

# 実年会だより

2023年 新年号



令和5年1月1日発行 通巻378

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 正月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
13	金	G.G練習	9:30	北堀公園	藤井夫妻
14	土	詩吟教室	10:00	藤城小ふれあいサロン	今 井
17	火	G.G練習	9:30	北堀公園	石田・今井
20	金				稲澤夫妻
24	火				大西・今川
27	金				木村・小園
28	土	詩吟教室	10:00	藤城小ふれあいサロン	今 井
31	火	G.G練習	9:30	北堀公園	坪田・坂田

新年の練習は13日（金）9：30から再開します。

藤城連合実年会・会員の皆様へ

**明けましておめでとうございます!**

本年も何卒宜しく願い申し上げます。

いきなりですが、コロナ予防注射を5回接種しましたか？

4回も接種したのもういいかは駄目です。受ける度に免疫が増えると信じて  
接種して下さい。安心は多いほど良いのです。まだまだ収束には

至りません。美味しいものを食べて、無理をしない適度な運動、趣味を持ち

今年もお元気でお過ごし下さいます様お願い申し上げます。





スイセン

### 1月号目次

新年の挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・	連 合 会 会 長	鈴木美恵子	2
ふれあい学習のお知らせ、新入会員紹介、お悔やみ・・・	庶 務 部	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
癸卯（みずのとう）元旦の作・・・・・・・・	桃 城 町	佐倉旭學	5
脳の活性化のため漢詩作りを始めませんか（その七十五）	桃 城 町	佐倉旭學	6
幸せのを見つけ方・・・・・・・・・・・・・・・・	万 帖 敷 町	松井光三	8
旅人・・・・・・・・・・・・・・・・	古 御 香 町	岩堀俊彦	9
「ピョンピョン！」			
軽快に柔軟に行動します」・・・・・・・・	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	10
シルバー川柳、ひととき・・・・・・・・	東 大 山 町	藤沢駒次郎	12
カフェふじしろ・・・・・・・・	藤 城 の 家	・・・・・・・・	13
今日一日だけ一生懸命生きよう			
明日のことは考えないで・・・・・・・・	三 宅 治 療 院	三宅淳之	14
65周年事業 地域に感謝・公園清掃			
～東古御香公園清掃に参加しました～・・・・・・・・	京都老人ホーム	熊谷幸江	16
今月の運勢・・・・・・・・	高 島 易 断	高島寿周	18
わーぷろ屋のひとりごとⅢ・・・・・・・・	高 橋	猛	20
表紙 「サザンカ」			

明けましておめでとーございます

藤城連合実年会 会長 鈴木 美恵子



皆様におかれましては

恙無く新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、猛暑、コロナ禍で引き続き行動制限を余儀なくされ、また、安倍元首相の銃撃事件やロシアのウクライナ侵攻は物価高を引き起こし暗い雰囲気は漂っていましたが、年末のサッカーワールドカップでの日本代表の「新しい景色を見よう」の活躍は日本中を沸かせ薄明かりが見えた年でした。

ウィズコロナに少しずつですが経済・社会も舵を切っていくようです。私たち高齢者も感染拡大防止への対策をとりながら、これまでと少し違う「変化」や「前進」に、ほんの少しでもチャレンジしていく年にしたいと思います。

実年会といたしまして「実年会だより」を軸に「広げようふれあい」の輪を大きくしていきたいと思えます。

皆様にとりましてこの新たな年がより良き年でありますようお祈り申し上げます。

令和五癸卯年元旦

# 謹賀新年



## ふれあい学習のお知らせ

1月18日(水)9時よりプレイルーム教室にて、  
3年生を対象にした「昔のくらし」の体験学習を行います。

前日の17日(火)10時より、打ち合わせ・リハーサルを行いますので、是非ご参加をお願いいたします。

## 新入会員のご紹介

中部ー1 元生 光一・好子 様 北鍵屋町

お悔やみ

北部ーブロック2 平柳 正子 様

十一月三十日ご逝去されました



# 藤城ニューフレンドだより



健康部 大西勝彦

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

- \* 新年の練習は1月13日(金) 9時30分から再開します。
- \* 11月24日(木)横大路運動公園にて健友会グラウンド・ゴルフ大会が開催され、当部より10名が参加、男性の部で坪内さんが見事優勝されました。(4ゲーム:69、ホールインワン3個) また女性の部では藤井スミさんが4位に入賞されました。(4ゲーム:80、ホールインワン2個)
- \* 12月9日(金)矢橋帰帆島にて年忘れグラウンド・ゴルフツアを催行しました。(参加 14名) 絶好の天候に恵まれ、4ゲーム91で坪内さんがまたもや優勝されました。プレイ後は大津市月輪のびわこ座温泉に場所替え、食事、観劇を楽しみました。
- \* 新規部員募集ポスターを万帖敷町内の広報板10カ所に掲示しました。また、万帖敷公園体操参加者にも新規部員募集のリーフを配布しました。
- \* 12月16日(金):藤城ニューフレンド冬季大会を開催しました。(参加 20名)

入賞された方々は下表の通り(敬称略)

男性の部				女性の部					
	H-1	HC	スコア		H-1	HC	スコア		
優勝	藤田元茂	2	34	優勝	小園君枝	2	1	33	
準優勝	三嶋光夫	2	37	準優勝	高橋恵美子	1	2	41	
3位	石田隆俊	1	39	3位	西出喜久子	1		45	
4位	藤井信夫	1	39	4位	佐々木久美子			45	
5位	稲澤健次		3	41	5位	今川信枝		2	46
BB賞	木村茂夫		2	46	BB賞	稲澤恵美子			50

## 男性 令和4年 11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)
4	8	21.00	8	稲澤②、藤井②、吉光②、大西、三嶋
8	9	19.48	11	大西③、藤井②、三嶋②、山口②、木村、坪内
11	11	21.45	9	石田③、坪内②、三嶋②、稲澤、大西
15	10	19.63	7	石田③、大西、木村、藤井、藤田
18	7	20.61	4	稲澤②、石田、木村
22	9	19.25	10	三嶋④、坪内②、藤井②、稲澤、木村
25	10	20.33	6	坪内②、三嶋②、石原、藤田
計7日	64人	20.26	55	11ヶ1人、7ヶ3人、6ヶ2人、4ヶ1人、2ヶ3人、1ヶ1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)
4	11	23.06	2	今井、佐々木
8	12	21.97	3	今川、小園、藤井
11	12	23.91	1	今川
15	10	22.66	3	今井、西出、藤井
18	11	22.83	5	田原②、今川、西出、原田
22	10	21.75	4	西出②、稲澤、高橋、
25	9	21.60	5	田原④、小園
計7日	75人	22.58	23	6ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ1人、2ヶ3人、1ヶ4人

- \* この度、北鍵屋町の元生さん夫妻が新規入部されました。宜しくお願い致します。

# 癸卯（みずのとう）元旦の作

桃城町 佐倉 富男（洛陽吟社代表）

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願ひします。

癸卯元旦作

癸卯元旦の作

歳朝茅舎早梅披

歳朝の茅舎 早梅 披らき、

馥郁芳香慰我思

馥郁たる芳香 我が思を慰む。

九十一翁微夢在

九十一翁 微夢在り。

書窓静坐賦新詩

書窓に静坐し 新詩を賦す。

（七言絶句 支韻）

〔語意〕◎癸卯…みずのとう、今年の干支。◎歳朝…元旦。◎茅舎…かやぶきの家。粗末な家、自分の家の謙讓語。◎九十一翁…九十一歳の老人。作者自身のこと。◎書窓…書齋。

◎賦新詩…新しく詩を作る。

〔大意〕今年も元旦を迎えた我が家、早咲きの梅が咲いて馥郁とした香りがただよい心を慰めてくれる。わが身は九十一才になったが、いささかの夢もあり、書齋に座って詩を作っているところだ。

◎ 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、六四一―五八七三（佐倉）

## ステーキハウス ぶんりん

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（その七十五）

桃城町 佐倉 旭 學（洛陽吟社代表）

十二月号の詩題は新年作でした。ご応募くださいました一行詩をご紹介します。順不同）

新春旭日五彩開……今井 良子

（読み方）新春の旭日（きょくじつ）五彩開く。

四海滔滔曉色開……谷口 智子

（読み方）四海 滔々（とうとう）曉色開く。

淑氣漫漫春色開……鈴木 清美

（読み方）淑氣 漫々（まんまん）春色開く。

東風淑氣笑顔開……鈴木 美恵子

（読み方）東風 淑氣（しゅっき）笑顔開く。

屠蘇閑酌入詩来……鈴木 貢

（読み方）屠蘇 閑酌 詩に入ってくる。

歲朝客到共傾杯……石原 旭苑

（読み方）歲朝 客到り 共に杯を傾ける。

吉祥客到共傾杯……高橋 四郎

（読み方）吉祥 客到り 共に杯を傾ける。

歲朝和氣酒盈杯……松井 光三

（読み方）歲朝の和氣 酒杯に盈（みち）。

白髮春回淑氣催……松井 淳子

（読み方）白髮 春は回（めぐ）りて 淑氣 催す。

詩成獨喜一凡才……浅田 住子

（読み方）詩成り 独り喜ぶ 一凡才。

雖貧客到笑顔開……松井 勝子

（読み方）貧なりと雖（いえど）も 客到り 笑顔開く。

旭日汪然春又回……石原 敏行

（読み方）旭日 汪然 春は又 回（めぐ）る。

瑞氣洋洋天地春……池田 和代

（読み方）瑞氣（ずいき） 洋洋 天地の春。

千門万户笑顔開……佐倉 旭学

（読み方）千門 万户 笑顔開く。

今月号の題は「初春即興」とします。初春の風景や思いを一行詩にお願いします。二字熟語は、左ページのものだけでは不足気味ですので、先月号までのものも、どしどし使用してください。なお、作詩に関するご質問のある方は、一月十四日（土）までの随時に佐倉までお問合せください。

玲雪池茶草幽賞梅吟門清春春蕭客苦琴新鶯風疎一暗竹早早○  
 瓏花頭煙堂居心花情庭遊風光然來吟聲鶯聲情梅新香籬梅春○  
 (うつくしい) (池のほとり) (詩のこころ) (ひっそり) (おもむき) (かきね)

春留筆曳春一僧欲流花詩枝村老小小客茅詩黃細買雪出梅柳●●  
 淺客硯杖到脈寺訪水發夢上落大院徑到屋景鳥細醉解谷信眼●●  
 (春はあさし) (客をとどむ) (杖をひく) (ひとつけん) (ひとすじの) (とわんと欲す) (花はひらく) (こみち) (ほうおく) (うぐいす) (酔を買う) (谷をいず) (柳の芽)

抱剛腸 (剛腸をいだく)  
 有希望 (希望あり)  
 已無望 (已に望みなし)  
 独淒涼 (独りせりりよう)  
 酒三觴 (三杯の酒)  
 拜年忙 (拜年せわし)  
 太平光 (太平の光)  
 五雲長 (五雲ながし)  
 麗初陽 (初陽うららかなり)  
 一枝香 (一枝かんばし)  
 有文章 (文章あり)  
 亦尋常 (亦じんじょう)  
 早梅香 (早梅かんばし)  
 野梅香 (野梅かんばし)  
 記星霜 (星霜を記す)  
 吐清香 (清香をはく)  
 ●○○ (三字熟語 陽韻)

天公 (天の神)  
 輕寒 (うすざむし)  
 野梅  
 帶煙  
 ○○

日正長 (日まさに長し)  
 氣勢揚 (氣勢あがる)  
 會一堂 (一堂に會す)  
 老故郷 (故郷に老ゆ)  
 志不償 (志つぐなわず)  
 百事忘 (百事わする)  
 鬢有霜 (びんに霜あり)  
 自見祥 (自ずから祥を見る)  
 放瑞光 (瑞光をはなつ)  
 国運昌 (国運さかんなり)  
 墨吐香 (墨は香をはく)  
 已夕陽 (すでに夕陽)  
 翰墨場 (かんぼくのば)  
 入醉郷 (酔郷に入る)  
 翰墨場 (かんぼくのば)  
 題墨香 (題墨かんばし)  
 一草堂  
 ●●○  
 椒酒香 (トソがかんばし)  
 題墨香 (題墨かんばし)  
 煮茗 (茶をにる)  
 煙散 (煙さんじて)  
 ●●  
 興趣  
 処処 (ところどころ)

## 幸せの見つけかた

万帖敷町 松井 光三

このような事を、と思われる方がおられるかも分かりません。そう思われる方も含めて、今一度、夫々に確認の意味でも読んで頂ければ有難いです。

ある住職(40歳)の話を依れば、人はいつ大病を患うかも分らない。病により半身不随にもなった老母の事例。ある日住職がその老母を訪れた。

その老母が、畑の茂った草取りをしていた。「その体で大丈夫」と話すと、「草取りが出来て嬉しいよ」と満面の笑みを浮かべた返答。『之が幸せの原点だ』と。健康であれば幸せ。お金があれば幸せ。名声を得られれば幸せ。

私たちは「条件が整わなければ幸せを感じる事が出来ない。それが叶わなければ不幸だ」と思い込んではいないだろうか。

また人は、今まで持っていたものが失われると、いつ迄も悔やんで時間を無駄に過ごしてしまうものです。前述の老母の草取りの話で、その幸せを満ち足りた気持ちで感じていたのです。このように住職は言っています。

又、その姿にふれて、幸せが如何に即物的なものかと痛感したそうです。

同じ状況でも、幸せだと感じる人もいれば不幸だと感じる人もいる。その違いは、「物事に感謝できるかどうか」にかかっているとされる。

そこで、ほんの少しでもいいので、立ち止まって自分を見つめ

る時間を持つこと。それが神仏の前であればなお良い。いま自分がどこにある。そのことを深く見つめると、どれほどたくさんのおかげ様によって支えられているかが見えてくる。「感謝を見つめる眼」、それは「幸せを見つめる眼」だと。この眼は、自分を見つめる訓練を習慣化することで養っていいけるのではないかと。

息子、娘又は一人暮らしの方、近所の親しい方、いづれも、同じことが言えるのでは。高齢化が進むと、尚更感謝せねばならない事が多くなる。

又、視点を変えれば、私たちの実年会活動にも幸せが感じられる。グラウンドゴルフのプレイで「ホールインワン」をした時。詩吟の発声は、腹式呼吸で腹の底から声を出した時(のど声ではない)の声。町内会活動、ボランティア活動により、児童の登下校時の交通安全ガイドにも幸せが感じられるのでは。

先の住職の話に、娘が居られ、学生時代に故郷(お寺)に帰り、娘は、私が晩酌でつまみを食べていると、そばに来て、「ちようだい」と言ってきました。私は「あと一口」をこらえて「どうぞ」と娘に差し出す。すると娘はたちまち「機嫌になる。その笑顔をみて私は入喜んでくれて良かった」と幸せな気持ちになったと言う。たった一口分の我慢で誰かを喜ばせることほど大きな幸せはないのだと。

このように、私たちは、色々な社会活動や日常生活の中で、ほんの僅かな時間でも、幸せの機会が見つつけられると思うのです。

# 旅人

古御香町 岩堀 俊彦

最近テレビでは海外の街の風景、美しい建物、自然の景色など旅心を刺激する番組が多いですね。4Kテレビ。だと映像がとても美しく、鮮明でまるで外国に来たかのような気持ちになります。現地の食べ物、音楽、美術などの文化をナレーターや旅人が紹介してくれます。地球の裏側や世界中の貴重な文化遺産などについて詳しく案内してくれます。人口衛星やインターネットの進歩によってTV番組やYOUTUBEで一瞬で海外にワープするような体験、今では皆な、当たり前のように思っているが、凄いことだと思えます。家に居ながら、まるで異国の土地に来たかのような感覚になれる！ 科学技術の進歩は本当に凄い、それを進化させてきた人類の力って驚異的だと思えます。とはいえ私の旅心は止まないのです。異国の人、異国の文化に直接触れたい。この気持ちは長年、治まらない。日本語教育の勉強を続けられたのも、海外に住みたいという願いがあったからです。

長期の休みの間、さあどこに行こうか？ 行きたい国は沢山あります。自然豊かな国ニュージーランド。ヨットなどマリーンライフの国でもあるから、是非訪れてみたいです。福祉が充実した北欧の国でオーロラも見たいです。世界一の図書館があるフィンランド。サグラダファミリアの美しい建物(スペイン)。偉大な小説家を生んだアイルランド。白壁の家が並びギリシャの丘からエーゲ海を眺めたい。「住めば都」というように長く生活す

ればその土地が一番最高なのかもしれない。

「遠くへ行きたい」という歌がありますが、今住んでいる土地が素晴らしいと思えばそれが最高だと思えます。かの偉大な哲学者カントは一生、旅をしなかったそうです。午前中に多くの友人を家に呼び、ワインやチーズ他、美味しい料理を食べながら、談笑する。愉快な話、脳を刺激する話など、楽しい会話の中から大学の講義のヒントを得たりしました。もちろん朝のうちに読書をし思索します。

本を読み、考える、読書と思索。これを積み重ねていくことで世界が広がっていく。また人生が深くなっていく。本を読む行為、それは著者(作家)と対話することです。その著者と見えないう世界で出会うことになる。一生旅をしなかったカント(ドイツの哲学者)も本の世界に入り思索し、自分の哲学を深めていっただろう。読書は実に脳を活性化し、自分が経験できないような世界に連れていってくれる。また著者とまるで対話をするような読み方もできます。不完全な人間は言葉で人を傷つけたりしますが、本は人を傷つけることはありません。本は私にとって友人以上の存在になることができます。

素敵な人との出逢いは素晴らしいですが、良き本との出逢いはそれ以上の出逢いになることもあります。私の部屋には何千という本が書棚に並んでいます。偶然、手に取った本が、生きるヒントを与えてくれたり、人生を変えてしまうほどの経験になることもあると思います。今日から長い休暇になるので、ゆっくりと読みたい本を読んだり、異国の街を歩く夢を見ながら楽しい時間を過ごしたい！

軽快に柔軟に行動します！」



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

藤城学区実年会の皆さま、明けましておめでとございます。

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。

あつという間に1年が経ち2023年になりました！ 1日  
24時間、分に換算すると1440分、秒に換算すると8640  
0秒です。同じ時間でも、何をするか、誰と過ごすか、そして  
どんな心持ちかで時間の速さは違ってくるから不思議ですね。

小学校の授業は1分でさえ10分位に長く感じ、休み時間の10分  
は1分程の短さを感じました(笑) そういえば社会人になりた  
ての、接骨院修行時代も超怖い親方の院長、先輩に厳しく厳し  
く接して頂いたときも1日がとても長く感じました。逆に今は  
子育て、仕事、運動を分刻みで動きまくっていますので本当に  
1日が早く感じます。年をとるほど時間が早く経つように感じ  
る…この現象を「ジャーネーの法則」と呼ぶそうです。

生涯のある時期における時間の心理的長さは、年齢の逆数に  
比例する(年齢に反比例する)。

たとえば50歳の人間にとって、1年の長さは人生の50分の  
1ほどであるが、5歳の子供にとっては5分の1に相当する。  
よって、50歳の人間にとつての10年間は5歳の人間にとつて  
の1年間にあたり、5歳の人間の1日が、50歳の人間の10日  
にあたることになる。

つまりジャーネーの法則は、「主観的に記憶される年月の長  
さ」を指したものだ。「今現在進行している時間の体感速度」で  
はなく、「過去を振り返った時に感じる時間の長さの印象」な  
わけですね。

結局は、冒頭で申したように1分1秒を大切にしていく事が  
人生の幸福密度を上げていくのではないだろうか？ 幸せに  
なりたい！ と願う方は多いですが、幸せの定義は様々。今日  
も目覚めた幸せ、家族と過ごせる幸せ、走れる幸せ、食べられ  
る幸せ、お酒が美味しい！ と感じる事も幸せ。あなたにとつ  
ての幸せは何ですか？

僕は、宇宙や太陽、地球、空気、大地と繋がる意識を持ち毎  
朝、毎晩、他者の幸せと「調和」を祈り続けていることを習慣  
にしました。すると引き寄せの法則で、思ってもいなかった新  
しい出会いが次々と現象化してきました。世界的デザイナーの  
コシノジュンコ先生にカイロプラクティックを2回も届けた  
り、プロの歌手、年末にはミシユラン三ツ星の「祇園さつき」

の佐々木浩さんから直々にオフアアを頂き、カイロプラクティックをお届けしました。

三ツ星シェフの考え方もまた大きく僕の心に響きました。「毎日進化」「もっとお客様に喜んでもらうには」「当たり前前的事を誰よりも続ける」などなど、凡事徹底をして来たことがミシユラン三ツ星という評価を貰った事に繋がり、ミシユラン三ツ星を取る目的でお料理を作っているのではないと知りました。カッコイイですね!! 佐々木さんはテレビで見るとまんま朗らかで、ユーモアもあり、オーラの大きな方です。僕も大亀谷しみず接骨院も凡事徹底を意識し、日々研鑽で、もっと多くの方々に喜んで貰います。心が先! いい結果だから喜ぶのではなく喜んでいくからいい結果が出る。です。

もう一つ力を入れているのが「SNS」。その一つのYouTubeでは大亀谷しみず接骨院の施術カイロプラクティック動画や、健康情報をたくさん更新しています♪ (清水友浩で検索して登録してね) YouTubeの凄い所は、見てもらえる人が日本人だけではありません。全世界の人に届く可能性があります。現在登録者は250名。これを2023年6月までに1000人にしていきます。ユーチューバーを目指しているのではなく、世界中に超健康をまき散らして、健康を、薬や外から維持するのではなく自分の持っている健康力を発揮出来るためのマインドを広めていきたいのです♪

医療は健康維持の素晴らしいシステムですが完璧ではありません。完璧なのは自分の体と心です。日本人は依存体質から

脱却しなければいけません。病気に強い体と心は、病院に行く時間、お金、労力が不要になります。その分、美味しいご飯を家族や友人と食べに出かけて下さい。ジャンジャンお金を自分の欲に従って使いましょ。お金をジャンジャン使う事は、日本を救う素晴らしい社会貢献です。

【またいつか】。そのいつかはやってきません。この記事を読まれたタイミングがNOW! 今でしょ! です。

2023年も最高の年になります事を心より祈念申し上げます。

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」「ぶつけちゃった!」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 [adjoifechiropractic@gmail.com](mailto:adjoifechiropractic@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。

- ・あの世にはあるのだろうか 冥土カフエ  
うたかた璃(女性・東京都・48歳)
- ・外来を三日休むと重病説  
残間幸治(男性・東京都・45歳会社員)
- ・これいくら?」 百元シヨップで値段聞き  
みかん星(女性・静岡県・37歳会社員)
- ・犯人を忘れ2度読む ミステリー  
北村幸子(女性・滋賀県・50歳主婦)
- ・年上がタイプだけれどもういない  
山田裕樹(男性・福岡県・26歳・「I関係エンジニア」)
- ・最近は食事をこぼし愚痴こぼす  
二瓶博美(男性・福島県・52歳・無職)
- ・目も耳もわるくなったが勘は冴え  
林本和俊(男性・静岡県・78歳無職)
- ・はげぬうち遺影を撮れとせかす妻  
楠畑正史(男性・大阪府・64歳・市嘱託員)
- ・日本語でたてて下さい ケアプラン  
三田進平(男性・茨城県・82歳・無職)
- ・今もなお古希の夫は肉食系  
掛園明江(女性・宮城県・62歳・無職)

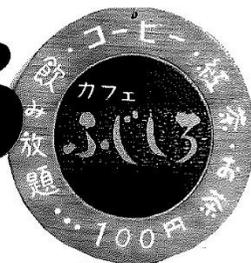
## ひつじき

東大山町 藤沢 駒次郎

「みんながよくしてくれまして もったいないと思  
っています」というと聞いたひとは  
「それはあんたにトクがあるからだ」とほめてくれる  
これと反対に家族の悪口を云うと 聞いているひとは  
待ってましたとばかりにこちらと一緒になって家  
族を悪く云い こちらに同情しているかのように見せ  
る  
ところがそのひとがそこを離れるとガラッと変わっ  
て どっちもどっちだ 云う方もよくない」とささ  
やく  
これが「人間」である ひとのことではない みんな  
自分のことである  
それを自分だけはちがうのだとごまかしているの  
ある

藤城の家 1階「よみち」にて

# カフェ ふじしろ



2023年  
令和5年 ♪

## 1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	5	6	7
				お休み		お休み
8	お休み	10	11	12	13	お休み
15	お休み	17	18	19	20	お休み
22	お休み	24	25	26	27	お休み
29	お休み	31		お休み		お休み

12月に入り、藤城の家でも5回目のワクチン(オミクロン株対応ワクチン)の接種が始まっています。家庭内感染と思われる陽性及び濃厚接触者となった職員が自宅待機になっていますが、感染拡大には至っておりません。

全国的にも新型コロナウイルス感染者が増え、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

## 今日一日だけ一生懸命生きよう

### 明日のことは考えないで



訪問リハビリマツサージ師

### 三宅淳之

人生には波がありますよね。それが自分の努力で何とかできれば良いのですが、社会や周りの関係性から、何かしらのアクションを起こすことができなかつたり、或いは自分で努力することすらできない心や体の状態だつたりして、気が落ち込んだ経験つてありませんか？ 私にだつてあります。毎月私の文章読んでて思いませんか？ 「三宅さんつて：ナンヤ？ この人：？ 何モンなん？」つて(笑) あはは！ よく分かります(笑) 若い頃から数えきれなくらい沢山の人が「三宅さんつて何モンなんですか？」と聞き飽きるほど言われてきました。

当時は何故そんな事を言われるのか？ さつぱり分かりませんでした。が、人様がしないような色んな経験を積んできた結果、知らない間にこのような変わりモンになつてしまつたんだと思います(笑)

それはまあ置いておいて：。人が不安な状態から立ち上がる時必要なもの一つに「見通しが立つ」かどうかがあります。困難にぶつかつても、「ここさえ乗り切れば何とかなる」「今ここが痛いけれど、きちんとお薬を飲んでいたら、後は

日にち薬だから、今はお医者さまの言われる通りに養生しておこう」「日々小さな努力を積み重ねることで夢に近づける」等、今が大変でも将来の見通しが立つとそれに対処する気持ちが湧いてきます。耐える力が目覚めます。

この「見通しが立つ」ということの究極つて何やと思えます？ 私は宗教だと思えます。自分が死んでも何とかしてもらえる？つて究極の見通しのように思えます。日本には色んな仏教があります。そこで唱えられる言葉の最初に「南無」という言葉がありますよね？ 例えば「南無阿弥陀仏」とか「南無妙法蓮華経」とか「南無大師遍照金剛」とか。こういった言葉の最初にくる「南無」という言葉は「帰依します」という意味です。元々はサンスクリット語の「nassu」ナマスからきていて、「信心します」という意味でもあります。

今が苦しくてでも死後の世界は仏様に導かれる見通しが立つならば、今の困難を乗り越えられるという人も中にはいるでしょう。しかし、一方で「今すぐ死後の世界なんて考えられない。それよりも実際問題、今、目の前にある事を何とかしたいつてモンが人情やろ？ 凡俗極まりない私には、見たこともない神さんも仏さんも信じきれないわ！」つていう人もいらつしやるのではないかと思えます。分かります！ 大丈夫です！ 安心してください！ 僕なんかその代表です(笑)

目に見えるものだけが全てだとは思っていません。見えな世界もきつとあると思えます。ただ特定の宗教を信心し「帰依します」と断言できるほどの気合いと根性が持てないんです(笑) だからクリスマスはニコニコとイベントをし

て、お正月になればとりあえず、よく分からなまま、お仏壇の前で「南無〇〇」と唱えたあと、すぐに神社で柏手を打つんです。どの宗教も立派やなあっていう以上の気持ちがないんです。だから死後の世界での見通しが立たない(笑)結果的に目の前にある現実問題の見通しをどうやって立たせるか四苦八苦しながら日々を生きるはめになります(笑)でもまあ実際問題、私のような人も多いのではないかと思いません。そのような時、たまたま入った六地藏のラーメン屋「来亭」でトイレを借りた時、何故か壁に貼ってあった実業家の斎藤一人さんの言葉が胸に刺さったことがあります。

その言葉とは「今日一日だけ一生懸命生きよう 明日のことは考えないで」先々の見通しが立たない状況でも、今日の前の事に集中する。できる事なら僅かでもその中に楽しみを見出すようにしていると、自然と周りが変化していたり、自分の捉え方が変わっていき、心が楽になった経験って誰しもあると思います。

人間って、今できる事に集中して、できない事は考えないようにするのが一番だと思います。できない事を考えてもパフォーマンスが落ちるだけで、どうせ、できない事はできないんですから(笑) 今、目の前にある問題が解決しても良いし、しなくても良い。何となくでも良いから、そんなふうに見えるなら、気がついたら問題が問題でなくなっているかもしれない。

「門松は冥土の旅の一里塚 めでたくもあり、めでたくもなし」とは一休純禅師の言葉です。無理矢理プラス思考にするわけでもなく、落ち込んでいる状態から抜け出せない訳

でもない、プラスマイナスゼロの心境を上手に表現されてますよね。良い事だけでなく、都合の悪い事が起きてても感謝できるような心境になれば、冥土の土産が増えるのではないかと思うんです(笑)

そういえば以前尊敬していた禅のお坊さんのところへ、ある方がお正月にやって来て「私の今年の目標を色紙に書いて欲しい」と頼まれたそうです。禅師は笑いながら「日日是好日」と書いてやったと仰っていたのを思い出しました。一日一日を大切に一生懸命に生きていきましよう。

## 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

## 65周年事業 地域に感謝・公園清掃

〈東古御香公園清掃に参加しました〉



京都老人ホーム

施設長 熊谷 幸江

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。本年も何卒、宜しくお願いたします。

今年卯年…「卯」は、穏やかで温厚な様子から「安全・温和」の意味があります。ウサギのように跳ねあがるという意味があり、卯年は何かを始めるのに縁起がよく、希望があふれ、景気回復し、好転する良い年になると言われており、「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適だと言われています。

新しい年を迎え、私も何かを始めてみたいと思っています。こちらです。

昨年、当法人は65周年を迎え、プロジェクトを立ち上げ、

「65年続けてこられたことに感謝・地域に感謝」をテーマとし、「地域に向けての取組を考えるチーム」と「法人内職員への取組を考えるチーム」に分かれ、内容を検討してまいりました。

地域に向けての取組では地域のスペースを美しくする清掃活動や資源活用を実施する方向で進めており、12月4日、東古御香公園の町内清掃に、65周年プロジェクトのメンバー（19名）が参加させていただきました。

この日、天気を心配しておりましたが、どうにか午前中は雨も降らず、清掃を行うことができました。公園一面が、茶と黄色のじゆうたんを引いたように枯葉がいっぱいで、やりがいを感じました。

地域の方々も多数参加されておられ、私も長年お世話になっていた地域の方々とは久しぶりにお会いすることができ、楽しいひとときを過ごさせていただきました。幼いお子様からシルバーの方まで多数の方々の力により、公園清掃が無事終了いたしました。

公園の枯葉をイチョウの葉と他の枯葉に分別し、イチョウ以外の枯葉は、藤城小学校の堆肥場に一部（ゴミ袋40袋分）運んで行かれました。藤城小学校に堆肥場があることも初めて知り、いろんなことが繋がっていることに気づかせていただきました。そして、公園清掃と並行して、遊具（ブランコ、鉄棒）のペンキ塗りもさせていただきました。

(京都市管理事務所に確認済)

ペンキを塗る前に養生や下地処理をすることや下塗り  
が十分乾燥していない間に上塗りすると仕上がりに影響する  
ことも学びました。「乾くまで待つことの大切さ」もやってい  
るあいだに分かった気がします。年度内にあと2ヶ所の公園  
清掃を予定しております。

新型コロナウイルス感染症も今後感染拡大が危惧されて  
おりますので、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、  
京都老人ホームで「マルシェ」を開催したいと考えておりま  
す。

開催日時が決まりましたら、地域の方々にもご案内をさ  
せていただきますので、その際には多数の皆さまのご参加を  
お待ちしております。



# 今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿 周

一月（九紫火星の月）

令和5年1月九紫水星



一月五日（小雪）  
から二月三日まで

## ◇一白水星生まれの人

↓自上の引き立てがあるが、争いが生じやすいため注意が肝要である。またけがなどにも注意が必要。七、八割位進行した状態で頓挫してしまう傾向の月なので、最初から気を引き締めて**慎重な行動**を心がけてください。吉方位は東、西南、東北。

## ◇二黒土星生まれの人

の座に着く時。交際も広がり、収入も増え、蓄財にも意欲が沸き、人の世話も多くなり、**動き甲斐が十分にある月**です。吉方位は西南。

## ◇三碧木星生まれの人

↓外見は良運に見えるが、内実は煩悶が多く、親しい人と争いを生じやすいとき。新事業、普請、開店等は見合わす方がよい。特に浪費を慎み、儉約を心掛け、精神的悩みに負けないようにすること。**変化の月で現状維持**を心掛けること。吉方位はなし。

## ◇四緑木星生まれの人

↓従来の変更にしたい気分が生じるが、**軽率に考えず熟慮してから決行**する方がよい。ことに婦人問題、印鑑、証文に関係した事件などが起こりがちである。普請、移転、旅行等は差し支えない。家庭内外の難事件が解決することもあります。吉方位は東北。

## ◇五黄土星生まれの人

↓何事も思うように運ばず困難が多い。使用人や家族にかかわる心配事がある。病難、遺失物、盗難に注意。家庭を大切に、色情事には注意をすること。時刻で言えば夜の11時から13時までの夜中で季節で言えば冬の時期ですといえればお分かりでしょう。**現状維持で運氣が変わるまで辛抱の月**です。

吉方位は西、東、西南。

◇六白金星生まれの人

↓煩悶が多く気はもめるが、何事もまとまりがつかないとき。土地家屋または年上の女性に関する心配がある。又凶方を犯すと家内に病人、金銭の損失などありがち故注意するがよい、その他何事も控えめに為すが安全である。**大事なことは月の後半に物事を進めること。** 吉方位は東、西。

◇七赤金星生まれの人

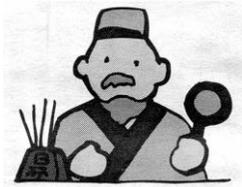
↓ますます運気に勢いが出てきて、何事にも意欲的になれます。**諸事好調に運ぶから、ぐずぐずせず積極的にする方がよい。**ことに辰巳(東南)方から思いがけない好事が到来することがある。吉方位は西南。

◇八白土星生まれの人。

↓自由奔放な進み方は慎み、流言に惑わされず、自信のある行動に基づいて**一直線に進む事が大切**です。普請、造作など再び仕直すことがあろう。また病難に注意。結婚適齢期の男女は結婚が決まる月です。吉方位は西、東、西南。

◇九紫火星生まれの人

↓運勢は滞りがちで、気迷いが多く、思案にあまることが多い。このような時期には**何事も控えめ**にして好機到来を待つ方針がよい。出費を控えるように。吉方位は東、東北、西。



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

Jusu

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Ⅲ

◎あけましておめでとうございます。今年も何かとおつきあいただきますようよろしくお願いします。最近、食べ物をごぼしたり、物忘れや足の小指を何でも無いところにぶつけたり、手が無意識に物にあたって落としたりと、その時は一人で笑いながら、まだ、周囲に大きな迷惑をかけていないと思いながら、順調に老化が進んでいるように思っています。様子におかしなことがあれば、遠慮無く言ってくださいネ。

◎今、まちづくりビジョンでホームページを作り藤城地域のT化を進めています。TVのスイッチ、チャンネルを触る感覚でお気軽に話のネタにしていけたらと思います。もう少し時間はかかりますが、出来た暁にはみんなで楽しみましょう。

◎新サークル「藤城お出かけたクラス」の皆さまには、感謝しています。皆さんの楽しい会話を聞いているだけで、気分転換が来ていますし、もっと身近なことで地域に何か出来ることはないかと考える時間をいただいているように思います。ご希望があれば言ってくださいネ。

◎メダカも薄氷の張った鉢の底に沈んで寒さを凌いでいるようです。氷が溶けた昼頃になると表面近くに姿を見せてくれます。これからもっと寒くなりますが、頑張って春を迎えて欲しいと思います。

◎駅前朝の見守りも子ども達が冬休みになるので休みます。子どもにお菓子を渡せなくなったり、色々な人達と挨拶が出

来なくなり、ちょっと寂しくなりそうです。また、8時9分の乗客が通った後に大きく息を吸い込み胸を張って空を見上げると3〜4機の飛行機が飛んでいることがよくありました。見つけると私の夢と一緒に飛んでいるようで気持ちが晴れやかになりました。皆さんと挨拶できる日を楽しみにしています。

◎年賀状のチェックに時間がかかっています。喪中はがきも沢山もらっています。毎年、もらったときに整理しようと思っ

ているのですが、そのままの状態です。遠方の人には出して、顔を合わせる近くの人には出さないでお願いします。S Nの普及やコロナ禍で生活様式が変わってきています。コミュニケーションを図る方法を選択したいと思います。

◎世界が早く平和になって欲しいです。明日の命がわからない人達が多くいることに心が痛みます。



### 実年会だより

通巻三百七十八号

創刊平成三年八月

令和五年一月一日発行

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](mailto: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	○	○	○	○	○	×

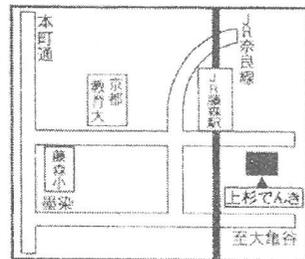
日・祝 休診  
駐車場あり

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。

 **六地藏ゴルフ(株)**

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

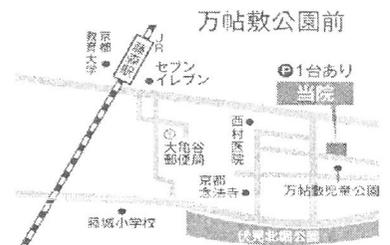
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

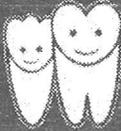
TEL 090-2704-8225(高橋光太郎)



# 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