

実年会だより

2023年 3月号



令和5年3月1日発行 通巻380

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 3 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	藤井夫妻
7	火				藤田・小園
10	金	G.G大会			石田・坂田
11	土	詩吟教室	10:00~	藤城小ふれあいサロン	今 井
14	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	稲澤夫妻
17	金				大西・佐々木
24	金				坪内・高橋
25	土	詩吟教室	10:00~	藤城小ふれあいサロン	今 井

学校が春休みに入る為練習は24日（金）迄とし、再開は4/11（火）とします。

春の風情溢れるたつみはし付近





さくら草

3 月 号 目 次

新入会員を増やしましょう	連合実年会会長	鈴木美恵子
歌謡曲「新雪」に寄す	桃 城 町	佐倉 富男
藤城ニューフレンドだより	健 康 部	大西 勝彦
藤城ニューフレンド 新規部員募集	健 康 部	大西 勝彦
ごみゼロ宣言の町 徳島県 上勝町		匿 名
自分のストーリーを持とう	万 帖 敷 町	松井 光三
昭和クイズ		三宅 淳之
春の詩	古 御 香 町	岩堀 俊彦
「完走♫京都マラソン2023を走ってみて」	大亀谷しみず接骨院	清水 友浩
シルバー川柳、ひととき	東 大 山 町	藤沢 駒次郎
カフェふじしろ	藤 城 の 家	
あおば整骨院のご紹介!	三宅 治 療 院	三宅 淳之
災害に備えて	京 都 老 人 ホ ー ム	熊谷 幸江
今月の運勢	高 島 易 断	高島 寿周
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高橋 猛

表紙 「ピオラ」

新入会員を増やしましょう！

藤城連合実年会 会長 鈴木美恵子

ようやく、新型コロナウイルスの感染法上の分類が5月8日から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に変わります。我慢を強いられた3年間の社会生活、本当につらかったですね。

これから、暮らしや人とのつながり、娯楽などコロナ前のように一気に戻せるとは思いませんが、意欲を持って前に進みたいと思っています。

「楽しい余生を送りたい」と願うことは、皆さん共通のことと思います。そのためには、一人でも多くの会員を増やして力を合わせ「住みよい地域」にすることが大切なことだと思います。

私たちの住んでいる藤城地域は、「好きです藤城！ 広げようふれあい」をスローガンに、各種団体が協力して「チーム藤城」で「住み続けたい藤城」の実現に向け取り組んでいます。私たち実年会も「チーム藤城」の一員として、その一翼を担っていききたいと思います。

高齢者にとつて、楽しく健康で生きがいのある暮らしを目指した健康づくり活動や文化活動、ボランティア活動など、仲間を増やして一緒に取り組んでいきたいと思っています。

2月15日から18日まで、藤城小学校の体育館で行われた造形展に、実年会も子供たちの作品とともに展示いたしました。



「不倒翁(ふとうおう)」(佐倉旭学 刻)一起き上り 小坊師 のこと。一の篆刻

歌謡曲 「新雪」 に寄す

桃城町 佐倉 富男 (洛陽吟社代表)

実年会の詩吟同好会では、本来の詩吟の他に歌謡詩吟も練習しています。歌謡詩吟と言うのは懐メロに詩吟をドッキングさせたものです。今回、灰田勝彦の歌でヒットした「新雪」を歌謡詩吟にすることを、これにドッキングさせる漢詩を作詩しましたので披露します。

寄 「新雪」

「新雪」に寄す

仰見連山新雪輝

あお み れんざん しんせつ かがや
仰ぎ見る連山新雪輝き、

瞳瞳旭日彩雲飛

とうとう きよくじつ さいうん と
瞳々たる旭日彩雲飛ぶ。

今行越嶺少年達

いま みね こ ゆ しょうねんたち
今嶺を越え行く少年達、

夢満人生好運祈

ゆめみ じんせい こううん いの
夢満つ 人生好運を祈る。

(七言絶句 微韻)

〔語意〕◎瞳瞳：日の出の太陽のようす。

◎旭日：朝日。

◎彩雲：朝焼け雲。(赤い色をしている)

〔大意〕仰ぎ見る山々には新雪が輝き、瞳々と上りくる朝日には朝焼け雲が飛んでいる。今、その嶺を越えて行く少年たちの前途には、夢いっぱいの人生が広がっている。彼らの幸運を祈るばかりだ。

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、六四五―一七八七(今井)

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



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 今年度もあと1ヶ月。下記の年間表彰項目達成を目指して頑張ってください！
 <ベスト平均スコア賞、最多ホールインワン賞、ダイヤモンド賞、オール2打賞>
- * 藤城ニューフレンド春季大会を3月10日(金)に開催します。お楽しみに！
 今年度最後の大会です。日頃の練習の成果を存分に発揮して有終の美を飾ってください。
- * ここ数年コロナの影響で中止していた桃山城公園での親睦花見宴会は、今年も京都市から宴会禁止案内があり、残念ですが中止とし、来年のお楽しみとします。
- * 学校の春休みのため、3月25日(土)～4月10日(月)の間、練習は休止とします。
 新年度の練習は4月11日(火)から再開します。
- * 新年度の実年会費、藤城ニューフレンド部費、老人傷害保険料の納付時期になりました。
 早めの納付をお願いします。

男性 令和5年 1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)
13	11	21.42	10	三嶋③、石原、稲澤、大西、坪内、藤田、元生、山口
17	10	20.85	6	大西②、元生②、稲澤、藤井
20	9	21.44	1	稲澤
31	11	28.18	0	
計4日	41人	22.02	17	3ヶ4人、1ヶ5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)
13	13	22.16	11	今川②、佐々木②、今井、今川、坂田、高橋、田原、藤井、元生
17	11	21.42	9	田原②、今川、小園、佐々木、高橋、谷口、藤井、元生
20	10	21.64	8	今井②、田原②、稲澤、今川、高橋、西出
31	11	29.63	1	小園
計4日	45人	22.56	29	5ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ3人、2ヶ3人、1ヶ5人

- * 20年の長きに亘り部を支えて頂いた木村茂夫さんが1月末で退部されました。
 その際、部の発展のためにと1万円の寄付を頂きました。改めて御礼申し上げます。

もうすぐ春です。いい季節になります！

グラウンド・ゴルフで「健康寿命」を延ばしませんか？

新規部員募集

藤城連合実年会

藤城ニューフレンド（現在33名在籍）

「グラウンド・ゴルフ」は高齢者の健康寿命が延ばせる一番手頃で身近なスポーツです。特別な技術や体力は要りません。ルールも至って簡単、女性にも大人気です。

ホールインワンをした時の喜びよう！皆さん、童心に返って若々しくプレイしています。

60歳以上の方、是非一度和気あいあいとした練習風景を見学に来てください。

- * 場所 北堀公園内多目的運動場(下の地図の矢印のところ)
- * 練習日 毎週火曜日、金曜日 9時半～11時頃(ラジオ体操もあり)
- * 定期大会 男女別入賞者表彰 賞品授与！(年4回)
- * 年間個人表彰 最多ホールインワン賞、ベスト平均スコア賞、ダイヤモンド賞、オール2打賞
- * 対外試合 伏見区老人クラブ連合会体育部大会
伏見区民グラウンド・ゴルフ大会
京都市市民スポーツフェスティバル
深草地区「深草カップ」大会
健友会大会
- * 親睦行事 パックツア、新年会、忘年会、納涼ビアガーデン、花見等
- * 道具無料貸出 ボール、クラブ
- * 費用 実年会費＝¥1,200/年
藤城ニューフレンド部費＝¥1,500/年
- * お問い合わせ先 大西☎(642-0501)



グラウンドゴルフイラストACより



「ごみゼロ宣言の町」

徳島県 上勝町(かみかつちょう)

匿名

未来のコミュニティとして世界から注目を集める山あいの小さな町、上勝町。ゼロ・ウェイストを目指す町として一躍有名になりました。

ゼロ・ウェイストと言うのは「無駄・ゴミ・浪費」を無くすという意味です。なんとこの町のリサイクル率は81%。東京は24%ですから驚異の実績です。従ってこの人口1400人余りの小さな町に全国から視察が相次いで来られます。

実はこの町にはごみ収集車がありません。

この小さな町に一つだけ「ゴミ集積所」があり町民自ら集積所にごみを持ち込んでくるのです。

驚くべきは、その分別の項目数です。

「45分別」なんとごみを45の項目に細かく分けているのです。考えただけでも超大変ですが、町民曰く

「染みついとる。もうなんともない。自然体になっ

以下はその内容

13 種類と分別項目

- ① まだまだ使える物
- ② 生ごみ

町民は全員家庭用生ごみ処理機で処理している

- ③ 金属類

アルミ・スチール・スプレー缶

- ④ 紙類

チラシ・雑紙

- ⑤ 布類

衣類・毛布 等

- ⑥ バイオマス類

廃食油

- ⑦ プラスチック類

- ⑧ びん類

- ⑨ 危ない物



⑩ 燃やさなければならぬ物

紙オムツ・生理用品・ペットシート・トイレ砂

⑪ 粗大ごみ

⑫ 埋めなければならぬ物

⑬ お金がかかる物

廃タイヤ・廃消火器・特定家電

今では町の皆さんは喜んで、全員協力し合ってこの様に細かく分別して、驚異的なりサイクル率を生み出しているのです。

視察に訪れた人達は「ここまで細かくやっているのは想像してなかった。大量生産・大量消費を本当に考えなくてはいけない」と驚いています。

効率よく町全体を綺麗にし、生き甲斐を感じておられる姿は立派です。素晴らしい取り組みですね。これを先導された方々を尊敬します。

我が町 藤城地区も上勝町を見習いたいものです。

特に家庭用生ごみ処理機で各自が処理している事に関しては驚き、私も一考しなければならぬと思います。

とにかく無駄・浪費を無くし、極力ゴミを出さない努力をする事が大切ですね。

自分のストーリーを持つ

万帖敷町 松井 光三

今月号は、多少学問的な文になるかも分かりませんが、少しでも生活の参考になれば幸いです。

ある心理学者によると、人間の心は「顕在意識(けんぎいしき)」と「潜在意識(せんぎいしき)」で構成されている。顕在意識は普段私たちが意識しているもので、潜在意識は、一般に「無意識」と呼ばれるもの。顕在意識は自分でよく意識するもの。潜在意識は、無理に意識しなくても、自然になんとなく思う心です。顕在意識は心の一部であり、その奥には広く潜在意識があるのです。

人は、日常生活を送っている時、自分で意識して行動しているつもりでも、そこでは潜在意識が作用していて、無意識の中で活動しているものです。

潜在意識は、心の奥底にあるもので、私たちの行動を明確なものとしてではなく、過去の経験などが組み込まれて、知らず知らずのうちに、私たちの考え方や感情や行動に影響を与えているのです。

なぜか分からないけど、不安が起きる。イライラする。拒絶感が起きる。そのような時は、潜在意識が自然と働いているのです。このような潜在意識が積み重なり大きな力となり、異常な行動を起こすこともあるのです。

頑張らなければならぬと思っても、どうしてもやる気が起きない。そうした場合は、潜在意識に問題があると、この心理学者は考える。人それぞれ、生まれ育った環境も異なるし、能力性格もそれぞれで、毎日継続して実行していても、目標に

至らない。近づかない。「自分はダメだ」という意識が潜在意識に強く作用すると病になることもある。

そこで大事なのは、潜在意識を整えること。人それぞれ能力に差があり、それぞれに応じた分野を発見し繰り返し働かせることで潜在意識が作られる(修正も)のではないでしょうか。

ですから、自分の潜在意識にどんなことが生成されているのか、出来るだけ早く発見し、それに依って自分の人格、そしてストーリーを作ることが大事であり、より豊かな人生を送ることが望ましいと思うのです。

これまでに映画を観たり、本を読んだりすると、そのストーリーに引き込まれたりすることがあります。ストーリーには人を巻き込む力があります。仕事にしても、趣味にしても、それを意味付けるストーリーとすることは、楽しく、やる気も湧いてきて日々の生活が充実してきます。

ある商品の販売担当者が、仕事に魅力を感じていなかったが、商品の魅力を語りながら、楽しそうに接客するテレビ番組を見て「舟」の求めていたものはこれだ〜Vと思って、その男性は早速その商品の産地・種類・歴史などを学び、販売が楽しくなり、その商品のストーリーを持つことで喜びが感じられ、仕事が続けられたのです。

人は皆生まれてきた時は、学ぶことが大好き、子供達にとり、できないことができるようになることが大きな喜びです。でも大人になると、頭で納得しないとなかなか動けなくなる。

高齢者になっても、大切なのが前向きに生きるための自分なりのストーリーを持ち、彩り豊かな加齢後の人生を楽しく過ごしたいものです。

(註)ストーリー＝物語・生活史

昭和クイズ (出題:三宅淳之氏)

第1問

大阪のシンボルの一つに通天閣(現在のは二代目)がありますが、初代通天閣はフランス・パリの凱旋門の上に何を乗せたような形だったのでしょうか？

第2問

アニメ、『サザエさん』のテレビ放送が昭和44年から開始されました。『サザエさん』の作者は誰でしょうか？

第3問

『てなもんや三度笠』で「当たり前だのクラッカー」と言っていたのは誰でしょうか？

第4問

ニットと同じ意味で、編み物の古い言い方はなんのでしょうか？

第5問

女性用の化粧の肌着を何と言ったのでしょうか？

第6問

カセットテープには3種類ありました。ノーマルポジション、ハイポジション、あともう一つは何でしょうか？

第7問

昭和32年、日本初のモノレールが開通しましたが、開業した施設はどこでしょうか？

第8問

ノーベル文学賞受賞者の川端康成がクイズ番組に出演された事があります。問題「山よりも高く、海よりも深いものは何？」このクイズに川端康成は解答し、正解したのですが、何と答えたのでしょうか？

第9問

MLB ではバッターにピッチャーの投げた球が当たると「hit by a pitch」と言いますが日本野球では「死球・デッドボール」などと言います。死球、打者、走者などの言い方を日本に定着させたのは誰でしょうか？

第10問

ドラマ『肝っ玉かあさん』で京塚昌子が経営していた蕎麦屋さんの名前は？

答え

第1問 【エッフェル塔の上部分】

第2問 【長谷川町子さん】

第3問 【藤田まことさん】

第4問 【メリヤス】

第5問 【シミーズ】

第6問 【メタル】

第7問 【上野動物園】

第8問 【父母の恩】

第9問 【正岡子規】

第10問 【大正庵】

春の詩

古御香町 岩堀 俊彦

私は四季の中で、春が一番好きです。それも春一番の爽やかな風が吹く時です。すでに春の気配を感じます。

春は英語で spring、英語の spring は「弾ける」「飛び跳ねる」「湧き出る」などの意味があります。まさに春はすべての命あるものが、その生命力を湧き出だそうとする時です。草も木も、小さな動物たちも春の気配を感じて、内から湧き上がるエネルギーを、様々に表現しているようです。雪で覆われた山も、残雪の下には新たな生命が芽生え、まるで雪を解かすように緑の新たな息吹が眠りから目をさまさうとしています。数か月もの間、冬眠していた動物も目をさまし、活動への準備をしているように見えます。

自然も人間も春の到来を待ちのぞみ、春が近いことを喜んでいきます。冬が長いほど、春が来る喜びは大きい。冬が厳しいほど、春が待ち遠しく、春を感じる時の歓びは大きい。凍るような冬の厳しさがあるから、見事な桜が咲く。今まで京都のあちらこちらで桜を見ました。御所の北西に公園があり、そこは見事な枝垂れ桜が咲きます。

毎年多くの人がここの桜を見に来られます。平安神宮

の中に立派な庭がありそこに咲く桜も素晴らしいです。ライトアップされた桜は妖艶なまでに美しいです。また出町柳から高野川沿いに咲く桜並木は数キロにもなり、車からも見事な景色を楽しむことができます。加茂川河川敷に咲く桜も枝が長く伸びて、とても立派な桜の木が沢山、延々と続きます。植物園の辺りも加茂川の堤防に沿って枝垂れ桜が並んでいます。桜の季節は、加茂川河川敷は学生が輪になって飲食、談笑、音楽を楽しんでいます。青いシートを敷き、食べ物とドリンクを持ち寄って賑やかに騒ぐ風景は昔から変わらないです。

私にとって御所や加茂川は大学時代、散歩したりギターを弾いたり、お弁当を食べたりしました。社会人になってからは、河川敷を走る日々が多く、懐かしい思い出がありとても愛着ある場所です。

さあ、今年はどんな桜の景色を楽しむことができるだろうか。どこに花見に行こうか。あつという間に咲き、散っていく桜の美しい姿をしっかりと眺めたい。また写真に収めたい。

みなさんは、どこでどんな桜を見たいですか。桜にはあるのでしょうか。もし桜に心があるならば、桜を眺める私はどんな風に映っているだろうか。

人に見られることもなく散っていく桜もあるでしょう。ほんの短い命の桜を、今年もしっかりと眺め、感動

したい。桜に心があるならば、あなたはその心に何を伝えますか。

窓のすきまから部屋の中に和らかな、少し暖かな風が流れこむ。温かい日差しが差し込む。やわらかな風と温かい日溜まりの中で春を感じて、心が喜んでいいる。ようやく厳しい冬が去り、待ち望んだ春がくる。街にも山にも海にも春が来る。春一番の温かい風が吹く時、私はこの上ない幸せを感じる。



「完走♪京都マラソン2023を走ってみて」



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、お元気様です♪ 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。

早い！ もう3月！ 確実に肌で感じる風が心地良く感じます。冬の5℃と春の5℃。同じ温度でも不思議と感覚が違い太陽も温かく照らしてくれるのが嬉しい季節です。

我が家の娘も受験を無事に終え新しい新生活に向けてウキウキして準備を進めています。僕が高校生の頃は公立も私立も校則が厳しい所が多く「髪の毛の色」「髪型」「服装」など細かいところまで生徒手帳に記載されていました。が法律ではOKでも校則ではNGの矛盾に当時は反骨神を持ちまくっていた事を思い出します(笑) しかしながら時代は常に変わっていくので多様性に対応できる教育が日本も行われて欲しいと願っています。白か黒か正解か不正解かではなく、白と黒の間には赤も黄色も紫もというように無限の色が存在しているように、チャレンジする姿勢やプロセスを承認して自己肯定感を高めて行けば、

自分を大切にして夢や希望に向かって力強く育つ子が増えるのかな？ って僕は考えます。髪の毛の色も髪型も服装もみんな違っていい、って大人や親に共通認識が出来てくると「調和」や「合ってくる」のではないのでしょうか？

以前、コミュニケーション業界で著名な鴨頭嘉人さんの講演会に行きましたが、争いを減らして幸せな世界を作るには「相手の関心に関心を持つ事」が大切。ケンカの原因は単なる「情報不足」と「思い込み」ですとハッキリおっしゃっていました。ドキ！ 大人になり頭でっかちになると思い込みが激しい事ありますよね(笑) 特に夫婦や子どもの話は最後まで聞こうとしても、自分の意見をねじ込んでしまう傾向が僕もあります。最後まで聞こうと意識します！ と気づいたときが変わり時ですね。

さて毎度前置きが長くなってしまっていますが、今月のテーマは「京都マラソン2023」。京都市内を42・195キロメートル走るイベントです♪ 僕自身は3年ぶりのフルマラソンで初めての参加は6年前に木津川マラソンに出て、そこから3年連続で福知山マラソンに出場したので今回で5回目になります。

10歳 は体重が80kg 以上ありランニングをすると決めた頃はフルマラソンに出ようと考えたことも無かったのに、毎日少しずつランニングを重ねて、体重が減り、体力が向上していくと人間は変わるものです。「フルマラソンに出てみようかな」と思うようになる。これもある種、欲求の現れですね。制限時間が目いっぱいあるマラソン大会はどこかと探していたら木津川マラソンが9時間ほどあり、これならと思って当時エントリ

ーしました。

初マラソン、気合を入れて臨んだらまさかの雨。しかも大雨！
神様は乗り越えられない試練は与えないと思いきり切りました。
マラソン途中に訪れる「ランナーズハイ」と呼ばれる、いわゆる
気持ちいいタイム。永遠に走れるのでは？ と思う恍惚感を
味わえます。それとゴールをした瞬間の達成感をもう一度味わ
いたい為に、マラソンシーズンが来るといついエントリーし
てしまうのですよね(笑)

今回はコロナ禍で中止していて3年ぶりという事と京都マラ
ソンは抽選でも難関な倍率ですので当たったら出ようと考えて
ましたが、見事当たりました(笑) 後から聞いたのですが今回
は定員割れだったような…とにかくフルマラソン完走するとな
ると計画が大事です！ 計画無き実行は暗闇を歩く、雪山を裸
で歩くようなものですね。毎日のランニングでもスピード
を上げたり、本番2か月前から週末に距離を徐々に上げて最終
は長い距離感と時間を体に覚えてもらうために30キロ走を鴨川
で行いました。京都伏見の力の湯という銭湯を少し南下して北
山通まで北上して帰ってきたら丁度30キロです。

さて本番!! 42.195キロ の幕開け。16000人が西京
極競技場に集います。天候は雨です。9時スタート前の体を温め
るのに必死でランナーはストレッチや体操を行います。京都の
嵯峨野エリアから走り北大路通りに向かうのに坂道のアップダ
ウンが何度もありましたね。テンションがマラソンは上がるの
でペースを上げすぎないようにするのも重要。なぜなら「30キ
ロの壁」「35キロの壁」がランナーに襲いかかるからです。今回
僕はぴったり30キロ地点で左ひざに激痛が襲ってきました！

ちよつとの痛みは耐えられますが、本物の痛みは声が出ますね。
一度止まってストレッチをしたり歩いてみたりして痛くない走
り方を試して何とか38キロ地点の百万遍エリアまで来ましたが
最後の試練は今出川通を東に向かう坂道と下り坂。まだあるの
かと泣きそうになりましたが沿道の応援と共にゴールに向かう
ランナーと気持ちを一つに岡崎の鳥居で見事ゴール完走出来ま
した！ タイムは4時間50分。目標は4時間30分だったので
すが「良くやった俺！」と自分を褒め称えています。夜のビー
ルは最高に沁みました(笑) という事で人生にはたまに自分か
ら苦難を設定して日常の幸せやありがたみを感じる事が必要だ
なと思います。この経験は患者様の健康にも役立てていきます
のでお楽しみに！

3月も最高の一か月にきつとなる！ また来月お会いしまし
よう。

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。「あーこけちゃった」「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♪

スタッフ一同超健康をあなたへ！ 純情と書いて「すなお」
で朗らかにお伝えいたします。

連絡先 adiolifechiropractic@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)

・相づちを ここで打たなきや振り出しに
加藤正江(宮城県・56歳主婦)

・看護婦の ローテを覚えて 通院し
すだっち(男性・埼玉県・53歳会社員)

・共白髪 誓った主人 禿頭
小林和幸(男性・奈良県・72歳無職)

・勧誘に 夫婦二人で ぼけた振り
我楽多(男性・大阪府・70歳・無職)

・リハビリと 足腰鍛え 膝痛め
市丸真由美(女性・福岡県・43歳・主婦)

・大掃除 息子へ危篤と メール入れ
小松武治(男性・東京都・74歳・無職)

・ジーンズの 破れを縫って 叱られる
鈴木弘人(男性・神奈川県・74歳・無職)

・背で泣いた 孫に背負われ 芝居見る
金川達生(男性・東京都・71歳・役員)

・冷蔵庫 開けてびっくり リモコンが
佐藤トミ子(女性・茨城県)

・取ったのに 家族会議で 免停に
優良ドライバー(女性・広島県・43歳・会社員)

ひととき

東大山町 藤沢 駒次郎

“便利”になっても幸福にはならない

自動車産業がさかんになってクルマが沢山つくられて “便利”になると それに依って死傷するひとの数が増えてくる

“便利”は科学の生んだものである 科学は人間の考えたものである 人間の考えることには限界があつて必ず良い面と悪い面がある

人間は煩惱そのものである

その煩惱が自分の都合の良い様に “便利”をつくり出すのである

そうしてつくり出した “便利”に苦しめられるのである

もういい加減にこのあたりで “便利”にストップをかけねばならないのではないだろうか

“便利”の悪い面ばかりがのさばり出ようとしている現状では立ち止まる以外幸福にはなれない

藤城の家 1階「よみち」にて

カフェ ふじしろ



2023年
令和5年

3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 お休み	27	28	29	30 お休み	31	お休み

新型コロナウイルス感染症に悩まされた3年間でしたが、ようやく2023年5月8日から季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行する事が正式決定しました。

京都府下における感染者も減少していますが、高齢者施設ではまだ感染対策強化は継続しています。

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せん。大変申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

あおば整骨院のご紹介！



訪問リハビリマッサージ師

ニニニニニニ

「最近、家のお爺ちゃんがご飯をあまり食べてくれなくて：」こんな言葉、介護をされている方、介護に携わっている方などでしたら似たような言葉を聞く機会は多いかと思えます。退院直後だし、体力つけてもらわないといけないからお粥にしてみようかな？ などと考えるケースもあります。ただ、ここで違った立場の方の意見を見てみるのも一考です。例えば眼科の医師がこの状況を見ると「高齢者は、お茶碗の内側が白いとご飯が見えにくいことがあります。内側が黒いお茶碗にすると食事に関心を持ってもらえるかもしれませんよ。」などといった提案をしてくださるケースがあります。今回はこういった「違う立場の見方の大切さ」をテーマに言葉を重ねていきます。

マッサージを受けたいと思う方がいて、「右肩が痛い！」という訴えがあったとします。マッサージ師等、手技療法家でしたら自分の得意なテクニックで治していこうとします。当然ですよ？ ただこの状況をお医者様が見ていたら、胆のうの病気を疑う方がいらっしやるかもしれません。何故なら、胆のうの病気で右肩に痛みが出る事があるからです。

他の事例ですと、めまいや肩コリの悩みがある患者さんが

いたとします。これも先の例と同様に、私のような職業の人なら、それに見合った手技を施すのですが、耳鼻科のお医者様でしたら、メニエール病を疑うと思います。めまいを伴う内耳疾患で肩こりを併発する事があるからです。

また別の事例を。誤嚥性肺炎がよく聞きますよね。意外かもしれませんが誤嚥性肺炎の診断は推定的な事が多く、明確な診断基準はありません。（論文ごとにマチマチ）呼吸器症状があり、CTで背側に誤嚥性肺炎と思われる浸潤影があるとか、嘔吐の病歴、家族や介護福祉士さんが誤嚥を目撃されているなどが有力な情報です。嘔吐された後の低酸素や意識障害に伴う誤嚥は「結果」です。腎盂腎炎を含む敗血症や腸閉塞、小脳梗塞や心筋梗塞が原因で嘔吐する場合もあります。嘔吐後の肺炎の中には誤嚥性肺炎もあります。専門家だけでなく身近な人の目、日常の観察も重要です。

また、別の事例を一つ。「お腹や背中、腰も痛い！」という訴えの患者さんがいたとします。特別な原因がなければ良いのですが、膵臓に炎症が起きててもこのような訴えが出てきますし、膵臓がんでも同様の訴えをされます。何かのきっかけで腹部エコー検査を受ける機会があれば、お医者様に「先生、ついでに膵臓も見てもらえませんか？」と仰ってください。膵臓は通常1ミリ程度でエコーでは見えるか見えない程度ですが2〜3ミリに拡がっていれば、つまり膵管が太くなっていれば腹部エコーではつきり見えます。膵管拡張は膵臓がんを疑う重要なサインです。

よくPET検査で全てのガンが見つけれられるように思っ

早期発見を目的に行うものではなく、がんが診断された後に、進行の程度を調べたり、治療効果を知ることに適した検査です。

もう一つ。手足等に痛みや痺れがあつて病院にかかる場合に、マッサージや鍼灸、整体やカイロプラクティックを受けて、効果があつたのか、無かつたのか？むしろ悪化したのかも医師が知りたい重要な情報です。そういったことも整形外科の受診の際にお伝えすべきだと思います。

患者さん心理としては「そういったところに行つていたら」と怒られるかもしれない」と思ひ、言いにくいかもしれませんが（笑）違う立場からのアプローチの有効性の有無も、お医者様の診断基準になる場合がありますので、診察の際にお伝えした方がよいと思います。

最後に一つだけ。今まで訪問のマッサージ師として活動して行く中で、「自宅に来てもらうのはちよつとどこか別のところで施術してもらえませんか？」と言われる事が多々ありました。その都度「ありがとうございます。ただ今のところ訪問での施術のみとさせて頂いております。」と言つてお断りしてききました。

でもこの度、丹波橋駅前西出口すぐの「あおば整骨院」にて施術できる運びとなりました。まず私に電話連絡していただき、ご希望の曜日やお時間をお伝え下さい。電話に出ない時は留守番電話に一言入れてくだされば幸いです。

マッサージ、整体、カイロプラクティック等ご依頼してくださった方に適切な手技療法を提供します。施術料金は30分

4000円です。また、交通事故後などの後遺障害などでお悩みの方は是非一度、あおば整骨院の土川院長にご相談ください。気さくで優しい院長です。院内には土川先生の奥様もいらつしやるので女性も安心して治療してもらえます。

電話番号は075-602-2113です。
お望みであれば、あんなま・マッサージ・指圧師としての私の症状の見方と柔道整復師としての土川先生の症状の見方、双方の考えを聞くことができます。

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

災害に備えて



京都老人ホーム

施設長 熊谷 幸江

一雨ごとに春の訪れを感じる季節となりました。実年会の皆様におかれましては、お元気でお過ごしのことと存じます。

1月24日にはこの冬、最強の寒波到来により、京都市内も大雪となり、道路や交通網にも影響があり、大混乱となりました。私もこの日、天気予報で夕方に雪が降り始めるとありましたが、「まだ大丈夫だろう」と油断をしておりました。雪が深々と降り、短時間で京都老人ホームの景色が一変しました。JR奈良線も運休となり、京老から京阪墨染まで久しぶりに歩き、あちこちで車が立ち往生している光景を目にしました。

日頃は私も自転車で通勤しておりますが、3日間程雪のため、自転車は京老でお泊りの状態となりました。京阪の清水五条に着き、五条通から自宅まで歩く途中、五条通も大渋滞しており、路上にバイクを停めて、帰られる姿もあり

ました。この日、災害はいつ訪れるかわからない、そのような状況になってから慌てるのではなく、普段から「備え」が必要と痛感いたしました。



先日、市民しんぶん伏見区版に3月10日の京都市シェイクアウト訓練の記事が掲載されておりました。シェイクアウト訓練（一斉防災行動訓練）は地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練で、一定の場所に集まる必要もなく、参加の意思さえあれば「場所を問わない」、「時間がかからない」、「家庭、学校、職場の実態に応じて実施できる」といった特徴を持っています。地震発生時、自分の身を守るためには、日頃からの訓練が必要不可欠であり、シェイクアウト訓練にあわせて、個別訓練を実施することも大切です。

プラスワン訓練には、転倒防止対策や、食料・飲料の備蓄について、避難場所の確認や連絡体制の確認等があります。食料・飲料の備蓄としては、飲料水3日分（1人1日3リットルが目安）、非常食も3日分の食料が必要と言われています。

過去の経験によれば、災害発生からライフライン普及まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しない事や、物流機能の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らない事が想定されます。このため、最低3日分から1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。



今日から
はじめる

『ローリングストック』



皆さんは「ローリングストック」をご存知でしょうか？

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。家庭備蓄をしながら、好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみるのもいいですね。備蓄食品も進化しており、味にこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。是非、皆さんも「ローリングストック」を実行されてはいかがでしょうか…。そして、ライフラインの停止に備えておきたいのが「水」です。水は生命の維持にかかせないものであり、必ずストックをしておきましょう。長期保存型のミネラルウォーターの賞味期限は5〜10年と長持ちします。

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でも美味しく食品を食べることが出来ます。家庭備蓄の推進は、「誰一人取り残さない」社会を実現するSDG S（持続可能な開発目標）の点からも私たちの生活の持続性を確保することにつながる取り組みですので、できることから実践してみましよう。

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

三月（七赤金星の月）

三月五日（啓蟄）

から四月四日まで

令和5年3月七赤金星



◇一白水星生まれの人

↓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、開店等は見合わず方がよい。特に浪費を慎み、節約を心掛け、精神的悩みに負けなようにすること。**変化の月で現状維持を心掛けること。**

吉方位は北。

◇二黒土星生まれの人

↓**運氣好調**、努力が実を結ぶ時。特に吉神の良好な働きにより、十分な活躍が望めます。しっかりとした精一杯の働

きをしていくように、うっかりミスを防ぎ、乗り物には特に注意を払う事が必要です。物事の処理は前半にすること。

吉方位はなし。

◇三碧木星生まれの人

↓諸事支障が多いが忍耐して決行すれば思い通りに運ぶ月。人によって酒色の散財がある。部下に関する心配や、盗難遺失物等もありがちである。月末は病難に注意。自己の研磨、研修を重視し、取引、交友関係等にも穏和な態度で接する事。**現状維持を基本に辛抱の月**です。吉方位は東北、西南。

◇四緑木星生まれの人

↓やと芽を出した若木が、天を目指して伸びようとするような、**上昇に向かう変化運**で、徐々にではありますが、進展が見られます。他人の甘言に乗らないように注意すること。浪費による赤字や口論は運勢を凶転させます。物事の処理は後半にすること。遅らせるほどよい。吉方位は北。

◇五黄土星生まれの人

↓**進運の月**だから、何事もぐずぐずせずに進んで計画実行する方がよい。辰巳(東南)か戌亥(西北)の方から援助があり、早く成就する。事前に綿密な計画を立てることと、大風呂敷を広げないことがポイントです。吉方位は南。

◇六白金星生まれの人

「時を得て、**全能力を発揮して好結果を得られる吉運期**です。働けば働く程に周囲に認められて、大いに報われることでしょう。ゆったりとマイペースで、自信を持って事に当たれば万事順調です。腰を落ち着けて物事に取り組んで下さい。未婚の男女は相手からプロポーズをされたりうれしいことが生じる月です。吉方位は南、東北。

◇七赤金星生まれの人

「今月の運気は波乱含みで、気付いた時には足元から崩壊が始まっている可能性があります。**守りに徹して英気を養う**ことが良策です。金銭管理はしっかりとし、他人、金銭貸借、保証人などは凶です。何人も中宮に入る月は静観をする月と心得ること。胃腸の疾病に注意が必要です。吉方位は南、東北。

◇八白土星生まれの人

「行動意欲が高まり、社会的に**活躍する好機に恵まれる**でしょう。諸事好調に運ぶが、酒色のために失敗や損失があるから注意すること。共同事業や契約事をもつれるであろうが、穏やかに処理するのが得策である。吉方位は南。

◇九紫火星生まれの人

「異性の友人や、新しい出会いにも期待できま
す。しかし遊興にウツツをぬかしていると、物事が完成前に駄目になる暗示があります。特に異性問題や浪費と言葉による**過失に注意が必要**ですが、相手からのプロポーズを受けたり新しい恋人が生まれる月でもあります。吉方位は西、南、北、南。



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



◎1月25日の大雪の2日後、2匹の大きなメダカが浮いていました。ショックでした。例年と同じように柿の葉を沈めてやって大丈夫とタカをくくっていました。他のメダカは大丈夫かと探すのですが姿が見えません。数日経って姿を見つけたときは嬉しかったです。それ以後、氷が張りそうな時には蔽いするようになっています。元気な姿で春を迎えて欲しいです。

◎早起していますが、小鳥のさえずりが多く聞こえるそんな日は、春が近づいているようで朝の見守りに気持ちよく行けるようです。

◎物価高が子どもに渡すお菓子を購入しながらよく分かります。買い物支援でスーパーに行く機会が増えました。待ち時間があるのでお菓子売り場をうろついています。1つ30円から40円のが10疋 値上がりしています。子ども達の分は上げないで欲しいと思うのですが、現実は厳しいですね。

◎大岩山展望所に夕日が見られる時間に散歩を兼ねて悪天候や用事が無い限り登っています。急な坂が二つありますが頂上に近い二つ目の坂の、平らな所まであと50メートル というあたりから急に息苦しくなります。休まず負けるものかとゼイゼイいながらギアを変えて頑張る自分を褒めてやりたくありません。展望所に着くと先客がいることが多くあります。気軽に「どちらから来られましたか」と聞くようにしています。一人で遠方から来られた方が多く、ネットで京都・展望所・夕日で検索すると大岩山展望所が一番に出てくるそうです。

す。色んな出合いがあります。展望所の桜の木の話し。「こんな位置に記念樹を植えるバカがいる。上を見てみ、電線があるやろ、大きくなったら切らなアカんや」話をしながら「そのバカの一人が私なんです」とは言えず、腹の中で苦笑いをしてしまいました。その方とは、その後会う度に「あんたに文句を言ってもしかたないけど」と言いながら、文句ばかり毎回聞いています。参考になる良いこともあります。また、この場所を大切にしたいと思ってゴミを拾っていると、「ここはそんなに綺麗にしなくていい。ひなびた荒れたくらいがいい」という方もいて、初対面でも色んな話が出るので面白いです。足が寝ている時つらなくなったのも大岩山展望所のおかげです。

◎世界中が何もかも乱れています。日本は国内重視の政策をとり鎖国も辞さない国づくりが必ずや必要ではないでしょうか。

◎4月に選挙があります。藤城は投票率が低いのでぜひ投票所に足を運んで下さいね。

実年会だより

通巻三百八十号

創刊平成三年八月

令和五年三月一日発行

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