋・佐々木
4	土	詩吟教室	10:00	藤城小ふれあいサロン	今 井
7	火	G.G練習	9:30	北堀公園	藤井夫妻
10	金				石田・高橋
14	火				大西・田原
17	金				稲澤夫妻
21	火				坪内・原田
24	金				三嶋・今井
25	土	詩吟教室	10:00	藤城小ふれあいサロン	今 井
28	火	G.G練習	9:30	北堀公園	野間・今川





蠟梅

2 月 号 目 次

「三月花形歌舞伎」のご案内、お知らせ・・・	庶務部	鈴木美恵子	2
「昔のくらし体験学習」の報告・・・・・・・・・・	ふれあい学習	鈴木美恵子	3
藤城ニューフレンドだより・・・・・・・・・・	健康部	大西勝彦	4
幸せのを見つけかた（続き）・・・・・・・・・・	万帖敷町	松井光三	5
漢詩一題 病中偶成・・・・・・・・・・	桃城町	佐倉旭學	6
脳の活性化のため漢詩作りを始めませんか（その七十六）	桃城町	佐倉旭學	7
困ったものです。物価高・・・・・・・・・・	匿名		8
特殊詐欺多発中・・・・・・・・・・			9
幸せを感じる力・・・・・・・・・・	古御香町	岩堀俊彦	10
「日本は小さい国だ!! 出張で感じた事」・・	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	12
シルバー川柳、ひととき・・・・・・・・・・	東大山町	藤沢駒次郎	14
カフェふじしろ・・・・・・・・・・	藤城の家		15
我が恋は千人引きの石を七ばかり			
首に懸けむも神のまにまに・・・・・・・・・・	三宅治療院	三宅淳之	16
節分について・・・・・・・・・・	京都老人ホーム	熊谷幸江	18
今月の運勢・・・・・・・・・・	高島易断	高島寿周	20
わーぷろ屋のひとりごとⅢ・・・・・・・・・・	高橋	猛	22

表紙 「白梅」

南座 3月特別公演
「三月花形歌舞伎」のご案内

庶務部 鈴木 美恵子

この度、伏見区老人クラブ会員向けに特別料金の南座特別公演が行われます。この機会に、是非ご観劇ください。

観劇日：午前11時開演 3月8日(水)、13日(月)、24日(金)

開演時間：午後3時30分開演 3月7日(火)、17日(金)
特別料金：6,500円(お弁当・お茶付き)

ご希望の方は、2月5日(日)までに鈴木(電話：641-0734)まで連絡をお願いします。

★伏見区老人クラブ連合会 南座「三月花形歌舞伎」特別受付情報はウラ面をご覧ください★

南座 3月公演 **三月花形歌舞伎** 劇作 三浦 春樹

令和5年3月4日(土)初日～26日(日)千秋楽



中村 孝太郎 中村 鷹之資 中村 玉 中村 玉 中村 玉 中村 玉

尾上 近 千之助 片岡 玉 中村 玉 中村 玉 中村 玉

数々の名優が工夫を重ね、無数の観客が涙した、美しく、面白く、壮大な傑作「版 hands 本忠臣蔵」
新時代を担う花形役者の勝負をお見逃しなく!!

1等席：一般価格 11,000円のところ
お弁当付き **6,500円(税込)**

お申込み方法はウラ面をご覧ください!

老人クラブ傷害保険満期のお知らせ

庶務部 係 西出喜久子

現在加入されている老人クラブ傷害保険は、3月末日で満期となります。

同保険に加入されている方で、引き続き加入ご希望の方は、3月5日までに西出(644-2121)迄、継続の手続きをお願い致します。(新規加入の方も)

公園体操(万帖敷児童公園)に参加を

体操に参加することで、好きなことをともに楽しむ友人や仲間をつくるのが出来ます。いくつになっても頼り頼られ活躍できる、自分や友人や仲間の人生を豊かにしていきます。

ストップフレイル!! はじめよう!!

公園体操


続く自業生活、感染症を理由に運動から遠ざかっていませんか?
閉じこもりは、フレイルを加速させ、免疫を落としています。
青空の下で一瞬に体を動かし、心をフレッシュしましょう。
たくさんの方の参加をお待ちしております。

日時：毎週水曜日
朝8時30分から9時頃まで
場所：万帖敷児童公園
参加要件：特になし
どなたでも参加OKです。

目標そう 筋力アップ!! のびそう 健康寿命!!

※フレイルとは、年齢以上の体力が衰えた状態を言い、運動、経済的に困難な状況、運動や栄養改善、社会参加など、正しい対応で元氣な体に戻る事が出来ます。
※異常の高いや、腕肘から運動を止められている方がご参加はできません。
※高齢者福祉部の車中と動物の車中は、自己責任で参加してください。

<問い合わせ先>
◎ 高野が丘：〒250-0201 京都市東区 高野が丘 高野が丘市民センター
TEL: 641-9301
◎ 京都市東区 京都市東区 京都市東区 京都市東区 京都市東区 京都市東区
TEL: 641-2543



「昔のくらし体験学習」の報告

ふれあい学習担当 鈴木 美恵子

実年會が担当している3年生72名を対象にした総合学習の「昔のくらし体験学習」の授業を、1月18日(水)の2時間目・3時間目4 時間目に本館2階の西にある資料室で行いました。コロナで2年間お休みしていましたので、説明要員の確保や準備などに少し戸惑うところがありましたが、無事終えられて良かったです。

この取り組みは、地域のお年寄りがゲストティチャーとなり、その昔実際に使っていたものや周囲の大人が使っているところをみた道具などを、体験談を交えながら教えるもので、児童にとって学校の先生とは違った、学ぶ楽しさがあったのではないのでしょうか。

以前と同様に人数の関係で移動しやすいように「はがま・なべ等」「豆炭あんか・火鉢等」：：農機具 民芸品等」の9のコーナーに分けました。児童も1班2〜4名の9班に別れ、時間が来ると次のコーナーに移動しました。時間は4分程度と忙しいものになりましたが、熱心に説明を聞く様子に、あつという間に終わった感じがしました。

説明を聞いて道具が実際に使用されていた頃の暮らしぶりも想像できたことと思います。今、身の回りにある便利な道具と昔の道具を比べてみて、進化の原理や工夫の基になっている



ことについていろいろ考
えるきっかけになれば、
大変うれしく思います。

「今日、教えていた
いたことを社会に役立
てたいと思いました」
「昔の教科書の漢字と
今の教科書の漢字が違
った」「昔の方が工夫を
して暮らしていたよう
なので楽しいと思った」
等の感想も聞け、私たち
高齢者も反対にスマホ
などの現代の便利な道
具に親しめるように勉
強しなければと思いま
した。

当日の参加者(10名)

(敬称略・順不同)

宮杉 曠、藤田元茂

池田和代、稲田康子、

布施光子、西出喜久子、

塩見君子、田淵博子

高橋 猛、鈴木美恵子



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 未だに衰える気配のない新型コロナウイルス！ 我々高齢者には今まで同様、慎重な行動が求められています。
練習時も極力密を避け、感染予防対策を怠らないよう心がけて下さい。
- * 今年度もあと2ヶ月になりました。年間表彰項目達成に向け頑張ってください。
- * 昨年末、万帖敷町内の広報板10カ所に試験的掲示した新規部員募集ポスターを今後、藤城地区の他の町内の広報板20カ所にも順次掲示予定です。
- * 部員の皆さんに過分なご負担をお掛けしましたが、主管部署の許可を得て、新しい道具収納庫の入替え設置が完了しました。ご協力ありがとうございました。大切に使って下さい。

男性 令和4年 12月 グラウンド・ゴルフ成績表

開催日	参加者	平均スコア	H-1	ホールインワン(H-1)達成者 (敬称略)
2	10	20.20	8	坪内③、石田、稲澤、大西、木村、藤田
6	9	20.59	6	石田③、藤井②、野間
16	9	20.05	6	藤田②、三嶋②、石田、藤井
20	9	21.62	3	石田、野間、藤井
23	10	22.95	2	大西、藤田
計5日	47人	21.03	25	6ヶ1人、4ヶ2人、3ヶ1人、2ヶ3人、1ヶ2人

女性

開催日	参加者	平均スコア	H-1	ホールインワン(H-1)達成者 (敬称略)
2	10	21.32	6	今川③、佐々木、高橋、藤井
6	10	23.06	0	
16	11	22.40	4	小園②、高橋、西出
20	10	24.26	2	谷口、田原
23	11	25.95	0	
計5日	52人	23.32	12	3ヶ1人、2ヶ2人、1ヶ5人



年忘れグラウンド・ゴルフツアー
12月9日(金)

矢橋帰帆島公園でプレイ後の
大津市月輪 びわこ座温泉にて
(参加 14名)

幸せの見つけかた(続き)

万帖敷町 松井 光三

標記について、一月号に続けて、ある書に述べられた精神科医の言葉を参考にしながら書いてみます。

私たちは、つい人と見比べてしまうことがある。人と比べて自分が優れていると思えたときは、自己愛が満たされる。しかし、そうで無い場合は不幸な気持ちになってしまう。ですから人と比べることは、自己愛の満たし方としては、あまり賢明ではない。例えば人間関係において、自分のことを良く思ってくれて、「ありがとう」と言ってくれる人が多くいると幸せだと思う。

人と自分を比べるとき、既存の価値観や親から言われたことなどを基にして、例えば学歴が良い、お金をたくさん持っている、会社や役所などで地位が高い、といったことを基準にしていることが少なくないようである。人より優れていると思いたく、努力することは悪いことではない。

精神科医の話によると、高齢者が今まで優れていても、年を重ねると段々と衰えてくる。優劣に価値をおいたままだとつらいし、寂しい老後を送ることになってしまう。人と比べて優れているとか劣っているとか、そうした価値観から「どう離れていくか」が大切なことになっていると言える。

精神科医の話に依れば、一番まずいと感じることは、「かくあるべし」という思い方だと。人より仕事が出来ないといけな

い。人より出世しないといけない。といった思いでの生き方である。しかし、そのとおりにはないかなにかないものである。そうしたとき、「他の生き方がある」と思えることがとても大切なことだと思う。「人間、人生いろいろ。いろいろな生き方がある」と思えること。その方が幸せをつかみやすい。

また、幸せの見つけ方について考えたとき、自分が何もしくて幸せが勝手に転がり込んでくることはほとんどない。地域やサークルなどと関わりを持つこと。日本人はどっちかといえば、現状維持を好む。動かないことはリスクを回避しているように見えて、実は幸せのチャンスを逃している。幸せとは、あれこれ試してみるうちに出合うものだ。

更に、目の前のことに一喜一憂せず、少し先を見ることもとても大事です。目の前のことに囚われていては失敗が許されない。気長に先を見て生きる。人生長くなればなるほどそう言えると思います。

我々高齢者にとり、体力や環境も人それぞれなので、自分に合った幸せ探しを勧めたいです。

なんだか、当たり前のことを書いてしまったようにも思いますが。少しでも、思い当たることが有れば幸いです。

漢詩一題 病中偶成

桃城町 佐倉 富男（洛陽吟社代表）

去年の十一月末、左足の付け根に異常を発見、西村医院より病院に紹介してもらって診察・検査などした後、悪性リンパ腫と診断され年末に緊急入院した。遂に九十一才にして「死に病」にとりつかれたのか。明治の文豪、夏目漱石は、晩年、入院中に毎日漢詩を作っていたとか、自分もそれに見習って漢詩を作ってみた。ご笑読ください。

病中偶成

病中偶成

びょうちゅうくうせい

過日突然癌發生

過日突然癌發生す。

かじつ とつぜん がん はっせい

悲風技體我魂驚

悲風 躰を抜け 我が 魂 驚く。

ひふう からだ ぬ わ たましい おどろ

専心治療活人術

専心す 治療人を活かすの術。

せんしん ちりょう ひと い じゆつ

効果雖良意不平

効果 良しと 雖も 意 平ならず。

こうか よ いえど こころ たいら

（七言絶句 庚韻）

「大意」 過日、突然に癌ができた。悲しみの風が体の中を吹き抜け、大いに驚いた。早速、入院し治療に専念した。治療の効果は出てきているが、癌に侵された体の事を思うと心は穏やかではな

詩吟同好会の会員を募集しています。

三密にならないように工夫をしています。腹式発声は健康に良いといわれています。興味のある方は見学にお越し下さい。お問い合わせは、六四五―一七八七（今井）

ステーキハウス 文 琳

営業時間 昼 12:00~ 2:00 オーダーストップ 2:00
夕 5:00~10:00 " 10:00

定休日 毎週月曜日（祝日を除く）

〒612-0847 京都市伏見区深草大亀谷大山町 85 TEL (075)641-5299

脳の活性化のため 漢詩作りを始めませんか（その七十六）

正月号の詩題は「初春即興」でした。ご応募くださいました一行詩をご紹介します。順不同）

梅花留客麗初陽……浅田 住子

（読み方）梅花 客を留め 初陽 麗らかなり。

幽居老大記星霜……松井 光三

（読み方）幽居の老大 星霜を記す。

雪解早梅自見祥……池田 和代

（読み方）雪解け 早梅 自ずから祥を見る。

早梅一朵吐清香……鈴木 清美

（読み方）早梅 一朵 清香を吐く。

門庭春到一枝香……松井 勝子

（読み方）門庭 春到り 一枝 香ばし。

新鶯一聲早梅香……鈴木 美恵子

（読み方）新鶯 一声 早梅 香ばし。

一脈茶煙日正長……谷口 智子

（読み方）一脈の茶煙 日正に長し。

花發新鶯氣勢揚……鈴木 貢

（読み方）花ひらき 新鶯 氣勢揚がる。

春光村落早梅香……石原 旭苑

（読み方）春光の村落 早梅 香ばし。

早梅小院麗初陽……松井 淳子

（読み方）早梅の小院 初陽 麗らかなり。

早春茅屋麗初陽……高橋 四郎

（読み方）早春の茅屋 初陽 麗らかなり。

梅信呼客会一堂……石原 敏行

（読み方）梅信 客を呼び 一堂に会す。

花發早梅放瑞光……今井 良子

（読み方）花 ひらく 早梅 瑞光放つ。

草堂春到太平光……佐倉 旭学

（読み方）草堂 春は到る 太平の光。

勝手ながら病氣療養のため、このコーナーはしばらくお休みにさせていただきます。再開の時には、又、宜しく願います。

困ったものです。物価高

匿名

だより表紙裏のカレンダーに載ってる由緒ある美しい金閣寺も四月から拝観志納料が大人400円から500円に100円値上げされるそうです。コロナ等で拝観者が減った事と、維持費の高騰等が主な原因だそうです。

食料その他の消費者物価はどんどん上がり、外食産業も値上げ、再値上げのラッシュが続いているが、それとは対照的に労働賃金は減る一方で、一般市民は生活に困窮してる人が多くなっている。それなのに、政府は景気対策、その他の事案について口先ばかりの詭弁を弄し、ある大臣の将来に向けての消費税の増税を検討する必要があるとの発言には、正直こんな人物に政治の舵を取らせていいものかと思ってしまった。

今まで胡坐をかき過ぎた大企業のお陰で韓国にまで後塵を拝す様な体たらく。弱い、弱い、日本になりつつある。

何故こんな事になってしまったのか？

以前のような強くて世界を席巻する様な日本に戻れないものかともどかしさが募ります。

こう物価高が続いていくようなら、野菜等毎日消費

するものは、市民が協力しあってお金を出し合い、農地を共有し、野菜作りをする等考えていかなければいけない様な時代になってきます。

野菜を作っている農家の方には申し訳ないが、こうでもないかと目減りする一方の年金ではとても生活は出来ない。

また、介護保険料の高騰にはびつくりします。今の所、家内も私も健康でお医者様には薬の処方をして貰う位で特にお世話になつてはおりませんが、たまに医療センター等を覗くと、次から次へと患者が訪れてロビーに溢れかえっている様を見るにつけ、正直病気を抱えてる人がこれだけいるのかと思ひ知らされ、保険料の高騰も仕方ないのかなと思う次第ですが、低迷続く経済では、生活を続けるのは正直きついです。

角栄さんが生きていたら、この弱い日本の現状をどう打開するだろうか？ 彼ならどんな政策を具体的に出してくるだろうかと思う今日この頃です。



特殊詐欺

多発中!!

自分は大丈夫!

と思っていませんか?



被害者の9割以上が「詐欺に遭うと思わなかった」と回答!*

詐欺電話は息子、警察、役所、金融機関等を名乗る!

詐欺電話は主に自宅の固定電話にかかってくる!

★2018年実施 警察庁調査



犯人と会話しなければ ダメされません!

すぐに詐欺電話対策を!!

留守番電話に設定!

特殊詐欺防止のため、常時留守電設定にすることをおすすめします。防犯効果の高いメッセージに変更すると、さらに効果的! 「特殊詐欺防止のため、録音しています。(留守番電話にしています。)」など、いかがでしょうか。



迷惑電話発信側

迷惑電話防止機能で防犯!

かかってきた全ての電話を録音し、そのことを犯人に警告する機能や、過去に詐欺に使われた電話をつながない機能の付いた電話機などが、特殊詐欺対策に大きな効果があります。お買い替えを検討してみてくださいはいかがでしょうか。



迷惑電話発信側

犯人は「犯罪の証拠」となる声の録音を嫌います!

詳しくは裏面をご覧ください▶▶▶



ボウハン教室 検索
PanasonicはISOS471の活動を応援しています



滋賀県警察
シンボルマスコット
けいたくん



京都府警察
シンボルマスコット
ポリスマろん・ポリスマやこ



大阪府警察
シンボルマスコット
フーくん・ケイちゃん



兵庫県警察
シンボルマスコット
こうへいくん・まもりちゃん



奈良県警察
シンボルマスコット
ナポくん・ナピちゃん



和歌山県警察
シンボルマスコット
きしゅう君

幸せを感じる力

古御香町 岩堀 俊彦

幸せって何だろう。幸せの実体はない。幸せとは、それぞれの人々が感じているもので実体はないだろう。人の心が勝手に決めているような、実体がないものだろう。言い換えればとても主観的なものということ。外から見ればとても幸せそうに見える人も中身はそうでない。外から見れば幸せそうに見える人が本当は幸せであることもあるかもしれない。見えている部分だけを見て、ある人が幸せかどうかは分からない。幸せとは目に見えないものかもしれない。大切なことは、目には見えない。心というものには目に見えないし、心の実体というものもつかみようのないものだと思う。でも人は心が大事だと言う。心こそが大切だと人は言う。

目に見えない心の中に人生のあらゆるものがつまっている。生まれてから現在に至るまでのあらゆるもの、すべての経験が詰まっていると言われる。

意識の下（奥）に無意識という部分があり、それは意識（五感）よりもずっと大きな部分を占めています。その無意識と言われる心の奥底に人生のあらゆるものが詰まっている。普段は忘れていくけれども、縁（刺激）によって呼び起こされる記憶（思い出）があるのです。昔

のことは鮮明に記憶していて、それは縁（人との出逢いや会話）によって蘇ってくるのです。

さて幸福を感じる力。これは個人差があります。健康でお金も何一つ不自由のない生活をしていても幸せだという実感がない人もいます。逆に病気がちでお金もなく不自由な生活をしているように見える人であっても、その人が幸せだと感じていけば、それは確かに幸せだと私は思うのです。幸せかどうかを決めるのは自分の心なのです。

幸せを測る秤（はかり）はないので自分が「幸せだ！」と感じていけばそれが幸せの実体だと思えます。心というものは頼りになるようで、またある時は頼ることができないうちでも移ろいやすいものでもあります。ある時は頼りになり、ある時は頼りにならない不思議なもの。

たとえば雨の日、暗い空の、とても天気の良い日には、その天候に心が影響されているし、晴れた快晴の日には青い空や温かい太陽の光を浴びるだけで幸せを感じる事ができる。庭に咲いた小さな花や、緑の葉を見てそれだけで幸せを感じる人とあまり幸せを感じない人がいると思います。

私はたとえば休みの日に、朝、居間にいて太陽の光が部屋に差し込み、辺りが明るくまた温かくなるその

瞬間に何とも言えない幸せな感覚を覚えます。心次第で、気分（気持ち）次第で、小さなことにも幸せを感じる事ができる。その小さなことや出来事に幸せを感じる。日常の些細なことに幸せを感じることができ。日々のそのような連続が、積み重ねが実は幸せというものの実体なのではないか。

今、私は居間で、幸せとは何かを考えながら、脳裏に浮かぶ様々なイメージや、言葉を紡ぎながら文章を綴っています。泣いたり笑ったり、落ち込んだりハイテンションになったり、苦しんだり楽になったり、心というものは一瞬一瞬でコロコロと変化し、つまり今生きている世間（世界）の中で様々な事象や、自然や人との出逢い・会話など、ほんとに様々な縁（刺激）に触れて変化し、何かを感じ、判断し、行動している。

この心という実体の不思議なものを、豊かなものに、強いものに、大きなものにしていきたい。心を磨き、たくましく強いものに、また優しく温かいものにするにはどうすればよいか。

私の答えはこうです。つまり人の為に「行動」する。自分が住む地域や職場、家庭で、人のために動く。たとえば何か困っている人の悩み、小さな声に耳

を傾ける、道端のゴミを拾う、落ち込んでいる人を元気にする、人を笑顔にする、元気に挨拶をする、人に会い対話をする：など人を笑顔にしたり、励ましたり、幸せな気分にしたり。自分が縁する人たちと良い関係を築いていく。絆を強くしていく。

今、自分が生活している身近な地域でできることを、何でもよいから、小さなことから行動を起こしていく。自分だけの世界、自分だけの時間をもつことも大切ですが、自分以外の人たちとの関係、絆、仲間意識を作り育てていく。これが地域の安全、発展、ついには世界の平和に繋がっていくのではないかと思えます。

話が大きくなりましたが、自分が住む地域を素晴らしいものにする事が自分の幸せにとつながり、いずれは世界の平和に繋がっていくのではないか。



「日本は小さい国だ!! 出張で感じた事」



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

城学区実年会の皆さま、お元氣様です♪ 万帖敷公園の前で大亀谷しみず接骨院で院長をしております清水友浩(ともひろ)でございます。

三寒四温が続く季節ですが、お外に出て動いていますか？藤城学区にあります北堀公園の池は朝ランニングしている6時頃、ピシッと氷が張っており好奇心で上に立ってみたくありません(笑) 外周1.1キロメートルの走り始めは、足元が寒いですが3週目程すると熱くなってきます。僕は走っているので早く温かさを感じますが、公園を歩いている人も同様なのででしょうか？ それくらい北堀公園は早朝冷え込みます♪心臓に不安のある方は朝日を全身に浴びて、目の奥に1秒でいいので光を差しこんでみましょう。脳内で幸せホルモンが分泌されますので自律神経が安定する働きをしてくれます。たった1秒! ぜひ腰を上げて太陽に体を向けてみてください。ちなみに北堀公園でランニングした後は懸垂と腕立て伏せ&アフター

ションというお祈りに似たようなことをして、Facebookでライブ配信を行っております。

ちなみに何日ほど続いているかと言いますとこの原稿を書いている2023年1月19日現在で321回配信、懸垂は389回目です。僕の見た目は細身を言われますが腕いだらマッチョです♡ 特に背筋は自信があり彫刻のようです。今年は表面の大胸筋をメインにトレーニングし夏場にタンクトップの似合う男になります。筋肉好きの方は僕の筋肉を触りに来てもらってもいいですよ(笑) 10年前はデブッコで肥満体形でしたから我ながら、行動し続けて良かったと自己肯定感と自己愛が強い人間に成長しました! 実はスーツ姿も自分では最高に似合っていると思うて着こなしていますので、「世界一スーツの似合う治療家」としてスーツメーカー様からスポンサーがそろそろ来ると信じています。もつと影響力を高めていきます!! さあ、ここで質問です。なぜ僕はここまでストイックな生き方をしているのでしょうか? それは…あなたのためです!

この数年、治療家として最高の施術を提供する自信満々な反面、どんな素晴らしい施術やサービスも認知されないと存在していないに等しい」という言葉を知り、認知してもらおう活動にシフトしました。開院当初にしかしてなかったポストイングチラシも再開し手に取ってもらった方に少しでもお役に立てる内容にしようスタッフと月に何度もミーティングを重ね、最近では会う人や院の公式LINEからも「いつも楽しみにしています」

と嬉しいお言葉頂戴する事もあり少しづつ認知してもらえていることに存在意義を感じます。そしてどんなに依頼やお仕事も「はい！」と速攻で返事をしてお受けする事で数珠つなぎ的に、色々な患者様のご紹介をしてもらい昨年は世界のコシノジュンコ先生、川島ケイジさん(紅白狙っている歌手)、ジャニーズ8のメンバーのお父様、そして祇園さゝ木の大将と当院のカイロプラクティックをさせて頂きました。

2023年も謙虚に厚かましく前向きにチャンスをつかみ、皆様に喜んで頂きます♪。そして今年には本格的に僕の持っている技術と考え方を同業者である柔道整復師に指導する「友カイロプラクティックスクール」も本格始動しました。世の中には何万人も柔道整復師が存在し、様々な考えの施術を行っています。がほとんどの先生が行っているのがケガをしたら手当てをする対処療法です。患者様の健康を本気で願うのなら人間の体の根っこに目を向けて向き合う事が求められます。それがカイロプラクティックです。

僕の人生を変えてくれたカイロプラクティックは日進月歩、日々精進の世界。終わりが無い生涯学習と思うほど人間の健康の面白さを教えてくれます。そのカイロプラクティックを教えさせて頂ける喜びを感じながらSNSを中心に発信を続けていたら、なんと！何とビックリする場所の先生からオファーがありました。福岡県大牟田市です！行ったことありますか？想像もしていない場所の先生からご依頼頂き、京都駅↓博多まで東海道・山陽新幹線、さらに博多↓大牟田市まで九州新幹線

に乗り継ぎその時間は約4時間。大牟田市は人口10万人、京都市の145万人と比べたらその数の差に驚かれるでしょう。土曜日の夜の繁華街、人通りの少なさとホテルからコンビニまで1キロかかるなどある意味刺激的で、普段の生活基盤に感謝の念が沸いてきたのです。そして新幹線や道路の整備が日本中行き届いてきたのです。そして4時間で熊本県に近い場所まで行けちゃうんだと改めて先人の知恵と努力の上に生かされていると感じました！そう思うともっと働きたい、お役に立ちたいと思う、清水友浩でした!!。今月はいつもに増してエネルギーに投稿させて頂きました。あなたにとって最高の2月にきつくなる！また来月お会いしましょう。

大亀谷しみず接骨院では、背骨のケアで姿勢改善、日常のケガも手当てします。「あ！こけちゃった」「足首や手首を捻挫しちゃった」「ぶつっちゃった！」場合はすぐに大亀谷しみず接骨院までご連絡ください♪。柔道整復師はケガを治すプロです。「これくらいで大丈夫」と思って放置して骨折していた人も多数おられます。遠慮なくご相談くださいね♪。

スタッフ一同健康から超健康へ！純情と書いて「すなお」で朗らかに迎えたいします。

連絡先 adlifetechiropractic@gmail.com

電話番号 075-2000-6124

追伸…毎週水曜日、万帖敷町公園で8:30〜健康体操に参加しています♪

公益社団法人全国有料老人ホーム協会が、公募したシルバー川柳の作品の一部を紹介いたします。「シルバー川柳」ポプラ社編集部(編)として発行されています)

- ・オレオレに 説教するのが 妻の趣味
はるやす(大阪府・52歳会社員)
- ・AKB わしらはこれよ A E D
井上辰登志(男性・徳島県・60歳無職員)
- ・偉そうな 親父の遺言 誤字脱字
松田まさる(男性・千葉県・71歳版下制作)
- ・絶滅種 俺もそうかと 慌てだし
三谷欣也(男性・神奈川県・81歳無職)
- ・天気まで ピタリと当てる わが持病
きよんたま(女性・熊本県・45歳主婦)
- ・どうしても 「長寿」の意味が わからない
坂本眞理子(女性・埼玉県・62歳主婦)
- ・ばあさんが 「若奥様」で 振り返る
白倉眞麗子(女性・埼玉県・講演家)
- ・口喧嘩 昭和初期まで 蒸し返す
瀬戸ピリカ(女性・神奈川県・46歳POPライター)
- ・わが家での 序列 妻・犬・金魚・オレ
吉増健二(男性・福岡県・48歳会社員)
- ・独居後は しゃべる家電を 買い集め
山下奈美(女性・静岡県・38歳主婦)

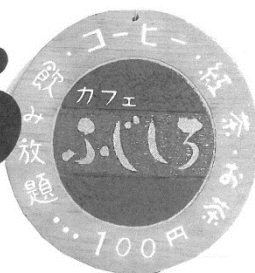
ひとつき

東大山町 藤沢 駒次郎

電車やバスでよく見かけることである
争うて座席をとる つよい者勝ちである
行儀も礼儀もない
ところが知ったひとに会おうものなら遠くから声を
かけて席をゆずろうとする
知っているひとにはこんなに礼儀正しいのに
知らぬひとには水くさいことこの上もない
知っているひとに席をゆずることは有形無形に何か
利益があるからだ
知らぬフリして席をゆずらないとあとでわかってか
ら都合がわるいからだ
・・・とも考えられないことは無いがどうもそれだけ
では無いようである
そこがよくわからない
とにかく考えるよりも先に行動していることだけは
事実である

藤城の家 1階「よみみち」にて

カフェ ふじしろ



2023年
令和5年 ♪

2月の予定カレンダー!!

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

			1	2	3	4
				お休み		お休み
5	6 お休み	7	8	9	10	11 お休み
12	13 お休み	14	15	16	17	18 お休み
19	20 お休み	21	22	23	24	25 お休み
26	27 お休み	28		お休み		お休み

全国的にも新型コロナウイルス感染者が増え、高齢者福祉施設での感染も多く報告されています。藤城の家では感染者無しで新年を迎えることが出来ましたが、まだまだ予断が許されない状況は続いています。

そのため、引き続き「カフェ」および「よみみちスペース」は今後も延長して使用中止にいたします。大変申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

我が恋は千人引きの石を七ばかり

首に懸けむも神のまにまに



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

「我が恋は 千人引きの石（ちびきのいし）を七ばかり
首に懸けむも 神のまにまに」

万葉集にある大伴家持の歌です。歌の意味は私の恋は千人で引かないと動かないような石を七つも首にかけているほど苦しいが、神の意思に従います、といったところでしょうか。

人間の心と体は不離ですから、心の苦しみが体に現れるというのはよくあることです。特に恋愛の苦しみが首に現れるというのは私と同業者の方なら「あるある！」だと思えます。もちろん、首がこっている！ という方の全てが恋愛の苦しみか原因ではありません（笑） 肩身が狭い思いをしている人が背骨と肩甲骨の間の部分、京都の言葉で「けんびぎ」の部分のコリや、違和感として現れるのと同じようなモンです。ただこういった症状と原因の話は医学的根拠がありません。ですから今回は医学的根拠が認められていることを中心に言葉を重ねていきますね。

超高齢化社会と言われて久しいですが、それに伴い認知症患者さんが増えています。認知症には様々なタイプがありま

すが、脳内に異常タンパク質のアミロイドβが蓄積されたのが原因のものもあります。口の中の状態が悪いと歯周病菌が繁殖し、脳内のアミロイドβの蓄積に関与しているという研究報告や、歯周病菌の抗体値はアルツハイマー病患者で有位置をもつて高い、などという研究報告があがっています。口腔内の健康を守る事が認知症予防につながるという事です。これに関しては脳内に溜まるアミロイドβを除去するお薬「レカネマブ」がアメリカのFDA（食品医薬品局）で条件付きで承認されたとのニュースが1月6日に流れました。日本での承認も期待されますが、口腔内の環境を整えることが確実に安価です（笑） また、歯周病があると糖尿病の血糖値のコントロールが難しくなるといわれています。さらに歯周ポケットから出た歯周病菌は体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくしてしまいます。そのため糖尿病になりやすくなったり、糖尿病が悪化しやすくなるケースがあるんです。その他、歯周病の治療や予防を行う事で心筋梗塞や脳梗塞等、様々な病気のリスクを下げる事ができます。

さらに「顎が痛い！ 歯が痛い！！」という症状の患者さんがいた場合、その原因が急性心筋梗塞症状ということもあります。そうした時も普段から歯医者さんに定期的に歯石取りなどで受診して「歯は数本しか残っていないですが、虫歯でもないし、歯ぐきの状態も良いですよ！」などと歯医者さんから言われていけば、「ひよっとして心筋梗塞かも？」などと予測を立てられますよね？ まあ、結論として大亀谷の信頼のできる歯医者さんに定期的に通いましょう！ という事です（笑）

次は膝の痛みについてです。膝の痛みの原因も様々なケースがあります。その中に膝の痛みの原因が足首にあるケースもあります。そこで、膝や腰、首や肩の可動域が変化するかもしれない「立つだけの整体」を一つご紹介します。

まず最初に痛みや不安のある場所を動かしてみてください。「膝をちょっと曲げると痛い」とか、「腰をこんなふうに捻る時に痛い」とか。或いは「首が右には向きにくい」とか。どの程度痛いのか、どの程度までしか曲がらないのか？一度確認してください。それからコンビニや文房具屋で100円ほどで売っているマジックペンをご用意下さい。ネームペンくらいの大きさのヤツで、両端で太い字と細い字が書けるマジックペンです。それを2本用意して太い方が外側【外くるぶし】、細い方が内側【内くるぶし】になるようにしてカカトで1分ほど踏んだままにして、立つてみてください。1分ほど立ったあと、最初に痛み、違和感があった動きを再度行ってみてください。多少なりとも変化がありませんか？

どんなことでも土台がズレていると、その土台の上に影響が及びます。膝や腰、肩や首の痛みや、動く範囲の制限の原因が足首にある骨の歪みが原因の場合には一定の効果があると思います。この方法で一時的にでも痛みが軽減したり、関節の可動域が広がった方にオスメの足首サポーター「KAKATO MAKURA SUPPORTER」や靴の中敷「KAKATO MAKURA INSOLE」をインターネットサイトで販売しております。先程のマジックペンを踏む方法以上の効果が期待できます。お時間のある折に是非こちらのQRコードをスマホで読み取ってサイトをご覧下さい。



訪問リハビリマッサージ

寝たきり・歩行困難で自宅で医療機関のようなリハビリマッサージを受けたい方へ
医師の同意があれば、健康保険での訪問が可能です。



きただ治療院

京都市南区梅小路通大宮東入古御旅町 223 番地
TEL 075-672-5576

三宅治療院

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町 123-36
TEL 090-9887-0038

節分について



京都老人ホーム

施設長 熊谷 幸江

年が明け、早一ヶ月が過ぎました。皆様はどのような新年を迎えられましたでしょうか

寒さ厳しい折ですが、実年会の皆様はお元気にお過ごしのことと存じます。

今年はコロナ禍の中、行動制限のない新年を迎え、たくさんのお客が京都に訪れておられました。私は元旦から勤務しており、ゆつくりと新年を味わうこともなく、日々が過ぎてしまいました。けれど元気で働けることに感謝しております。

二月と言えば、「節分」ですね・・・節分とは春夏秋冬全ての季節の変わり目のことを指します。その中でも旧暦の一年の始まりとされることから、室町時代以降、春の節分が重要視され、立春の前日が一般的な節分とされるようになりました。

節分の豆まきの由来は、季節の変わり目には悪いものが

家に入りやすいとされており、それらを退治するために行われるようになり、この行事は、古代中国で行われていた疫病を追い払うために「追儺(ついな)」という儀式が元になったといわれています。

退治に使うものとして「魔(ま)を滅(めつ)する」という語呂合わせから「まめ」をまくようになったそうです。

また「まめ」という言葉には身体が丈夫であるという意味もある為、節分に使われる豆は「福豆」と呼ばれ縁起の良いものとされています。節分は新年という位置づけでもあり、健康に過ごせることを願う意味でも歳の数の豆を食べることが定着したそうです。

豆まきの他にも、鰯の頭を焼いて柀の枝で刺した「柀鰯(ひいらぎいわし)」を家の玄関等に飾る風習があります。これは鬼が家に入ろうとしたときに鰯の焼いた臭いで驚かせ、柀の棘で鬼を刺し追い払うための魔除けの儀式です。最近では一般の家庭で行われることは減りましたが、代わりに節分の夜に鰯を食べるといって残っています。

節分の食べ物として恵方巻もあります。節分の日に「恵方」を向いて食べる太巻き寿司の事であり、江戸時代から明治時代にかけての大阪の花街で節分をお祝いしたり、商売繁盛を願って始まったと言われており、花街で商人や芸子たちが節分に芸遊びをしながら商売繁盛を願う際に、「丸かぶり寿司」や「太巻き寿司」を食べていたことが始ま

りとされています。

恵方巻きを丸ごと食べるのは、一本丸ごと食べることで幸福や商売繁盛の運を一気に頂くことを意味しています。

恵方は「その年の中で特に縁起の良い方角」とされており、今年の恵方は「南南東」です。縁を切らないように丸ごと食べ、無言で食べる…無言で食べるのは、喋ってしまうと福が逃げてしまうからだそうです、私も恵方を向いて、丸ごと、無言で食べようと思います。



そして、京都の神社仏閣では、節分祭や節分会が行われます。

松尾大社の節分祭では「石見神楽」奉納、壬生寺節分会では重要無形民俗文化財の壬生狂言があり、地元、藤森神社の節分祭では雅楽、舞楽が奉納され、追儺式が執り行われます。その他、京都市内の神社仏閣では、様々な節分祭・節分会が執り行われておりますので、また機会を見て、訪れたいと思いました。



今月の運勢



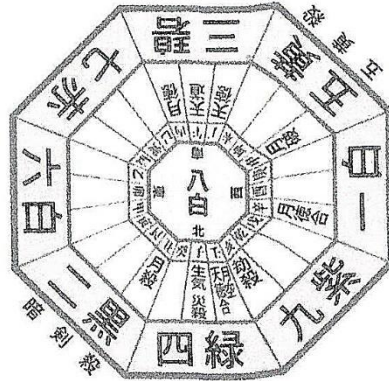
高島易断鑑定所

高島 寿 周

二月（八白土星の月）

二月四日（立春）
から三月四日まで

令和5年2月八白土星



開始は凶。尚、今月は五黄の暗剣殺を帯びるので、より良い防御策を講じて、災いを未然に防ぐ努力をすること。**変化の月で現状維持につとめること。** 吉方位は東。

◇三碧木星生まれの人

→ 離別若しくは病氣、口舌等起こりやすい、然し西または戌亥方から思わぬ人の助けがある。**自信を持って積極的な行動**が出来る時で、不思議な出会いもあり、離れていた者が便りをしてきたりと力にもなるときです。物事は月の前半に処理をすること、遅らせば駄目です。 吉方位は西。

◇四緑木星生まれの人

→ 家内に病人や盗難などがありがちなので注意するとよい。親しい人との離別平運なれども家内に病人、又は盗難等ありがち故注意するがよい、普請、移転、婚姻等駄目です。**厳しい月ですので現状維持をくれぐれも肝心です。** 吉方位は西。

◇五黄土星生まれの人

→ 他人の事で時間と金銭の空費が多い。せっかく決まった物事も不和争論を招き易い時です。遠方の取引きに手違いが生じ世評が悪くなったり、肉親や知人の間に争いが起き易いため、**厳重な注意が必要です。** **来月の良い運氣に向けての準備の月**です。 吉方位は東。

◇一白水星生まれの人

→ **盛運の時**なれば金銭上の利益がある。又、縁談なども至極よい。尚目上の引立あるときは一層上運である。業務も順調に立って吉なれど、人との口論を注意すること。口からの災い、失言、災厄等避ける心掛けが必要です。 吉方位は南、北。

◇二黒土星生まれの人

→ 従来してきた事を改革したい気分が生じる月である。何事も新規開始は凶。訴訟や論争が生じやすい。普請、造作

◇六白金星生まれの人

↓昇給、転任、業務上の利益等はあるが、家族の病難、年少者の心配等心を悩ます事もある。独り善がりな孤立の危険がありますので、**控え目で謙虚な態度**を心掛けましょう。一歩退き、範囲を守り、堅実な行動をする事です。吉方位はなし。

◇七赤金星生まれの人

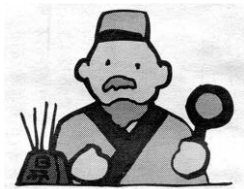
↓ますます運気に勢いが出てきて、何事にも意欲的になれるます。**諸事好調に運ぶ**から、ぐずぐずせず積極的にする方がよい。ことに辰巳(東南)方から思いがけない好事が到来することがある。未婚の男女は相手からアプローチを受けることがあります。吉方位は東、西。

◇八白土星生まれの人

↓**滞運の月だから何事も控え目**がよい。平常持病のある人は再発に注意。家庭の紛糾や金銭の損失等に注意が肝要。焦って暴走する事なく、どっしりと腰を据えて、冷静な状況判断を心掛けてください。吉方位は東。

◇九紫火星生まれの人

↓独自に、徐々に進める方針なら好結果を得るが、共同事業や相談事は些細なことからけんかや争論が起こりやすいので、慎重な態度で臨むとよい。**現状維持で静観**しているのが一番の月です。吉方位は南、北。



四柱推命・姓名判断 (産児命名・改名)



高島易断鑑定所

高島 寿周

Takashima Jushu

ホームページをご覧ください
<http://jushu-takashima.com>

〒612-0844 京都市伏見区深草大亀谷東古御香町 100 番地

TEL・FAX 075-642-4340

京都河原町御池鑑定室

〒604-8006 京都市中京区河原町通御池
下丸屋町 403 F I Sビル 2
F

ご予約・お問合せ 090-7889-1976



わーぶろ屋のひとりごと三

◎メダカさんも柿の葉の下で、寒波に耐え、気温10度を超えると姿を見せてくれます。その時にはガンバレヨと顔を近づけ餌を与えています。

◎元日に雑煮を食べお酒を飲んで一人どうととしていている間に、家族は初詣に出かけたみたいです。置いてけぼりにされたようです。好天続きのお正月。後日、散歩を兼ねて初詣に。「家内安全と健康長寿、自分のやりたいことをやるのでお見守りください」とお願いしました。お年玉をやるうと準備していましたが、誰も来ませんでした。チョッピリ寂しい気持ちです。

◎大好きなお雑煮をいつもと同じように食べましたが、歳のせいか、お餅の数がなかなか減りません。残ったお餅をぜんざいにしたりお雑煮にして食べ尽くしてやろうと思います。血糖値が上がるかも…。

◎コロナによる行動制限がなくなり、自由って良いなと改めて思います。1月15日に私の住んでる自治会でお餅つき大会をしました。コロナで断られた会員相互の親睦を図るのと自治会未加入者への加入を勧める目的で行われました。本格的に蒸籠・石臼を借り20軒をつきあげました。おいしい豚汁・ぜんざいもあり、50〜60人の参加者全員大喜びでした。トランプゲームも行われ、勝者には景品も配られました。会員で来られない家庭には、お餅を配りました。裏方として走り回った私にとって、後日、不参加の方々から美味しいお餅

をありがたうと言っていただけ、うれしかったです。今年の年末には、有志でお正月用の餅つきを考えてみたいと思います。

◎もう少しするとコロナが2類からインフルエンザなどの5類に変わりそうです。そうになると、色々な催し物も従来に近いかたちで出来るようになりそうです。地域の行事も工夫しながら再開されていくと思います。楽しい藤城地域づくりに入れたいと思います。

◎すぐ近くに老人施設が新設され、チラシが入っていました。この料金では、年金生活者では苦しいな、と思いました。健康年令を維持しながら、ピンピンコロリといきたいものです。

◎今年は、足腰を鍛えるために散歩をしようと思っっています。目的地は大岩山展望所。竹藪を抜け自宅から往復30分。約4千歩。夕日や景色を眺めて気分一新。夕食はうまいし、快眠に繋がります。頑張っ続けてたいと思います。誰か一緒に歩きませんか。

実年会だより

通巻三百七十九号

創刊平成三年八月

令和五年二月一日発行

藤城連合実年会

代表 鈴木美恵子

編集・制作 高橋 猛

(090-4641-0777 番)

adotaka@carrot.ocn.ne.jp

編集補助 松村隆行 宮杉 曠

校正 松村隆行 宮杉 曠

岩堀俊彦

印刷・製本 有志の皆さん

あなたの街の

株式会社 **コンノ工務店**

since 1977

伏見区深草大亀谷古御香町171

TEL 643-9658

FAX 643-9660



ORII KOUGEI
SINCE 1979

折井工芸

〒601-1321 京都市伏見区醍醐北端山 25 番地の 4

TEL 075-632-8779 FAX 075-632-8879

URL : <http://www.oriikougei.com/>

袋物製造補助・軽作業員パート募集

レディース向けを中心に、ガマ口・ポーチなどの小物からショルダー・トートバッグまで
社内工場で製造しています

不動産の売買・相続 会社の設立 債務整理 簡易裁判所での訴訟代理業務 各種許認可申請 など 各種法律相談承ります

そうだい司法書士法人 そうだい行政書士事務所

SOU DAI Shiho-Shoshi Lawyer's Office

〒604-8241 京都市中京区三条通新町西入釜座町 26 番地 南部ビル 3 階

URL <http://www.soudai-office.jp/> E-mail info@soudai-office.jp

TEL 075-254-5130 FAX 075-254-5131



藤城学区の皆さん、万一事故に遭われお困りの時は
お気軽にご相談ください。

生命保険・損害保険・資産運用・決算対策

有限会社 **ISK**

代表 廣澤 好信

〒612-8401 京都市伏見区深草下川原町 22-11 市川ビル 303

TEL 075-777-2425 FAX 075-777-0676

ボルト・ナット・精密部品などの製造を通して、世界の平和と社会の発展に貢献する

TERAUCHI



航空宇宙分野から医療分野まで

株式会社 寺内製作所

代表取締役
植月 邦彦

〒612-0042 京都市伏見区深草芳永町666
Tel 075-641-5201(代) Fax 075-647-2085
URL <http://www.terauchi-mfg.co.jp>

保険で鍼灸治療を受けてみませんか？

当院では各種健康保険でお安く鍼灸治療を受けることができます。

肩こり・腰痛・膝痛・神経痛・五十肩などでお困りの方、当院の保険鍼灸治療で、健康管理をしてみませんか。

 ミヤガワ鍼灸治療院

〒612-0847 京都市伏見区深草大亀谷大山町21-1 コーポラス松井106
Tel/Fax 075-643-7516

オオタ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	△	○	○
午後3:00~7:30	○	○	○	△	○	×

休診日
第1・3木曜日
日・祝
○駐車場あり

伏見区深草大亀谷八島町5-10 TEL 075-642-1105

京都深草大亀谷郵便局

612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町166-54

TEL 075-642-4320



浅井歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 7:00	○	○	○	○	○	×

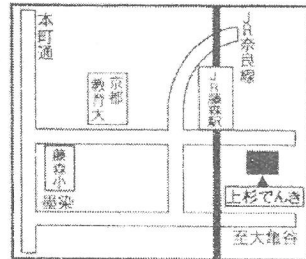
日・祝 休診
駐車場あり

初診・急患は随時 TEL 075-643-7267
伏見区深草大亀谷内膳町 24 JR 踏切西入ル一筋目南 5 0 m

JR藤森駅東

電気器具販売・修理・電気工事・防犯工事
デジタル関連・太陽光発電・オール電化・リフォーム

上杉でんき



〒612-0847 伏見区深草大亀谷大山町 17-2
<http://www.uesugi-denki.com>

TEL 643-9932

地域密着型のかかりつけ薬局を目指して・・・

スマイル薬局藤森店 営業時間

月	火	水	木	金	土	日
8:50 ↓ 18:30	8:50 ↓ 18:30	8:50 ↓ 17:00	9:00 ↓ 17:00	8:50 ↓ 18:30	8:50 ↓ 12:00	休業

※：日・祝日は休業

〒612-0843 京都市伏見区深草大亀谷大山町 42-2

TEL 075-634-8653 FAX 075-634-8637

N 西村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 4:00~6:30	○	○	/	/	○	/

休診日

木曜日・日曜日・祝
祭日・水曜日午後・
土曜日午後

但し、受付時間は、午前 8:45~11:45 午後 3:45~6:15

〒612 伏見区深草大亀谷万帖敷町 90 TEL 075-645-0747



京都市認定業者

総合コンサルタント 不動産（売買・管理・賃貸）・相続相談・資産運用ほか

株式会社 **山都キャピタル・コーポレーション**

京都府知事（4）第12282号

伏見区深草大亀谷大山町2-1番地1

TEL 075-643-8866 FAX 075-643-8861

～ 生涯地域居住 ～

社会福祉法人 **健光園**

《藤城の家》

〒612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町4-1

TEL075(644)2246 FAX075(644)2260

《藤城児童館》

〒612-0856

京都市伏見区桃山町正宗52-6

TEL 075(622)1127 FAX 075(622)1101

全面天然芝 250 ヤード打放し

1時間30分(ボール代含む) 2,500円のプロのレッスン **好評開催中!!**

初心者の方にも丁寧に指導いたします。



京阪墨染駅より東へ直進 1.5Km TEL075-643-2500・2600

健康イキイキ♪カイロプラクティック(生きる力を高めます)・交通事故専門治療・接骨(転倒、捻挫などケガ治療)

ADIO Life Chiropractic

大亀谷しみず接骨院

完全予約制

受付時間のご案内

午前 9:00~12:00

午後 3:30~ 8:00

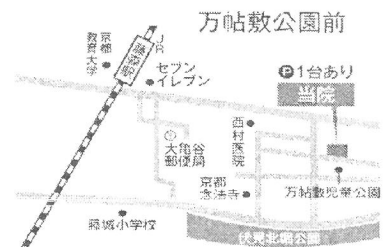
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【定休日】日曜・祝日 (健康保険適用)

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町590-5

☎ 075-200-6124

交通事故や転倒による急なケガの場合はこちらまで→緊急連絡先 090-1678-4975 まで!



共に生き 笑顔で支えあう くらしづくり

○ご利用者が 自己決定できるくらしづくり

○地域に根ざし 地域と共に生きる施設づくり



社会福祉法人 洛南福祉会

〒612-0846 京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町 370-1 FAX (075) 632-8659

●元源深草

TEL (075) 634-8641

●ケアプランセンターあかつき

TEL (075) 632-8653

江戸前・仕出し

志多る鮎

京阪電車丹波橋駅北口東 定休日:毎週月曜日

◎配達致します◎ TEL(611)3487

社会福祉法人 京都老人福祉協会

もっと、ずっと、この町で



〒612-0844 京都市伏見区深草東古御香町 59-60

京都老人ホーム

電話 075-641-6622

<http://kyoro.or.jp>

健やかな未来を創るサプリメント

活性酸素を除去し
病気へ向かうリスクを
減らしましょう

予防医学・代替医療振興協会認定商品



Dr's水素セブ
90カプセル 23,760円(税込)



水素サプリの
スゴいチカラ
詳しくはコチラ

水素サプリメント販売

インソール販売

坐骨調整シート販売

健康生活提案

コレクトフォーム

〒612-0826 京都市伏見区深草兜山町 52-21 (有)アドテック内

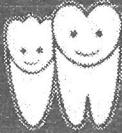
TEL 090-2704-8225(高橋光太郎)



社会福祉法人 フジの会

〒612-8435 京都市伏見区深草泓ノ壺町 37-1
TEL 075-641-7777 HP : <https://www.fujinokai.jp>

特別養護老人ホームフジの園・特別養護老人ホームみやびのその
みやびのそのデイサービスセンター・みやびのその居宅介護支援センター・ケアハウスプラスしこうえん
モーツァルト七瀬川つつみ・モーツァルトしずかこども園・京都市伏見板橋児童館



河野歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
午後2:00~7:00	○	○	○	×	○	2:00 ~6:00

休診日：木曜・日曜・祝日

初診・急患は随時

伏見区深草大亀谷万帖敷町 166-17

TEL/FAX 075-641-1947



① 京都中央信用金庫

みなさまのすぐとりに
京都中央信用金庫がいます。

墨染支店

京阪墨染駅東1筋南

☎ (645) 1301

FAX (645) 1501

なが——い、おつきあい。

信託・相続 のご相談は

近くて便利な京都銀行へ

飾らない銀行



京都銀行

墨染支店 TEL.075(643)1811