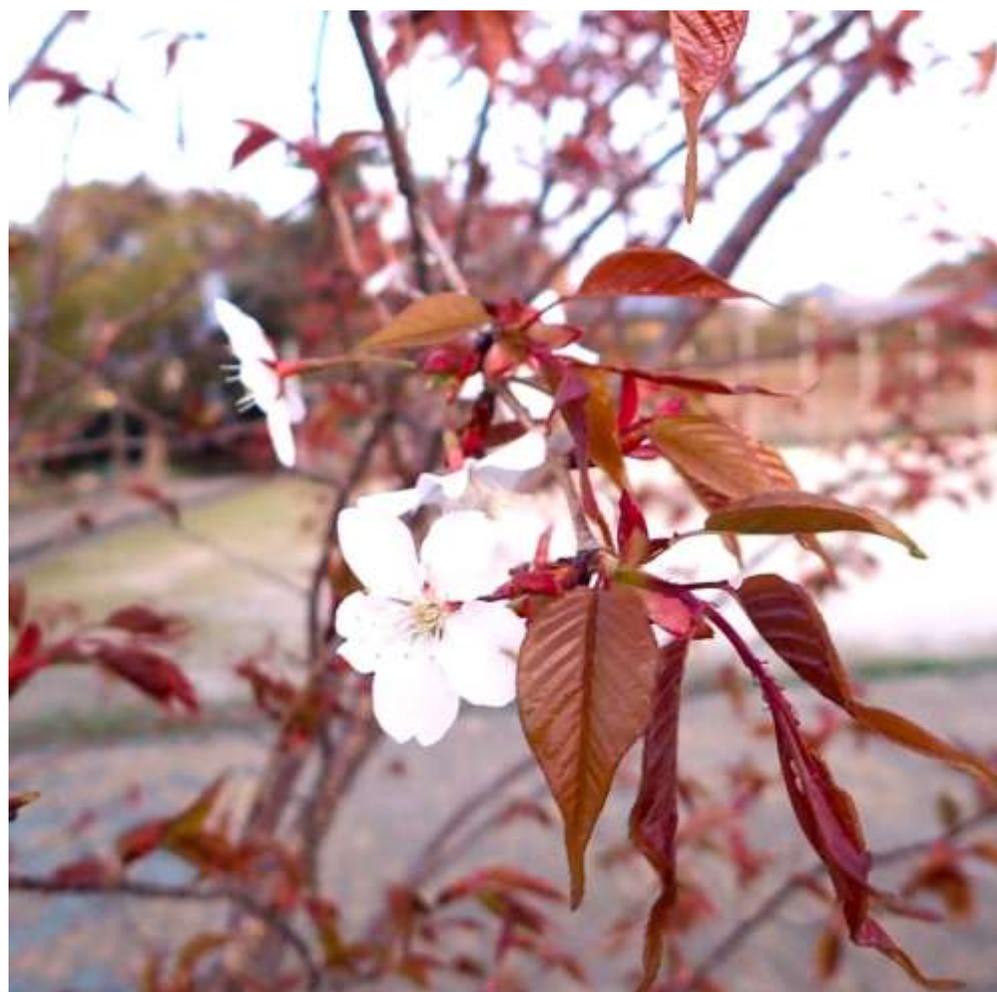


実年会だより

2023年 4月号



令和5年4月1日発行 通巻381

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 4 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井
11	火	G.G【総会】	9:30～	北堀公園	野間・田原
14	金	G.G練習			藤井夫妻
15	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井
18	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	藤田・今井
21	金				三嶋・今川
28	金				石田・小園

グラウンドゴルフの練習は11日（火）から再開します。同日総会を実施します。

25日（火）は深草こどもの家がグラウンドを使用の為、練習は中止します

春 爛漫





4 月 号 目 次

令和5年度総会中止のお知らせ 新入会員のご紹介 連合実年会会長	鈴木美恵子	2
2022年度決算報告書	計 松村隆行	3
2023年度予算(案)	計 松村隆行	4
藤城ニューフレンドだより	健 康 部 大西勝彦	5
令和4年度藤城ニューフレンド大会試合等実績	健 康 部 大西勝彦	6
令和5年度藤城ニューフレンド大会試合等予定	健 康 部 大西勝彦	7
漢詩集「洛陽風雅第十九号」抜粋(その一)	桃 城 町 佐倉富男	8
地域安全ニュース		9
約束	古 御 香 町 岩堀俊彦	10
「他人の人生より 自分の人生を楽しみませんか？」	大亀谷しみず接骨院 清水友浩	12
シルバー川柳		14
カフェふじしろ	藤 城 の 家	15
誤作動する脳	三 宅 治 療 院 三宅淳之	16
毎日磨いているのに気になる口臭。	本田歯科クリニック 本田顕哲	18
それ、歯周病かもしれません		
京都老人ホーム センター長就任のご挨拶	京都老人ホーム 杉山道生	20
今月の運勢	高 島 易 断 高島寿周	22
わーぷろ屋のひとりごとⅢ	高 橋 猛	24

表紙 「ヤマザクラ」

令和5年度総会中止のお知らせ

会長 鈴木 美恵子

桜花の候 会員の皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、会の運営にご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和5年度の総会につきましては、残念ではございますが中止とさせていただきます。

5月8日に新型コロナウイルスの感染症の感染症法上の位置づけの変更がなされるとの発表があり、社会的に行動制限も緩和されつつありますが、新型コロナウイルスの感染状況がまだまだ不透明なため今しばらく用心したいと思えます。

本来ですと、皆さまに直接ご意見を頂きたいところでございますが、3、4ページの資料をご確認いただき、書面にてのご承認をお願いいたします。

何かご意見等ありましたら、4月20日までに高橋会長代行まで連絡をお願いいたします。

今後とも、会の運営にご協力賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

令和4年度行事報告・令和5年度行事予定につきましては、省略させていただきます。コロナ禍で中止になっていたサークル活動も再開されると思います。その節には、ご参加いただけますようお願いいたします。

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

西部―3 須釜 豊 様 万帖敷町

中部―1 高乗 秀明・れい子 様 大山町



2022年度(第31期)決算報告書

2023年4月1日

収入の部

単位:円

科 目	予算額	決算額	摘 容
繰越金	215,101	215,101	
会費	219,600	203,100	
補助金①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補助金②	139,680	139,680	京都市老人福祉協会
協賛広告費	318,000	318,000	27社 1.2×26 0.6×1
事業積立金	0	250,000	5/30特別会計積立金解約 普通戻し
預金利息	0	113	"
寄付金	0	0	
合 計	922,381	1,155,994	

支出の部

科 目	予算額	決算額	摘 容
区老連分担金	39,780	39,780	市老人クラブ負担金(4地区)
学校施設利用分担金	30,000	30,000	(藤小)印刷機使用料
" 光熱費	12,000	12,000	(藤小)光熱費
社会活動費	0	0	シルバー集い、買い物ツアー援助等
だより全般費	300,000	271,043	表紙・編集費 用紙・墨断・インク・その他費用全般
サークル補助金	53,000	96,572	3サークル部活動補助金(GG返金含む)
交流参加費	0	0	夏祭り・区老連交流会中止
世話人懇親会費	66,000	60,553	理事・お世話役様お礼
懇親旅行補助金	0	0	中止
定期總會補助金	0	0	中止
健康増進費	900	0	交通費等
総務管理費	75,000	74,143	総務、庶務経費全般
慶弔費	50,000	34,891	ご長寿、金婚、お悔み他
予備費	50,515	19,392	臨時出費他
繰越金	245,186	517,620	
合 計	922,381	1,155,994	

会 長 鈴木美恵子 

会 計 松村 隆行 

関係帳簿・証憑書類を精査し、正確であることを証明します。

会計 監査 池田 和代 

会計 監査 南 澄子 

2023年度(第32期)予算(案)

2023年4月1日

収入の部

単位:円

科 目	2022年度決算額	2023年度予算額	摘 容
繰 越 金	215,101	517,620	
会 費	203,100	214,800	
補 助 金 ①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補 助 金 ②	139,680	139,680	京都市老人福祉協会
協 賛 広 告 費	318,000	318,000	27社 1.3×26 0.5×1
事 業 積 立 金	250,000	0	次回は未記入
預 金 利 息	113	0	
寄 付 金	0	0	
合 計	1,155,994	1,220,100	

支出の部

科 目	2022年度決算額	2023年度予算額	摘 容
区 老 連 分 担 金	39,780	39,780	市老人クラブ負担金(4地区)
学 校 施 設 利 用 分 担 金	30,000	30,000	(藤小)印刷機使用料
” 光 熱 費	12,000	18,000	(藤小)光熱費 月¥500UP
社 会 活 動 費	0	20,000	シルバー祭り、買い物ツアー振替等
だ よ り 全 般 費	271,043	300,000	表紙・編集費 用紙・印刷・インクその他費用全般
サ ー ク ル 補 助 金	96,572	63,000	GG4. 5. 詩吟LB活動助成金
交 流 参 加 費	0	0	夏祭り-区老連交流会中止予定
世 話 人 懇 親 会 費	60,553	70,000	理事、世話人お礼品30名
懇 親 旅 行 補 助 金	0	0	中止予定
定 期 総 会 補 助 金	0	0	中止予定
総 務 管 理 費	74,143	78,000	総務、庶務経費全般
慶 弔 費	34,891	50,000	ご長寿、金婚、お葬み他
予 備 費	19,392	34,765	臨時出費他
繰 越 金	517,620	516,555	
合 計	1,155,994	1,220,100	

上記の通り第32期予算(案)を提出します。

会 長 鈴木美恵子

会 計 松村 隆行



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 新型コロナに対するマスク着用が個人の判断に委ねられましたが、油断は禁物です！
- * 新年度の練習再開は春休みが明けてからの**4月11日(火)9時30分**からとします。
同日練習に先立ち、新年度の総会として会計/行事報告、年間表彰等を行います。
- * 原稿締切期日の関係上、昨年度の年間表彰項目入賞者は次号で紹介しします。
- * 万帖敷町以外の藤城地区京都市広報板に掲載予定の新規部員募集ポスターは
3月5日に全て貼り終えました。(藤城地区全域で合計27か所掲示)
- * 3月10日(金):藤城ニューフレンド春季大会を開催しました。(参加者 25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	稲澤健次	1	3	40	優勝	藤井スミ	1	39
準優勝	石田隆俊	1		40	準優勝	今井良子		45
3位	野間康男	1		42	3位	田原佐洋子	2	46
4位	三嶋光夫			44	4位	今川信枝	2	46
5位	坪内俊郎		2	45	5位	原田佳子	1	46
BB賞	山口敏夫			49	BB賞	稲澤恵美子		53

男性 令和4年 2月 グラウンド・ゴルフ成績表(敬称略)

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
3	9	22.44	1	石田
7	10	21.83	4	石田、稲澤、大西、元生
14	7	20.09	6	大西②、三嶋②、稲澤、元生
17	11	21.45	8	大西②、藤田②、稲澤、坪内、野間、三嶋
28	10	21.00	5	三嶋②、山口②、坪内
計5日	47人	21.42	24	5ヶ2人、3ヶ1人、2ヶ5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
3	10	24.53	3	田原②、藤井
7	11	23.00	7	小園②、田原②、今川、高橋、西出
14	6	21.94	1	田原
17	13	23.57	3	今井、小園、元生
28	13	22.17	11	佐々木②、高橋②、田原②、今川、小園、坂田、 原田、元生
計5日	53人	23.08	25	7ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ1人、2ヶ3人、1ヶ5人

- * 長年に亘り藤城のグラウンド・ゴルフ部の発展に多大なる貢献を頂いた杉尾享二さんが
3月4日 88歳で亡くなられました。ご逝去を悼み心よりお悔やみ申し上げます。
- * この度、万帖敷町の須釜 豊さん(67歳)が新規入部されました。
また同じく万帖敷町の川合四郎さん(84歳)が再加入されました。宜しく願い致します。

令和4年度 藤城ニューフレンド大会試合等実績 (2022/4/1～2023/3/31)

	開催月日	大会名	主催団体	開催場所	参加人数
1	4月8日	総会	藤城ニューフレンド	北堀公園	30名
2	5月7日	ねんりんピック京都市予選会	京都市	岩倉東公園	12名
3	5月11日	深草カップ親睦大会	深草グラウンドゴルフクラブ	桃山城運動公園	12名
4	5月12日	区老連 春親睦大会	伏見区老人連合会	淀競馬場	11名
5	6月10日	藤城ニューフレンド夏季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	26名
6	9月13日	藤城ニューフレンド秋季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	21名
7	9月14日	区老連 涼風親睦大会	伏見区老人連合会	淀競馬場	10名
8	10月4日	市老連 すこやか大会	京都市老人連合会	岩倉東公園	4名
9	10月30日	体振 伏見区民大会	体育振興会	横大路運動公園	4名
10	11月3日	体振 市スポーツフェスティバル	体育振興会	西京極グラウンド	4名
11	11月10日	区老連 秋親睦大会	伏見区老人連合会	横大路運動公園	10名
12	11月24日	健友会	泉健太事務所	横大路運動公園	10名
13	12月9日	年忘れグラウンド・ゴルフツアー	藤城ニューフレンド	矢橋帰帆島公園	14名
14	12月16日	藤城ニューフレンド冬季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	20名
15	3月10日	藤城ニューフレンド春季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	25名

親睦行事	桃山城花見	新型コロナ禍で中止
	暑気払いビアガーデン	新型コロナ禍で中止
	忘年会・新年会	新型コロナ禍で中止

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水素セレブ
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)

令和5年度 藤城ニューフレンド 大会試合等予定 (2023/4/1～2024/3/31)

	開催月	大会名	主催団体	開催場所
1	4月	第一回総会	藤城ニューフレンド	北堀公園
2	5月	深草カップ親睦大会	深草グラウンドゴルフクラブ	未定
3	5月	ねんりんピック予選会	京都市	岩倉東公園
4	5月	区老連 春親睦大会	伏見区老人連合会	未定
5	6月	藤城ニューフレンド夏季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
6	6月	健友会	泉健太事務所	未定
7	6月	第二回総会	藤城ニューフレンド	北堀公園
8	9月	区老連 涼風大会	伏見区老人連合会	未定
9	9月	藤城ニューフレンド秋季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
10	9月	市老連 すこやか大会	京都市老人連合会	岩倉東公園
11	10月	体振 伏見区民大会	体育振興会	未定
12	11月	体振 市スポーツフェスティバル	体育振興会	西京極グラウンド
13	11月	区老連 秋親睦大会	伏見区老人連合会	未定
14	12月	藤城ニューフレンド冬季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
15	12月	健友会	泉健太事務所	未定
16	3月	藤城ニューフレンド春季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園

* 予定は諸事情で中止又は変更になる場合があります。

親睦行事	桃山城花見	新型コロナ禍で中止
	暑気払いビアガーデン	7月～8月
	親睦グラウンドゴルフツアー	10月
	忘年会	12月



漢詩集 「洛陽風雅 第十九号」 抜粹（その一）

桃城町 佐倉 富男（洛陽吟社代表）

洛陽吟社では、毎年、漢詩集「洛陽風雅」を発行しています。今年第十九号を発行しました。今月はその中から一詩を抜粹して披露します。

春日郊行

春日郊行

一色一美 作

しゅんじつこうこう

いつしき かずみ

東郊蕾發鬪才花

東郊 蕾發きて

才花を鬪わし、

とうこう つぼみひら

さいか たたか

暮色遙山帶晚霞

暮色の遙山 晚霞を帯ぶ。

ぼしよく ようざん ばんか お

膽仰天穹眉月淡

天穹を膽仰すれば眉月淡く、

てんぎゆう せんぎよう

びげつ あわ

春宵一刻感無涯

春宵 一刻感涯り無し。

しゅんしょう いっこく かん かぎ な

（七言絶句 麻韻）

〔語意〕◎東郊：春の野。◎天穹：空。◎遙山：遙かな山。◎膽仰：仰ぎ見る。

〔大意〕春の野は、花が咲き、その美しさを競い合っているようだ。夕暮れが近づくと、遙かな山には霞がたなびき、空を見上げれば眉のような月が淡く浮かんでくる。春の宵の一時は、何と

ぶ ん り ん
ステーキハウス 文雅

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



地域安全ニュース

令和5年 第5号



特殊詐欺被害発生！



キャッシュカードやお金 の話が出たら詐欺



3月7日(火)、伏見区内の高齢者宅に、伏見警察署生活安全課員を名乗る男から「あなたの口座が被害に遭っている」「新しいキャッシュカードに替える必要がある」「被害者救済法で被害金は戻ってくる」「キャッシュカードを証拠品として提出してほしい」などと詐欺の電話がありました。

その後、訪問してきた警察官を名乗る男にキャッシュカードをだまし取られました。

◆◆被害にあわないために◆◆

1

電話は一度切って、家族に確認する！

警察官以外にも百貨店や役所の職員等を装う詐欺の電話もあります。お金やカードの話が出たら電話を切ってください。



2

番号表示サービスを利用する！

電話に出る前に相手を確認し、非通知や知らない番号には出ないようにしましょう！

3

防犯機能付き電話機を活用する！

電話に出る前に通話内容を録音する旨の警告メッセージを流す機能があり、被害防止に効果が期待できます！

4

キャッシュカードの利用限度額を見直す！

キャッシュカードで引き出せる現金の金額を引き下げておけば、万が一の際に、現金被害を小さくできます。手続きはATMでできます！



京都府伏見警察署
電話 075-602-0110



約束

古御香町 岩堀 俊彦

それは春も近い、透き通るような晴天の1日だった。山道を登りきると開けた空間に出た。京の都の南半分を一面に見下ろす大文字山の三角点。そこで1人の老人と出逢った。彼は毎週一度この山に登り、山を走る人に声をかけエールを送る。趣味は囲碁という。そこに2人の若い女性が現れる。1人は山ガール。大学時代はサッカーチームのマネージャー。部員と一緒に色んな山に登ったという。女性2人は中学時代からの仲良しで大阪生まれの朗らかな性格。私は山頂でこの3人と暫くたわいな話を楽しみ、記念に写真を撮った。そして別れ際には思った。

もうこの人達と出逢うことはないだろうと。「でも、もう一度逢えたらいいなあ。」とも思った。そこで私はある提案をした。「1年後に、もう一度、ここで逢いませんか。」そして皆がすぐに異口同音に言った。「あっ、それは凄いい！ 楽しい！」と。そして山を降りた。連絡先も何も聞かずに、次に会う日と場所だけを決めて別れた。

そして1年が過ぎた。約束していたその日が来た。「本当に、今日皆な約束を覚えているだろうか。今日で

本当に間違ひなかつたかなあ」色んな想いが巡る。時間は正午で場所は大文字山の三角点。そして日は2月26日。その朝、私は少し家を出るのが遅くなってしまった。時計を見ると、10時50分！ もう電車では間に合わない！ 私は愛車の KAWASAKI・W650 でぶっ飛ばした。信号の少ない道を選んだ。登山口に着いたのが11時半。銀閣寺の正門を正面に見て、左に曲がり道なりに進むと、そこに数台の自転車・バイクを停めるスペースがある。そこが大文字山の麓になる。

約束の正午まであと30分しかない。私はあせった。数日前に降った雪で山道は湿り、泥にまみれた山道もあった。約束の12時には間に合わないかもしれない。石の階段は一段飛ばしで駆けのぼった。20分で火床（大文字の大的所）に着いた。頂上まではまだかなり距離がある。あと10分では無理だ。

「皆な、山頂にいるだろうか？ 私を待つてくれているだろうか？ 本当に今日であっているのだろうか？」この約束は私が言い出したことだから、時間に遅れてはいけない。色んな想いが交錯する中、必死で山道を駆けのぼった。そして私は山頂に到着した。

そこには沢山の登山者がいた。その群衆の中に私は飛び込むように入った。すぐに私の存在に気づいてくれた。そして大歓声が上がった。「キャーッ！」黄色い叫び声

こだました。「いわほりさくくん！」私たちは再び出逢うことができた。

1年間、何の連絡もとらずに。(連絡先はあえて伝えずに)場所と日時だけを伝えて、1年後に本当に会うことができた！皆な、感動した。私たちの周りにいた人たちも感動した。この約束のことを聞いて、私の到着と一緒に待ってくれていた人もいたのです。

しばらく再会の歡びに浸り、1年前に撮った山頂での写真を見せあつて、それぞれが色んな想いを、感激の思いを伝えあつた。そしてこのまま、別れるのは寂しいと思ひ、「山を降りて一緒に食事をしませんか。」と私は言った。そして「1年後にまたここで逢いましょう。」と言つて1年後に逢う日を皆なで決めた。

それぞれに再会の嬉しさを胸に、山道を降りた。銀閣寺の正門を左に見て、沢山のお土産屋が並ぶ坂道を下り、「おめん」といううどん屋さんに入った。それぞれが好きな食べ物を注文し、舌鼓を打ちながら、胸から溢れ出る想いを、語りあつた。

3時間があつという間に過ぎていった。「おめん」を出て、坂道を引き返し、お洒落な蜂蜜屋さんに入った。その店で私たちは別れを惜しむように、楽しく談笑し、坂道の上で別れた。手土産にと、私は可愛い瓶に入った

蜂蜜を手渡した。

そして次の日、私は71歳の誕生日を迎えた。とても穏やかな気持ちでその日を迎えた。



大文字山（如意ヶ嶽）にて

「他人の人生より

自分の人生を楽しみませんか？」



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、「元気ですかー！ー！」↑アントニオ猪木さん風に聞いてください。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。

僕はアントニオ猪木さんが大好きです。理由は上記の名言です。「元気ですかー！ー！」と「元気になれ！」と命令でなく質問系である事。つまり他人を思いやる心もそこには入っているのです。そして「元気があれば何でもできる」。元気≡健康。加えて健康は肉体だけでなく、精神性や、社会性も健康な状態という事を猪木さんは最後の最後まで日本人に見せつけてくれた実践者であります。

特に精神性では「自分にできることを信じて、努力することが大切だ。そして、挑戦し続けることが人生の豊かさにつながる。」と何歳になっても自分を信じ切ったからこそ人々に影響を及ぼしていたのですね。4月は温かく行動に最適！ 言い訳やしない、出来ない理由を考えている間に、命の時間は減っていきます。ワクワクする事に時間とお金をドンドン使ってください

いね♪ 特に特に、お金は言い方を選ばず言いますがジャブジヤブ使ってください。贅沢に、大胆に、遠慮はいりません。

今月は「日本の子どもたちが未来を生きれる」為に具体的に大人である私たちや実年会世代の皆様が、どんな行動が良いかをお教えします。大きく分けて2つあります。①一つは「大人が夢を持つ」。僕の持論からするとコロナ禍のマスクは子どもたちの自信を大きく奪ってしまう形になったと思っております。元々、ウイルスに関しての捉え方も僕たちは肯定しており、必要な共存する味方と考えていますので特に、その逆の現実であるマスク生活を約3年間も圧力をかけ続けたことは日本の未来を担う子どもたちにとってマイナスですね。多くの子どもは社会人になるまで、大人の決めたルールに沿って生活をせざるを得ないですよ？ お金や時間の使い方も生活、そして夢を持つのも持たないのも全て！ 大人を見ています。私たちはお手本なわけです。まともに友達の素顔を知らない、スポーツでは試合も出来ない、給食も会話が出来ない、など自立心やコミュニケーション力、愛着形成、友人関係など思春期でしか得られない時期にその経験が削られた子どもたちに、大人の私たちが全力で出来ることがそう！ 大人が「夢」を持つ事。僕は超健康プレゼンター清水友浩として、カイロプラティックという施術を世界中の悩める方に届け、同時に世界中を旅する事。ご当地の美味しいもの、お酒、文化、景色を楽しむ、飛行機(ANA派)でのんびりワイン飲みながら映画を観てフライトをするもの良いですね！ イタリアのベネチア、フランスのエッフェル塔、ドイツのお城、ビール、それからオーロラを見に行くのもいい

ですね♪ アフリカで野生のライオンが住んでいる地域に行つて一晩明かしてみたいですね。↑もちろん安全な環境で(笑)と具体的に書き出すとイメージが沸きやすくないですか? と夢を漠然ではなくて、鮮明にすることと、それを恥ずかしがらず家族や仲間にいふらすという事が大事です。日本人は民族の特徴として、夢を語ることを恥ずかしい事と認識している方が多いです。僕も過去はそうでした。アメリカや欧米では逆です。初めて会った人に「What is your dream」と聞いたら、「僕の夢は○○!」と即答されます。この違いは子どもの頃にあります。

例えば「ねえねえ! お父さん、お母さん、僕ね大きくなったらパイロットになりたい」と目をキラキラして言った場合、アメリカや欧米では「あなたならきつとなれるわ!」と応援する事が多い。一方日本で多くの方が言ってしまうがちなのが「狭き門だから、もっと現実的な仕事に就きなさい」と返される。応援して欲しい気持ちにくじかれた子どもがまた夢を親に語りますか? しにくくなりますよね。それに加えてマスクをすることですらに夢を持つ事が少なくなるのです。最近まで子どもの夢ランキング上位は「ユーチューバー」です。YouTubeは自分の得意な個性を発揮する手段でありツールなのに、YouTubeにお金持ちと認識しちゃってる。手段が夢になってしまっている事に問題があります。ですから大人が「夢を語る」事が子どもにも良い影響を与えると信じております♪ そして②前述したように「お金を使い経済に貢献」です。正確な数字は分かりませんが日本人の現金保有額は数十兆円や数百兆円とも言われています。しかも使わず寝かしているのがほとんど。日本円の価値はどん

どん下がっているのに:昔100円で買ったコカ・コーラが今は160円。コカ・コーラの量は増えましたか? 量は変わらず、金額は上がっているのはつまりお金の価値が下がっている事です。お金の価値の話を広げると書ききれませんのでご自身のスマホで調べてください。お金は血液です。血液の循環が悪くなるとうなりますか? 動脈硬化を起こし、心臓病や脳疾患に繋がります。子ども、孫世代が楽しく人生を生きるためには、「いつか」のために頑張って貯めたお金は、使いましょ♪ ジャブジャブと☆

そうすれば、再び血液は綺麗になり好循環が生まれますね!そして他人の人生でなく自分で決めて自分の人生を楽しもうじやありませんか、ー!ー!

4月も最高の一か月にきつとなる! 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」で朗らかに迎えたいします。

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

・病院に 来ぬ人どこか 悪いのか

松沢季晔(男性・京都府・45歳会社員)

・雑学に 長けた祖父ちゃん テレビ好き

高埜健蔵(男性・新潟県・61歳農業)

・シルバーと呼ばれるわたしは 金がすき

ゴールドライフをおくりたい(女性・愛知県・28歳会社員)

・孫の菓子 食べたと言えず 猫のせい

銀河(女性・福岡県・48歳無職)

・昔は手 今は通帳 握る妻

小出順子(女性・愛知県・53歳・会社員)

・百歳が 「10年日記」 買う元氣

角貝久雄(男性・埼玉県・72歳・無職)

・夫婦して 風呂めし 済んで まだ六時

川北佐代子(女性・千葉県)

・脳トレで 信じたくない 老いを知り

かまほこ(女性・愛媛県・67歳・無職)

・人生に 迷いはないが 道迷う

片上映正(男性・愛媛県・47歳公務員)

・老いるとは ふえる薬と 減る記憶

黄昏迫子(女性・愛知県・68歳主婦)



京都清水メディケアシステム
KYOTO SHIMIZU MEDICARE SYSTEM

医療・介護・福祉の連携と充実を目指して

多様なケア施設が一体型に機能することを目指した「ケアフルヴィレッジ伏見しみず」として、生活環境に合わせたさまざまなケア体制を整えています。

京都リハビリテーション病院
電話：075-646-5400

特別養護老人ホーム 深草しみずの里
電話：075-646-1001

介護老人保健施設 深草京しみず
電話：075-646-1414



近鉄「伏見駅」下車：徒歩6分／京阪「墨染駅」下車：徒歩7分

〒612-8431
京都市伏見区深草越後屋敷町17番地

藤城の家 1階「よしみち」にて

カフェ ふじしろ



2023年
令和5年 ♪

4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
				お休み		お休み
2	3	4	5	6	7	8
	お休み					お休み
9	10	11	12	13	14	15
	お休み					お休み
16	17	18	19	20	21	22
	お休み					お休み
23/30	24	25	26	27	28	29
	お休み			お休み		お休み

3月13日から新型コロナウイルス対策としてのマスクの着用ルールが変わりました。政府からは「着用は個人の判断に委ねることを基本」となりました。その一方で、高齢者施設等はマスクを着用する事が求められたままととなります。全国の感染者は減少していますが、高齢者施設(藤城の家)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「よしみちスペース」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

誤作動する脳



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

以前施術していた方で片方の足を切断された方がいらっ
しゃいました。その方は「無い足が痛い！」と仰っていました。
これを幻肢痛と言います。その方は自分の片方の足がな
いという事は、自分の目で見て理解はされているのですが
「無い足に氷柱を貼り付けられたような痛み」を感じている
と仰っていました。「この痛み、三宅先生には分からへんやろ
うなあ」と苦笑いをしながら。幻肢痛は一種の脳の誤作動で
す。この脳の誤作動は幻肢痛だけで起こるものではありません。
ん。

今回は若年性レビー小体型認知症を経験した樋口直美さ
んという方、本人による世界初の自己観察と思索の記録をし
た著書『誤作動する脳』『私の脳で起こったこと レビー小体
型認知症からの復活』という本を参考にして貴方のご参考に
なるであろう事を書きつらねていきます。

レビー小体型認知症には多彩な症状があり、病院でウツ
病、老年期精神病、統合失調症、パーキンソン病と診断され
処方された薬を飲み、それでも良くならず、かえって悪くな
っているようにも思う中で病院を変えたりする中で、実はレ

ビー小体型認知症だったと診断されるケースが多くあるそ
うです。何だか急に身近に感じてきませんか？ だからこそ
知識を広げておいて損はありません。

まず、レビー小体型認知症の方の脳が誤作動する事から説
明していきます。脳が誤作動するって訳が分からん！と思
う方が多いと思う方もいらっしゃるかと思えます。じゃあ聞
きますが、酔っ払い泥酔した翌朝、「自分が昨日：どうやって
家に帰ってきたか分からへん：」っていう人に会った事あり
ませんか？（笑） 他の例えだと、モノを取りに2階に上が
って：「私、何を取りにここに来たんや口？」って経験あり
ませんか？ 僕はあります：そこそこ頻繁に（笑） まあ、
こんな事は誰しもある事なのですが、レビー小体型認知症の
場合の幻覚・脳の誤作動はそんなものではありません。人に
よって程度の違いがありますが、幻視や幻聴、幻臭などは本
物と全く同じに見えるそうです。

さらに、幻覚には痛み等の体感幻覚などがあります。樋口
さんの場合、目の前に見える虫が突然消えるなどという幻視
に悩まされます。この無いはずのものが見える【幻視】とい
う症状、脳の誤作動は、先にあげた樋口直美さんの言葉によ
ると、例えば「貴方の正面の方、その右の方どちらかが幻視
です。よく見て当てて下さい」といった感じなのだそうです。

現実と全く同じに見えるものが突然消えたり、或いは
「真冬にいる虫」のように文脈的な推理から幻視と判別する
しかないようです。幻視だけでなくその他の症状にも悩まされ

れ、それはあたかも「脳を乗っ取られて自分で自分をコントロールできない」感じがして「気持ち沈むとか」「心の風邪」とかそんなレベルではなく、自分が自分の脳の主でいられなくなる感じがして、自分が魔物と化して家族を苦しめることに怯える日々を過ごさないといけなかったそうです。

家に帰ったら知らない男が眠っていたら、貴方ならどうしますか？ 思わず叫びますか？ でもレビー小体型認知症の方が叫べば慰められることはなく狂人扱いをされる場合があります。本人には思考力があり、本物にしか見えないから叫んでいるだけです。それって正常な反応ですよ。そんな恐怖や不安の日々の中で樋口さんは自分自身の体を観察し、あらゆる手段を試していくうちに病気をコントロールできるといふ手応えに出会って行きます。

レビー小体型認知症の場合、薬に過敏になる事があるようです。激しい副作用が出やすい反面、少量でも効果が出やすいという特性があるようです。ですから薬の種類や量、副作用に十分注意するのが大前提として、その他のもので症状を改善していくものを自らの体を実験台にして見つけられています。

詳細は本を読んでいただくしかありませんが、この樋口直美さんの症状を改善したものととして、一番効果が高いのは人と楽しく笑うことだと感じられたそうです。その他に、嬉しい、楽しいワクワクするもの *運動・特にリズムカルなもの、ツボ刺激、体を温める、専門医が処方する漢方薬など、ストレッチ、ヨガ、マッサージ、指圧、芸術、音楽、美術、

ダンス等、感動するもの全て* 認知行動療法、自律訓練法、呼吸法、瞑想、自然散策などが樋口さんの場合は、症状を改善したと著書に書いてあります。

これって貴方にも当てはまりますよね。少しでも脳に良いことは取り入れていきたいですよ。

ミヤガワ鍼灸治療院の鍼治療や、きただ治療院の鍼治療、私のマッサージをうけたり、実年会の様々な活動に参加することで、体と心に癒しと刺激を与えていきましよう♪

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

『毎日磨いているのに気になる口臭。それ、歯周病かもしれません。』



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

藤城学区実年会の皆さま。はじめまして。京都銀行墨染支店様北隣スグにある本田歯科クリニック院長の本田顕哲(けんてつ)と申します。様々な縁から、当院も実年会だよりに掲載をさせて頂いたたく運びとなりました。不慣れではありますが、少しでも皆様には有益な情報が届けられるよう頑張ります。

さて、今回は「口臭」について触れていきたいと思います。

「おじいちゃん、口臭いー。」というテレビCM、昔ありましたよね。子どもは正直ですから、かわいい孫から言われてしまうとこりやもうショックですよ。普段自分は気付いていなくても、他人には不快な思いをさせてしまう「口臭」について、歯科の領域からお話ししましょう。

1、口臭の原因は？

口臭の原因には次のようなことが挙げられます。

①生理的口臭

これは誰にでも起こりうる口臭です。起床時や空腹時、緊張時(ストレス)など、唾液の分泌量が減つているときに唾液による口の中の自浄作用が働かず、口臭の原因となる細菌が増殖してしまうのです。

また、女性の場合は生理時や妊娠時などのホルモンバランスの不調に

よっても起こるといわれています。

②飲食物、嗜好品による口臭

ニンニク料理やタバコ、お酒の摂取時に起こる口臭です。

上記2点が一般的な口臭と捉えてもらうといいでしょう。とはいえ、周囲の人への気配りをするに越したことはないでしょうね。

③病的口臭

全身的な疾患(ガン、耳鼻咽喉系疾患、肝硬変や糖尿病等)で発生する場合も見られますが、多くは口の中の病気(歯周病)によるものです。

2、毎日磨いているのに気になる口臭。それ、歯周病かもしれません。

歯周病は、主に口の中の清掃状態の不良により口の中に残された歯垢や食べ物等の細菌により引き起こされます。初期にはこれといった自覚症状がなく、進行すると歯周ポケット(歯と歯ぐきの隙間)が深くなり、その部分が細菌の棲み処になってしまい、口臭の原因となってまいります。

3、歯周病の場合はこんな匂い

歯周病の原因となる嫌気性菌は、代謝の際に硫化水素とメチルメルカプタンという成分を発生させます。これが口臭の原因となります。

一般的に硫化水素は卵の腐った臭い、メチルメルカプタンは腐った玉ねぎの臭いと形容されることが多いですが、一言でいえば「腐敗臭」ということです。

4、歯周病は自覚症状がない場合も多い？

前述のように、ほとんどの場合、歯周病の初期には自覚症状がありませんので、次の項目に該当するかどうかチェックしてみてください。

・歯肉の色が赤い、もしくは黒い。

・歯と歯のあいだの歯肉が丸く、腫れぼったい。

・歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい。

- ・歯肉が退縮して、歯と歯のあいだにすき間ができてきた。
- ・歯が長く伸びてきた。
- ・歯の表面を舌でさわるとザラザラする。
- ・歯みがき時などに歯肉から出血しやすい。
- ・起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い。
- ・歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる。
- ・歯の動揺がある。
- ・歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい。
- ・上顎の前歯が出てきた。
- ・人から口臭があるとと言われる。

出典：野口俊英ほか「歯周病のチェックポイントと予防法、口腔ケア

のABC（河合幹ほか編）、医歯薬出版、1999、p168

※以上の項目に一つでも当てはまったら、歯周病の可能性が異なります。早めに歯科医院に行きましよう。

5、歯磨きだけではダメ？ 歯科医院へ行きましよう

結論から述べると、自身で行う歯磨きだけでは不十分なので、定期的に歯科医院へ通院されることをお勧めします。

歯科医師による診察や治療、歯科衛生士によるプロフェッショナルケアや各個人に適したブラッシング指導等、専門家の意見や指示を聞いてください。

口臭の原因は歯周病だけではありません。むし歯や不適合な冠(被せ物)、義歯の清掃状態なども原因となります。それらのチェックも兼ねて、何歳になっても何でもおいしく食べられる歯を維持するために、人間ドックならぬ、歯科ドックとして歯科医院を活用してください。

6、自宅でできる口臭対策

①口の中を清潔に保つ

まず、第一には、口の中を清潔に保つことが挙げられますが、自己

流のブラッシングではリスクも含まれます。劣化した歯ブラシを使用していたり、過度の力がかかっていたりなど、かえって歯周組織に負担をかけていることもあります。

②舌の清掃

毎日の歯ブラッシングの際に、舌の清掃も行いましょう。舌苔(ぜったい)：舌につく白い苔のようなものも口臭の原因の一つとなります。ただし、クレイにしようとして擦りすぎは禁物です。舌の組織を破壊してしまうリスクがありますので、専用のブラシなどを使用して適度な力で清掃することが望ましいです。

③口の中の乾燥を防ぐ

唾液の分泌が少ないと、口臭が現れます。食べ物によく噛んで食べ唾液の分泌を促すこと、口呼吸となってしまう方は、意識して鼻呼吸をしてください。

④禁煙する

タバコも口臭の一因です。

禁煙をすることは口臭対策だけではなく、その他メリットがあることは周知の事実です。

簡単ではありませんが、禁煙外来なども活用しながら禁煙を目指のも一つの手です。

7、まとめ

口臭は大なり小なり誰にでもあるものですが、他人はなかなか指摘してくれません。

自分で気づきにくいこともあるので、気になる方は歯科医院へ行きましよう。

現状、マスクが必需品となっているため、中には口臭のケアを怠っている方もいるのでは？

いざというときに慌てないため、今から準備をしておくことをおすすめします。

京都老人ホーム センター長就任のご挨拶



京都老人ホーム

センター長 杉山 道生

新年度がスタートし、温かい陽気が顔をのぞかせています。改めまして、2023年4月1日より、社会福祉法人京都老人福祉協会 京都老人ホーム特別養護老人ホーム 養護老人ホームのセンター長に就任致しました、杉山道生と申します。



私と大西センター長

今年度は、私と大西健一郎との2名センター長体制で施設代表を務めることとなりました。未熟者ではございますが、今までの現場経験を活かし、よりよい施設運営に向けて精進してまいりますので、何卒よろしくお願いたします。

私自身のことを少しお話しさせていただきます。

私はこの伏見区深草で生まれ育ちました。子供のころには、学校帰りに七瀬川公園、小久保公園、北堀公園でよく友人と遊びました。休日には、自転車で墨染通りの坂を上つて六地藏や桃山城へ出かけ、大岩山には昆虫採集に行きました。

昔あった田んぼや空き地はなくなり、少し景色も変わりましたが、今この故郷ともいえる地で、福祉の働きを通して地域とかわることができ、懐かしさと嬉しさが入り混じる、特別な感覚を抱いております。

私は大学卒業後、友人(現在の妻)の誘いと親の勧めもあり、この福祉の仕事に就くことに決め、福祉の業界に飛び込みました。はじめは右も左もわからない状況でのスタートでしたが、法人職員のたくさんの方や、ご利用者様やそのご家族様の支えにより、『人とかわる仕事、人生を支える仕事の大切さ』を学ばせていただき、今日に至ります。

介護職員や相談員、法人業務等を経験し、今年度は施設の代表として任命を頂くことになりました。

近年、新型コロナウイルスのまん延により、ご利用者様ならびにご家族様におかれましては、面会の制限や感染対策をお願いし、ご心配とご不便をお掛けしております。

と、心よりお詫び申し上げます。最近では感染症のレベルも下がり、マスクの着用などの対策面も緩和されることとなっておりですが、高齢者施設等をはじめ、支援が必要な方に対するサービス提供の場では、引き続き皆様に協力をいただかなければならないこともあることも予測されます。

高齢者施設においては、ご利用者様や地域の方々の尊厳ある生活を支え、守ることができるよう、是非ご理解とご協力をお願いいたします。

また、感染対策を徹底しながらも、施設が地域と繋がり、今まで以上に貢献できるように職員一同努めてまいりたいと思います。

最後になりましたが、おかげさまで京都老人ホームは65周年を迎えることができました。ご利用者様、ご家族様、地域の皆様をはじめとした多くの方々より、あたたかいご支援、ご協力をいただきながら、京都老人ホームの運営は成り立っております。

改めまして、皆様には心よりお礼と感謝を申し上げます。今まで以上に皆様と地域とつながりながら、頼っていただけ、また信頼をしていただくことのできるような施設運営を目指してまいります。

引き続きのご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



65周年事業 地域の大岩児童公園の清掃と遊具のペンキ塗り

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

四月五日（清明）

から五月四日まで

令和5年4月六白金星



四月（六白金星の月）

◇一白水星生まれの人

↓今月は吉神の助けを得て、華やかで強力な運氣です。一気に物事を押し進め、破竹の勢いで快進撃が可能です。また、文書や印鑑の取扱い上のトラブルが起こりがちです。普段より念入りに確認し、かつ、処理はテキパキと迅速に行うことが大切です。何事も月の前半に処理をすること。吉方位は東、西南。

◇二黒土星生まれの人

↓辛勞の多いわりに効果のあがらない月である。迫害や苦

情等が起こりやすく、良策と考えることが結果的には裏目にでます。訴訟争論に注意。失物や盗難に注意。内面の充実を図ってください。現状維持で新しいことは控えること。腰から下と鼻の病気に注意。吉方位は西、東北。

◇三碧木星生まれの人

↓運氣は少しずつ上昇し、趣味が増え、スポーツ、結婚、恋愛など、特にプライベートと家庭的な面で嬉しい出来事がいくつかあるでしょう。転職などは助言を受けて慎重にしましょう。やっとトンネルの明かりが見えてきた月です。身体中の柔らかいところ、肩、腕などの病気や怪我に注意が必要です。吉方位は東、南。

◇四緑木星生まれの人

↓春の陽気のように希望に満ちて、明るい運氣の到来です。吉運の月なので、思い立ったことは速やかに決行する方がよい。縁談、開店、起業、移転、普請すべて吉。しかし軽率妄動は失敗のもとだから、よく熟慮することが肝要。吉方位は南、西南、東北。

◇五黄土星生まれの人

↓季節にも運氣にも春が訪れ、まさに百花繚乱、盛運氣を迎えました。諸事努力のしがいがある月であるから、何事も怠らず努める方がよい。新規の事は手間取ると邪魔が入る。遠方

ら吉事の便りがある。吉方位は西、北、東北。

◇六白金星生まれの人

↓**滞運の月**で、何事も思うように運ばないから焦らない方がよい。無理をすると病難や損失がありがちとなる。無計画を避け、足元を固めて常に自戒の心を忘れないでください。中宮に入る時は何事も静観し、新規事は控えること。吉方位は北、西、南。

◇七赤金星生まれの人

↓**運氣は次第に隆盛に向かいます。**束縛から開放されたような感じがして、積極的に活躍を始め、短期決戦を試みる傾向があります。業務上は努力がいのある月です。新規開始の事は一応年長者の意見をきく方がよい。吉方位は北、西、南。

◇八白土星生まれの人。

↓**なんとなく心が浮き立って**酒色で散財しがちのとき。普請、造作、移転、旅行、婚姻、就職等吉。また家庭に紛糾がありがちなので注意が肝要。人との繋がりの中から、様々な喜び事が生じます。吉方位は東北、北。

◇九紫火星生まれの人

↓現在取り組んでいる問題も、計画中の事柄も、少し立ち止まって再検討すること。一時的な気分で物事を決定するのではなく、周囲の状況を良く見定め、柔軟な判断を心掛けてください。**変化の月**です。**現状維持**が大切です。吉方位は東、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 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 FISビル 2

F

TEL 075-770-5040

ご予約・お問合せ 090-7889-1976



◎3月は、寒暖差の大きな日が続いていましたが、後半になると寒さも緩み、「メダカの産卵が始まりましたよ」とお隣の方から聞きました。餌をやるときに大きなお腹をして泳いでいる姿を見たような気がしていましたが、まだ早いと思っていました。枯れた水草の根の塊を見てみると卵らしき物がついていました。早速小さな鉢に移し様子を見ていましたが、数日後にメダカの子ではなくボウフラの様な物があちこちに見られました。寒さ対策から産卵しやすい環境へと急いで切り変えたいと思います。昨年のような混血種の誕生を楽しみにしています。

◎WBC（ワールド・ベースボール・クラシック）で日本中が沸き返りました。侍ジャパンの優勝という最高の結果になり嬉しくて夢を見ているようでした。スポーツ競技の持つ力は偉大です。野球に関心が無かった人でも一体感を持って皆で応援する、日本愛とでも言うのでしょうか、忘れていたものを思い出させる時間でした。私自身は、こうなったら良いなあと思っていたら、その通りになったりで、思わず声が出たり目頭が熱くなったりでまるでドラマを観ているようでした。世界一を目指した栗山監督の人柄、人を見る目、信頼する力、チーム作り、全てがすごいと思いました。インタビューを受ける選手達の言動に「ひととして大事なこと」を改めて教わり、日本の明るい未来を感じました。

◎学校が春休みになり、駅前の朝の見守りもしばらくお休みです。少し寂しい気がします。新たにスタートをきる中学から

高校へ進む子供達や藤森中学に通学する新一年生と早く挨拶を交したい気持ちでワクワクしています。

◎大岩山展望所へ2月は12回、3月は10回、運動と夕日見物と清掃を兼ねて登っています。3月3日にはウグイスの声が聞きました。火ばさみとゴミ袋を持って登っているときには「ご苦労様、ありがとう」と挨拶してもらうことがあります。枝切りばさみを持って登っていると警戒されて無言で足早に行かれます。見かけは大事だと思えます。展望所に花が少しずつ増えていることに気付いていましたが、植えている方にやっと会うことが出来ました。桃山東学区の方でした。

勝手に植えて叱られな
いかと思われていたそ
うで、こちらは大歓迎で
すと伝え水やりの協力
をすることにしました。
晴れの日が続くと、40
リットルの水を運んで
います。また、眺望を妨
げている木の伐採許可
を地権者からいただき
ました。協力者を募り見
晴らしの良い展望所に
していきたいと思いま
す。

実年会だより

通巻三百八十一号

創刊平成三年八月

令和五年四月一日発行

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

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

身近なご相談お受けいたします

スガマ行政書士事務所

TEL 075-641-4799

伏見区深草大亀谷万帖敷町3-23





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	○	○	○	○	○	×

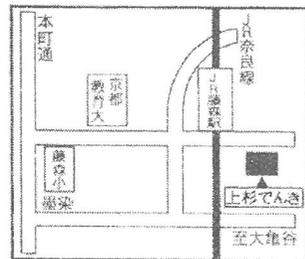
日・祝 休診
駐車場あり

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

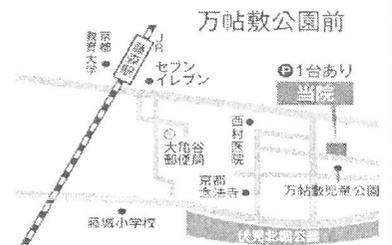
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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 暮らしづくり

○ご利用者が 自己決定できる暮らしづくり

○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>



医療法人顕樹会

本田歯科クリニック

診療時間

日 月 火 水 木 金 土

9:00 - 12:30

× ○ ○ ○ ○ ○ ○

13:30 - 18:00

× ○ ○ ○ ○ ○ ○

※祝日は休診となります

外来診療

☎075-645-7070

訪問診療

☎0120-713-648

〒612-0044 京都市伏見区深草北新町631-1

墨染駅 徒歩2分



社会福祉法人 **フジの会**
social welfare corporation FUJINOKAI

〒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
モーツアルト七瀬川つつみ・モーツア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



 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あります。

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・藤森支店 TEL.075(643)1811