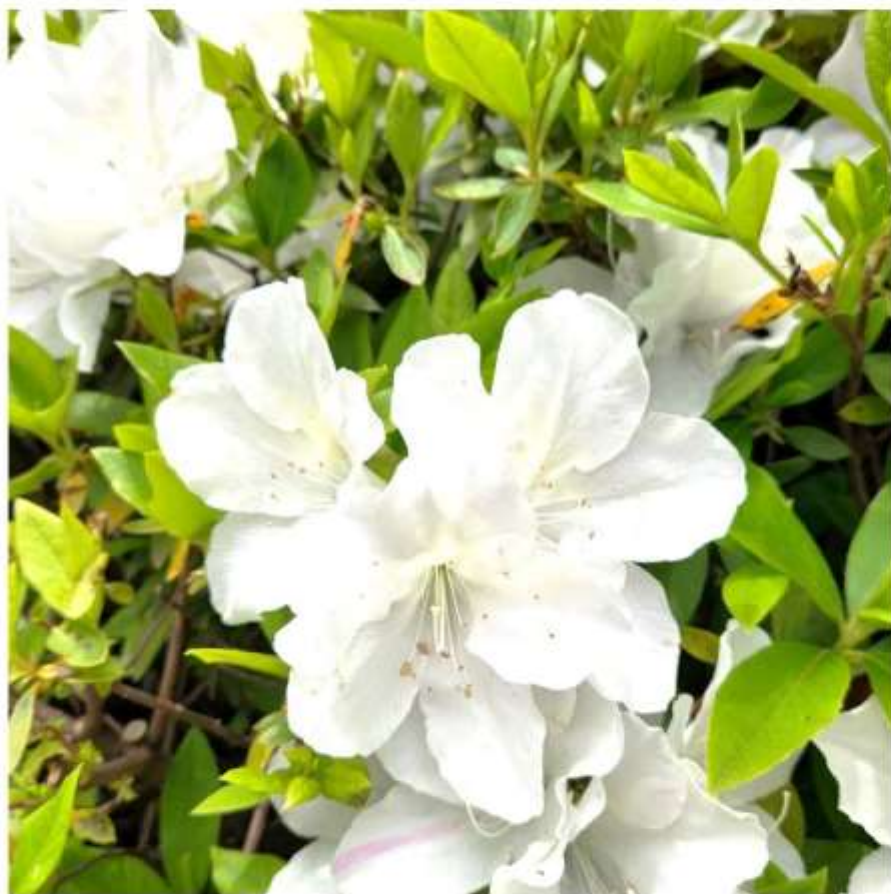


実年会だより

2023年 5月号



令和 5 年 5 月 1 日発行 通巻 382

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 5 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	稲澤夫妻
6	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井
9	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	大西・坂田
11	木	ねんりんピック予選会	8:30～	岩倉東公園	選抜6名
12	金	G.G練習	9:30～	北堀公園	坪内・佐々木
16	火				野間・高橋
17	水	深草カップ交流親睦大会	9:00～	桃山城公園	
19	金	G.G練習	9:30～	北堀公園	藤井夫妻
20	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井
23	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	藤田・田原
25	木	区老連春親睦大会	9:00～	淀競馬場	
26	金	G.G練習	9:30～	北堀公園	石田・原田
30	火				大西・今井

暑気 厳しさ増します折り、常に水分補給怠りなくお過ごし下さい





京都老人ホーム 畑のフジ

5 月 号 目 次

藤森祭、お出かけたいクラス、新入会員のご紹介・	庶務部	鈴木美恵子	2
藤城ニューフレンドだより	健康部	大西勝彦	3
漢詩 大山（伯耆富士）に上る	桃城町	佐倉富男	4
脳の活性化のため漢詩作りを始めませんか（その七十七）	桃城町	佐倉富男	5
笑顔は最強のコミュニティツール（一）	万帖敷町	松井光三	6
昭和クイズ		三宅淳之	7
生涯青春	古御香町	岩堀俊彦	8
「新緑！ 行動力を加速させましょう」	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	10
施設の紹介と			
人生100年時代を健康に生きていくために	京都清水メディケアシステム	高野佳子	12
シルバー川柳			14
カフェふじしろ	藤城の家		15
人工知能に藤城実年会の			
テーマソング（仮）を作らせた結果	三宅治療院	三宅淳之	16
「後悔先に立たず！むし歯になったら早期発見			
早期治療！手遅れになったら他の歯に影響」	本田歯科クリニック	本田顕哲	18
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	大西健一郎	20
今月の運勢	高島易断	高島寿周	22
わーぶろ屋のひとりごとⅢ		高橋猛	24

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 「ツツジ」

藤森祭

5月5日に藤森神社 神幸祭(神輿巡行)が行われます。ぜひ、午後4時過ぎにステークハウス文琳さんか万帖敷大通りで観ててください。担ぎ手の熱気溢れる姿に何かを感じていただけたらと思います。



「藤城お出かけたいクラス」報告

4月20日に世界文化遺産宇治平等院に7名で行ってきました。色々な言語が飛び交い賑わっていました。庭園散策と鳳翔館を観て、買い物をして帰宅しました。



新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

西部―2 太田 千恵子 様 万帖敷町

西部―2 長谷川 節子 様 万帖敷町

中部―1 岩崎 徳次 様 万帖敷町



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 第35回全国健康福祉祭(ねんりんピックえひめ2023)の京都市予選会が5月11日(木)岩倉東公園グラウンドで行われます。選抜1組6名をエントリーしました。
- * 「深草カップ」交流親睦大会が5月17日(水)に桃山城運動公園で開催予定です。
- * 区老連春季親睦大会が5月25日(木)淀競馬場で行われます。男女夫々27位までが10月の京都市老連大会の予選会に出場出来ますので頑張ってください。
- * 令和4年度年間表彰項目達成者は以下の方々でした。おめでとうございます。(敬称略)

年間表彰項目	男性		女性	
ベスト平均スコア賞	坪内俊郎	19.76	田原佐洋子	20.21
最多ホールインワン賞	三嶋光夫	37個	田原佐洋子	42個
ダイヤモンド賞	石原敏行	6/17	---	---
	稲澤健次	6/17	---	---
オール2打賞	坪内俊郎	6/24	今川信枝	4/8

男性 令和5年 3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)
3	11	21.18	4	大西、野間、藤田、山口
7	10	21.66	6	大西、坪内、野間、藤田、元生、山口
10	11	22.09	4	石田、稲澤、野間、元生
14	10	20.26	6	藤田②、三嶋②、稲澤、坪内
17	8	22.08	3	石田②、三嶋
24	11	21.12	4	坪内、藤田、元生、山口
計6日	61人	21.33	27	5ヶ1人、3ヶ6人、2ヶ2人

女性

3	13	22.78	6	坂田②、稲澤、小園、高橋、藤井
7	13	23.05	9	谷口②、元生②、小園、佐々木、田原、原田、藤井
10	14	23.75	2	原田、藤井
14	12	22.63	8	小園③、佐々木②、稲澤、今川、坂田
17	8	23.73	4	元生②、今井、小園
24	11	22.93	1	今井
計6日	71人	23.08	30	6ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ3人、2ヶ4人、1ヶ3人



4月11日(火)、練習開始に先立ち年度初めの総会を開催。会計報告大会等実績/予定/予算案説明と3月度H-O賞、年間表彰項目の達成者表彰を行い、33名で新年度をスタートしました。

(左は総会参加者写真)

この度、新たに万帖敷町の岩崎徳次さん(74歳)が入部されました。宜しくお願い致します。

漢詩 大山（伯耆富士）に上る

桃城町 佐倉 富男（洛陽吟社代表）

今から三十数年前に、女房と二人で蒜山（ひるぜん）・大山（だいせん）スカイラインをドライブし、麓の大山寺に一泊、次の日に大山に登山した。八月八日の事とで大変暑かったことと、山頂の素晴らしい風景とが今でも記憶に残っている。

上大山（伯耆富士）

大山（伯耆富士）に上る

佐倉 旭学 作

仰望峰嶂聳天空

仰望す峰嶂 天空に聳え、

俯瞰海濱波浪荒

俯瞰す海浜 波浪 荒る。

石徑揩汗踏苔上

石徑 汗を揩い 苔を踏みて上れば、

大山山頂白雲颺

大山 山頂 白雲 颺る。

（七言絶句 陽韻）

〔語意〕◎大山…鳥取県西部にある火山。中国地方第一の高峰。標高一七二九m、伯耆富士とも言う。

◎仰望…見上げる、仰ぎ望む。◎峰嶂…みね、山。ここでは大山のこと。◎俯瞰…見おろす。

◎石徑…石がゴロゴロした道。

（大意）仰ぎ見ると大山は天高くそびえ、足元を見おろすと海辺が広がり、白波が荒れている。石や岩のゴロゴロとした険しい登山道を、流れる汗を拭きながら、岩に付いた苔を踏みつつ上り、やっと山頂に立てば、谷から湧きあがってきた白雲がひるがえっていた。

詩吟同好会の会員を募集しています。

一緒に楽しく唄いましょう。発声の基礎からお稽古しています。三密にならないように工夫して

ます。興味のある方は是非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）まで。

ぶんりん 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（その七十七）

桃城町 佐倉 旭 學（洛陽吟社代表）

二か月余り休ませていただきましたが、今月から再開します。奮って投稿くださるようお願いいたします。今月の題は「初夏偶吟」とします。初夏の風物、感想など一行詩にまとめてください。二字熟語は、今までの実年会だよりに掲載されたものも、どんどんご使用ください。なお、作詩に関するご質問のある方は、佐倉までお越しください。

（二字熟語）

- ○ 薰風
- ○ 南風
- 池頭（池のほとり）
- 落花
- 詩書
- 蛙聲
- 一過
- 心中
- 読来（読みきたりて）
- 竹陰
- 如潮（潮の如く）
- 新陰
- 青苔
- ● 初夏
- ● 初夏
- 一巻
- 新緑
- 読去
- 新樹
- 竹樹
- 呼雨（雨を呼ぶ）
- 閣閣（蛙の鳴き声）
- 蛙鼓（蛙の声）
- 万卷
- 疎雨
- 入夏（夏に入り）
- 燕語（燕の鳴き声）

（三字熟語）

- ○ ○ 雨餘天
- ○ ○ 昼蕭然
- ○ ○ 聳吟肩（吟肩をそびやかす）
- ○ ○ 綠陰前
- ○ ○ 起茶煙（茶煙おこる）
- ○ ○ 雨如煙（雨、煙の如し）
- ○ ○ 入新篇（新篇に入る）
- ○ ○ 聽新蟬（新蟬を聴く）
- ○ ○ 聽流泉（流泉を聴く）
- ○ ○ 軋清妍（大変清く美しい）
- ○ ○ 意悠然（意ゆうぜんたり）
- ○ ○ 絶塵縁（塵縁をぜつす）
- ○ ○ 対清漣（清い漣に対す）
- ● ○ 五月天（五月の天）
- ● ○ 落日前
- ● ○ 風景鮮（風景あざやかなり）
- ● ○ 汲水煎（水を汲んで煎る）
- ● ○ 聽杜鵑（杜鵑を聴く）
- ● ○ 驚午眠（午眠を驚かす）
- ● ○ 在眼前（眼前に在り）
- ● ○ 志更堅（志さらに堅し）
- ● ○ 絶俗縁（俗縁をぜつす）
- ● ○ 詩酒縁（詩酒の縁）
- ● ○ 情緒牽（情緒ひく）
- ● ○ 千古伝（千古に伝う）
- ● ○ 語語円（語々まどかなり）

笑顔は最強の「コミュニケーションツール」(一)

万帖敷町 松井 光三

或る誌に載せられた標題を参考にしながら投稿します。釈迦に説法かも分かりませんが、少しでも参考になれば幸いです。

株式会社笑顔アメニティ研究所代表取締役門川義彦さんが、その誌に書かれた一部を引用しながら書いてみます。

赤ちゃんは、生まれて当分の間は、いつもニコニコしています。人間は本来、笑顔でいるのが本来の姿なのです。門川さんはこの点に着目したのは、大手アパレル会社でディレクターを務めたのがきっかけだそうです。全国の販売店を接客指導に回ったところ、業績の伸びている店舗には共通して「笑顔」が溢れていたようです。商品を販売するためには、商品の魅力もさることながら、当然それ以上にお客さまとのコミュニケーション力が必要。この人的要因のすべてに、笑顔が大きな力となることが分かったのです。

そして門川さんは独立して「笑顔アメニティ研究所」を立ち上げ「笑顔」の研究を始めたそうです。そしてニコリ笑うという行為は、人間が生まれもったもの。笑顔は本来相手に対する感情表現ですが、赤ちゃんは、誰に教えられることなく笑顔になると。子どもも笑顔を作るのが得意。泣いたり、笑ったり、怒ったり、そうした感情を素直に出す

ことで、表情筋が鍛えられるからです。

ところが、大人になるにつれ笑顔がどことなく少なくなっていく。特に日本人は笑顔を作るのが不得意な人種と言われているそうです。そう言えば私が帰郷の際、京都駅である西欧の人に英語で話しかけた時、笑顔を見せました。私も東南アジアに行っていた頃、日本語を相手が話されると、自ずと親しみを感じ笑顔になったものでした。これを門川さんは、日本では感情に出さず、相手の気持ち、その場の雰囲気を感じることが美德とされる文化であるため、悲しみ、怒り、喜びなどを表に出したがりません。そうした幼少期に鍛えられたはずの表情筋がどんどん衰え、笑顔が苦手になってしまいうそうです。

笑顔は、いまや科学的分析がなされ、私たちにとってもいい影響を与えてくれることが分かってきたそうです。

笑顔になると、脳からオキシトンという愛情ホルモンが分泌される。このホルモンは愛情を深め、成長を促し、ストレスを軽減させ、他者の笑顔を見せることでも、同様の効果が得られ、赤ちゃんの笑顔を見せられたお母さんに「可愛い、愛おしいという母性」が生まれるのは、このオキシトンのおかげだそうです。

また、セロトニンというホルモンも分泌されるそうです。これは幸せホルモンと言われ、ストレスを軽減し、幸福に満たされた感覚になるそうです。(以下、次回へ)

昭和クイズ (出題:三宅淳之氏)

第1問

1970年大阪万博のとき、最も話題になった展示品の一つに「〇〇洗濯機」がありますが、何洗濯機でしょうか？

第2問

現在日本人で唯一ノーベル平和賞を受賞しているのは誰でしょうか？

第3問

俳優でもあり、『傷だらけの人生』という歌で大ヒットを飛ばした、耳を片手で塞いで歌うスタイルの昭和のスターは誰でしょうか？

第4問

昭和60年女優大原麗子のサントリーレッドのコマーシャル。「少し愛して」に続く言葉は何？

第5問

戦中戦後、当時の10代の少女は男性の写真を持つのはばかられる風潮がありました。そんな中、多くの少女が胸に忍ばせていたブロマイドがありました。宝塚男役スターなのですが、誰でしょうか？

第6問

昭和47年、テレビ最高視聴率 89.7%を記録した、連合赤軍メンバー5人の立てこもり事件といえば何？

第7問

戦中によく食べられていた、一見きな粉に似ている、大麦を焙煎した上で挽いた粉はなんでしょうか？白湯か麦茶で練り上げて食べるものです。

第8問

オロナミンCのコマーシャル、大村崑さんがオロナミンCを飲みながら言った言葉は？

第9問

女性の夏用衣服の一つで、サッカー生地、木綿生地などの頭からかぶるだけのワンピースの事を何というでしょうか？

第10問

昔のバスには運転手以外に乗っていた乗務員がいます。どんなひとだったでしょうか？

答え

第1問 【人間洗濯機】

第2問 【佐藤栄作さん】

第3問 【鶴田浩二さん】

第4問 【なが〜く愛して】

第5問 【春日野八千代さん】

第6問 【あさま山荘事件】

第7問 【はったい粉、麦こがし】

第8問 【嬉しいと眼鏡が落ちるんですよ】

第9問 【アッパッパー】

第10問 【車掌さん】

生涯青春

古御香町 岩堀 俊彦

ある日曜日、朝から家内と車で帰省した。施設にいる母に会い、透明のビニール越しに20分会話をした。約20年前に父が霊山に旅立ち、その後ずっと一人暮らしをしていた母が数年間デイサービスでお世話になり、そして同じ介護施設に入居した。体調もよくなり食事も美味しくいただき、耳は遠いが未だ会話ができ、時々笑顔も見せてくれる。94歳の母が健康で長生きできますようにと祈りながら施設を出た。

福知山の市街地からは車で10分程の場所にあるその施設は、周りは山と畑ばかり。田植えの時期は、かえるの合唱が畑一面に鳴り響き、田園風景が美しいところだ。

その後、母が住んでいた実家に寄った。長年空き家になっていた家の庭は、あつという間に雑草が生え、和風の庭もかつての綺麗な景観を無くしていた。弟はその家をリフォームして誰かに貸す計画を立て、綺麗なシステムキッチンが設置され、風呂場も新しいバスタブがはめられ、ダイニングルームは床も壁も天井も美しくなっていた。私は、家内と弟と一緒に廊下の汚れた柱や壁を磨き木目が見えるほどに蘇った。

その後、実家から数百メートルの場所にある陶芸家のお宅を訪ねていった。久しぶりに会うその人は胃癌の手術をされ少しお顔が痩せて見えた。今も週に一度自宅で陶芸教室を開き、合間に日本画の制作に取り組んでおられる。はがき大の小さな画用紙に毎日一枚、スケッチして彩色されている。毎日一枚の絵を2〜3時間かけて描き、すでに2年目に入る。

その美しい絵葉書を見て、多くの人が欲しいと言われます。絵葉書を贈呈された方の名前がたくさん記録されていました。今は陶芸の作品は作らずに、絵画の制作に没頭しておられます。

作品の一部を見せていただきました。見事なスケッチと彩色でどれも素晴らしい作品でした。また若い頃に熱中していたマンドリンを最近先生について習い始められたとか。

東北の大震災が起きたのと同じ頃、自宅の絵画教室の一棟が全焼してしまった。以前にも書きましたが、福知山市の大きな事業として三段池公園の一角に高さ約5メートルの時計台を作る計画が立てられ、その時計台に福知山市民500人がそれぞれ制作した直径10センチ四方の陶器を張り付けるといふ企画が練られました。その500人分の陶器をいっしょに焼いた為、熱がこもり火災になってしまったのです。

大変な事態になりましたが、東北大震災の被害者のことを思えば、こんな事で負けてはいられないと心機一転、自ら家の設計をし、再建にとりかかったというわけです。

桜の季節には近隣の方を車で送迎し氷上郡の墓苑まで出かけて桜の花見を楽しんでおられました。福知山城の麓にあるベンチには、その方の陶芸作品が埋め込まれています。今もそのお宅の離れには沢山の陶芸作品がところ狭しと展示されています。100歳近いその方のお姿をみていると、かのサミュエル・ウルマンが書いた詩「青春」を思い出します。

青春とは人生のある期間を言うのではなく

心の様相を言うのだ

逞しき意志 優れた創造力 燃える情熱

怯懦をしりぞける勇猛心

歳を重ねるだけで人は老いない

理想を失う時、初めて人は老いる

歳月は皮膚の皺を増すが

情熱を失う時、精神はしぼむ

三浦雄一郎氏の父も生涯青春の人生を送られた。晩年も一年の大半を山で過ごされた。90歳を過ぎてなおスキーの板を履き山で冬を過ごされた。また先日、ユークチューブで99歳の女性が紹介されていた。バイクに乗ってピアノの先生のお宅に行く元気なこの女性は、黒柳徹子さん（トットちゃん）が通ったトモ工学園に通っておられた。

好きなことを見つけ、一生懸命に、その楽しいことをする。「楽しい」ということ。それが幸せに通じるのだと思います。何事も「楽しく」これが幸せになるためのキーワードだと思います。



「新緑！ 行動力を加速させましょう」



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、「元気があれば何でもできるー！！」↑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。目印は私がプリントされた幟(のぼり)です。インパクトあるのでぜひお近くをお通りの際は見てやってください(笑)

さて季節は早いもので5月！ 木々の葉っぱが青々と輝いています♪ エネルギーを感じますね。自然からエネルギーをいっぱい頂き行動行動で楽しんで参りましょう。僕は毎年【筍】を楽しみにしています。旬の筍はエネルギーと開運の運氣をもたらします。今年是不作だったと当院の筍農家さんがおっしゃっていました。今年も美味しくかった。おかげでさらに開運し素晴らしい出会いがてんこ盛りです。と僕は意識して自分の心の状態をまるで叶ったかのように考え、目標を言葉にしています。たくさんすればするほど、話していた事が現実になっていきます。潜在意識です。目に見えている世界はたったの5%です。その5%の現実を作り出しているのは95%支配している潜

在意識。つまり心です。

つまりあなたの現実はあなたの心が決めているのです。他人に支配された人生では面白くありません。(↑それが良いという人もたまにいます)少なくとも僕は自分の心に従って生きていきます。超健康プレゼンター清水友浩として、良い情報や日本が世界を再びリーディングしていく国になるために行動あるのみです。その行動力を生み出すのはやはり【朝】であり朝陽です。朝日を浴びる事でもたらされる恩恵をご紹介しましょう！

○朝日を浴びる効能

一 セロトニンの分泌促進

朝日の光は、気分をリフトアップさせるセロトニンの分泌を促します。セロトニンは、ストレスや不安を緩和し、リラックス効果があることから、高齢者の心の健康に役立ちます。

二 メラトニンの調節

太陽の光を浴びることで、体内時計が正常に働き、メラトニンの分泌が適切に行われます。これにより、睡眠の質が向上し、高齢者にとって大切な睡眠が確保されることとなります。

三 ビタミンDの生成

太陽光に含まれる紫外線が、体内でビタミンDを生成する手助けをします。ビタミンDは、骨密度を維持し、骨折予防に効果的です。また、免疫力を高めることも知られています。

四 血行促進

朝日を浴びることで、血行が促進されます。これにより、体内の酸素や栄養素が効率的に運ばれ、全身の機能が向上し、健康を維持することができます。

○朝日を浴びるコツ

一 朝の散歩

朝の散歩は、朝日を浴びる絶好の機会です。ウォーキングをしながら、心地よい朝日を浴びてリフレッシュしましょう。また、散歩中に軽いストレッチを行うことで、一日の活力につながります。

いかがでしょうか？ いい事だらけですね！

そして僕は開運アクションを大事に生きていますので5月の開運アクションに相応しい日をご紹介します♪

アクション日ー幸運を引き寄せる絶好の日

5月は新緑の季節で、自然も活気づくことから、エネルギーが溢れる時期です。開運アクションにぴったりの5月のおすめ日をご紹介します。

5月5日ーこどもの日

こどもの日は、家庭円満や子供の健やかな成長を願う日です。この日は、子どもたちと一緒に楽しむイベントに参加することで、家族の絆を深め、開運エネルギーを引き寄せることができます。また、鯉のぼりを飾ることで、家庭内の運氣アップが期待できます。

5月8日ー四緑木星の日

五行説に基づいて吉日を選ぶ場合、5月8日は「四緑木星」の日で、緑に囲まれた自然環境が運氣を高めるとされています。この日に森林浴を楽しみながら、心身をリフレッシュし、開運アクションを起こしましょう。また、緑の植物を購入し、自宅に飾ることで、運氣を上げることができます。

5月22日ー新月

新月の日は、新しいことを始める絶好のタイミングです。この日に、新しい趣味やスキルを学ぶことで、運氣を上げることができます。また、新月の日に願い事を書き記し、宇宙に向けて送ることで、願いが叶うとされています。

5月31日ー月末

月末は、過去のことを振り返り、次の月に向けて準備する時期です。この日に、自分の達成したことや感謝の気持ち振り返り、来月の目標を立てましょう。また、お家の掃除や整理整頓を行い、新たな月を迎える準備を整えることで、運氣をリセットし、次の月に向けてポジティブなエネルギーを引き寄せることができます。

なにか一つでもお役に立てましたら幸いです！ 5月も最高のか月にきつとなる！ 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、日常のケアも手当てします。「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♪

施設の紹介と人生100年時代を

健康に生きていくために

京都清水メデイケアシステム

法人本部 医療支援事業部

看護統括部長 高野 佳子

藤城学区実年会の皆様。初めまして。私は京都清水メデイケアシステムで統括看護部長をしております高野佳子と申します。もしかすると京都清水メデイケアシステムってこの会社？と思っておられるかもしれませんが、まずは当組織の紹介をさせていただきます。

京都清水メデイケアシステムは京都市伏見区を拠点に、2つのリハビリテーション病院、3つの介護老人保健施設、4つの介護老人福祉施設を有する施設となっております。その歴史は昭和28年に遡り診療所から一般病院、回復期リハビリテーション病院へと変貌を重ね、更なる超高齢化社会の到来を見据え、介護保険制度が制定された2000年に介護老人保健施設『京しみず』2003年に介護老人福祉施設『いでの里』を創設しています。また2016年には病院・介護老人保健施設・介護老人福祉施設の“三位一体”として『ケアフルヴィレッジ伏見しみずの郷(以降ケアフルヴィレッジ)』を開設しています。皆様のなかには「存じの方もおられるかもしれませんが、深草越後屋敷町(前京都市消防学校跡地)にあります。その真意たる理念は「生命の尊厳と人間愛」「地域社会への貢献」であり開設者である「伏見の赤ひげ先生」の愛称で親しまれた清水幸太郎医師の想いがその根底にあるといえます。

そんなケアフルヴィレッジは、伏見の地域で“慢性期はお任せあれ”と、医療・介護・福祉の連携を強化しつつ愛される施設を目指して多職種一丸となって取り組んでおります。今後は更に地域との交流を主眼においた事業も企画していきたいと考えております。藤城学区の皆様その節はどうぞよろしくお願ひします。次回には其々の施設の特徴や実情をお伝えさせていただきます。どうぞお楽しみに！

さてここからはひとつ“話題”を変えて“健康”に関する情報提供です。

最近よく耳にするのが「人生100年時代」…これは2016年にリンダ・グラットンとアンドリュー・スコットが「ライフシフト」の日本版で2007年に産まれた子供の半数が107歳より長く生きると予想されたことがその由縁だといわれています。その基本構想のひとつが「高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくること」だとされています(厚生労働省引用)

そこで健康で幸せに暮らすためのいくつかの心得をご紹介します。

心得1 食事はよく噛んで食べる↓よく噛むことで脳が活性化します。

意外と繊維質の多い赤身のお肉は最適です。

心得2 楽しみながら体を動かす↓運動は体と心の健康を守り



ます。

脳と体を同時に使う園芸やダンスなども効果的です。

心得3 人との交流を増やす↓口元を動かすと脳の海馬や感情を司る扁桃体が活性化します。また人と会話することは脳の老化を防ぎます。

心得4 毎日のスケジュールをノートに書く↓書くこと自体が脳トレになります。

また毎日適度に忙しさを感じることで生活の張りとなります。

心得5 短時間でもいいのでお風呂につかる↓入浴には血行促進や自律神経の調整など多くの健康効果があります。

いかがでしょうか？ 欲をいえば心得はもっとあるかもしれませんが、まずは“脳を衰えさせない生活習慣”から始めてみませんか？

この心得はフレイル予防と共通点があります。フレイルとは、加齢に伴って様々な機能の低下が進み、それによって健康障害を起しやすくなっている状態のことをいいますが、その予防は先の心得と同様「栄養・身体活動・社会参加」の3つの要素を取り入れて生活することが大事とされています。

人生を豊かに生きるためにも健康はかけがえない宝物です。

まずは出来るところから生活習慣を見直し、超長寿社会をポジティブに生きていきましょう。

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)

- ・暑いのでリモコン入れると テレビつく
佐々木郁子(女性・宮城県・75歳無職)
- ・先寝 るぞ」「安らかにね」と返す妻
朝倉道子(女性・埼玉県・71歳主婦)
- ・孫が聞く膝が笑うと どんな声?
飯田芳子(女性・埼玉県・59歳無職)
- ・期限切れ犬にやらずに オレに出す
足立忠弘(男性・東京都・74歳無職)
- ・本性が出ると言うから ボケられぬ
阿部浩(男性・神奈川県・53歳・会社員)
- ・お迎えと言うなよ ケアの送迎車
安永富男(男性・福岡県・84歳・無職)
- ・症状を言えは言う程 薬増え
須藤貞子(女性・奈良県・85歳・無職)
- ・検査あと妻のやさしさ 気にかかり
細野理(男性・岐阜県・63歳・自営業)
- ・金貯めて使う頃には 寝たつきり
湯澤力男(男性・福島県・69歳・無職)
- ・耳遠くオレオレ詐欺も 困り果て
岩間康之(男性・兵庫県・60歳・公務員)



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休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「嵐山駅」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「よみち」にて

カフェ ふじしろ



2023年
令和5年 ♪

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

5月8日より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類から5類に変更になります。高齢者施設での対応については、まだ正式には決定していません。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。

4月に入ってからも「カフェはまだやっていませんか?」と、このカレンダーを見に来られる地域の方がいらっしゃることに申し訳なく思います。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

人工知能に藤城実年会の

テーマソング(仮)を作らせた結果…



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

戦国三英傑を例えたホトトギスの歌、ご存知ですよ。織田信長「鳴かぬなら殺してしまえホトトギス」徳川家康「鳴かぬなら鳴くまで待とうホトトギス」豊臣秀吉「鳴かぬなら鳴かせてみせようホトトギス」有名ですよ。そこである方が松下幸之助さんに聞いたそうです。貴方ならどう詠むかと。松下幸之助さんは何と答えたか、知っていますか？ 松下幸之助さんは「鳴かずんば それもまたよし ホトトギス」と詠んだそうです。さすがですよ。松下幸之助さんも凄いなと思います、この質問をした方もまた凄いなと思いませんか？ 質問ってその人の生活や知識だけではなく人間力まで垣間見える気がします。

質問といえはチャットGPTっていう人工知能ソフトをご存知ですか？ ネット上では猫も杓子も皆このAI（人工知能）の話題で持ちきりです。このAIに質問したら何でも答えてくれるんです。それならばと新しいもの好きなので私も使ってみました（笑）

このチャットGPTに私が以下の質問をしました。「京都

市伏見区の65才以上の会員制グループをテーマに、会員数増加に関して150字程度の作文を書いて」この質問にAIは答えてくれました。「京都市伏見区にある65才以上の会員制グループは、地域社会にとって重要な存在です。会員数の増加は、グループの活力を保つために欠かせません。そのためには、定期的なイベントや交流会を開催し、広く地域にアピールすることが必要です。また、会員同士が「楽しいから」と口コミで広めることも大切です。さらに、新しい会員が参加しやすい環境づくりや、会員同士が親睦を深めやすい場を提供することが大切です。これらの取り組みを通じて、会員数の増加とともに、より良い地域社会の実現に貢献していきましょう。」

これを読んだ貴方、AIの解答通り「実年会に入ると楽しいよ」とご近所に口コミを広げましょう（笑） もう一つ、ちよつと意地悪な質問をチャットGPTにしました。これは出来ひんやろううって思いながら。私からの質問は「藤城地域の実年会というグループのテーマソングの歌詞を考えて」これって無理っぽくないですか？ 私はそう思っていたのですがAIは瞬時に歌詞を考えてくれました（笑）

AIが導き出した藤城実年会のテーマソング(仮)は以下の通りです。「藤城地域みんなでつながる 笑顔と夢叶える場所 ここにいるひとりじゃない 手を取り合い歩いていこう みんながいるあたたかきを感じながら歌い続けよう 藤城地域実年会の仲間たちよずっとずっとつながっていこう」

なんかそこそ良かったですか（笑） あとはこれに合うメロディを作るだけですが、それも瞬時にできると思いま

す。さらにAIに「もっと京都らしく」とか「4番まで作って四季を感じるように」とか注文すると嫌な顔一つせず、時間無制限に「藤城実年会のテーマソング」を延々と作ってくれるんです。私はだんだんムキになってきました。AIを困らせてやりたいのです(笑) トンチンカンな答えをさせて、あっはっは！ まだこんなもんか!!とAIを見下したいのです。ちっちゃい男でしょ(笑)

次に「私は訪問マッサージ師です。歩行が困難な方のご自宅まで伺ってマッサージや機能訓練を行なっています。もつと地域の方へ認知され、貢献するためにはどうしたら良いですか?」この私の質問に対するAIの解答は、「地域の自治体や医療機関と協力して、イベントやセミナーなどを開催し、訪問マッサージの重要性や効果を発信することが有効です。また、口コミやSNSを活用して、サービスの良さを広めることも効果的です。」あははっ。もうコンサルタントがいらな

いですね。このAIを使えば私のような文才がない人間でも「こういう登場人物でミステリー小説の出だしを書いて」「次はこう」「それはダメ、こんな展開で」などと指示を出していけば本が一冊書けるでしょう。著作権の概念も根底から覆りますよね。

実業家の堀江貴文さんは「チャットGPTがこのまま進化していけば、ホワイトカラーの職業の9割がなくなる」とも仰っています。確かにこのAIの進化は爆発的です。GPT-4は冷蔵庫の写真を見せればレシピを考えてくれるそうですし、アメリカの司法試験の上位10%の学生と同じ点数を取

るとのこと。

私の知人がチャットGPTについて教えてくれたのが1月20日翌21日には米国グーグル社が非常事態宣言を発表し、3ヶ月足らずの間にとんどん進化しています。この進化はもつと加速していくでしょう。こういった最新の技術に興味がありますか? もしもご興味があれば、私の携帯090-9887-0038までお電話ください。藤城実年會会員の方であれば個人でも複数人でも使い方を教えにご自宅まで伺いますよ! ついでに訪問マッサージの重要性と効果についてご説明いたしますので、口コミでサービスの良さを宣伝してください(笑)

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

『後悔先に立たず！ むし歯になったら
早期発見早期治療！ 手遅れになったら
他の歯に影響』



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

1. 失って後悔するもの 第1位は「歯」

歯を失うことで一番影響を受けるのは食事ではないでしょうか。しっかりと楽しく食事をとることは「健康な心と体」を維持して、楽しい人生を送ることができます。

歯を失うことは単に噛めなくなるだけではなくありません。会話のときも、話をしにくくなり、言葉が相手に上手く伝わらないことが多いです。

また歯がなくなってしまうと、表情も変わってしまいます。そして噛む力が落ちるといことは口の周りの筋肉にも影響します。口の周りの筋肉を動かすことは脳の活性化にも関係しますので、認知症等にも関連があると言われています。

つまり歯を失うことによって、私たちは色々なことに後悔してしまうのです。

2. 痛くなってからでは遅い？

歯がうずく、冷たいものがしみる、噛んだ時に痛いという具体的な症状が出てから受診される方が多いのではないかと思います。

しかし初期のむし歯ではこのような症状は生じず、痛みなどの症状が出たときには、むし歯がかなり進行していると考えるべきです。

3. 後回しにしていると取り返しのつかないこと

もし、痛みが出たとしても、痛みがある時だけ市販の痛み止めを使って、その場をしのいで過してしまつことが多くと思われます。

一旦むし歯が出来たら、むし歯治療は早期発見と治療です。初期のむし歯なら削る量もほんのわずかですので、ほとんど痛みのない治療内容で終了します。それでも放置しておく？

4. 神経を抜くと、歯は枯れ木と同じ

むし歯がだんだん進行していくと、歯の中にある神経まで到達します。そうすると皆さんがいつも感じている「歯医者＝痛い」という処置が必要になることもあります。麻酔の注射をして歯の神経を抜いてしまうのです。痛みをとるための治療ですが、この神経を抜くことは歯の中の循環機能(血流も含む)を無くしてしまう事にもなります。

少し飛躍した例えになりますが、山に植えてある木は枝がしなやかで少しの力では折れません。しかしその木を切って置いておく

と水分の循環が無くなって折れやすくなっていきます。

実は歯も同じようなものなのです。むし歯が進行した結果、神経を抜く治療を行うと歯も折れやすくなります。

この治療をした後、歯の神経の代わりになる薬を詰めてから、多くの場合、俗に「被せ」と言われる銀歯等の人工の歯をつくります。

5. 治つたから大丈夫？

これですべて終了しました、ではないのです。

自身では気づかなくても、例えば、つくった被せと歯の表面の境にむし歯が出来て、ある日突然被せごとポロリと取れて、歯の根の部分が歯ぐきに残っているということもあります。

それでも、早い内に発見できれば、根の中のむし歯を取り除き、きれいになった根の上部に新しい差し歯をつくることも可能です。

しかしながら、それでもできなくなった場合は、歯の根っこ自体を抜歯する事になってしまいます。

その後は、例えば両隣の歯を削って、抜いたところを橋渡しにした差し歯(ブリッジ)にするか、それも出来なければ、入れ歯を入れることになってしまいます。

歯の根の付いた人工の差し歯(インプラント)を入れるという考えもありますが、お身体の状態や支える骨の状態によっては、その治療が難しい場合もあります。

6. 何も異常が無くても定期検診へ

では、どのようにすればいいのでしょうか。

むし歯になったら、進行させず治療していくことです。さらには、むし歯予防のための検診を定期的に受診するのが良いでしょう。

先程の「ブリッジ」の例についても両隣の歯を削って差し歯をつくっているの、放置しておいたら、今度は両隣の歯がむし歯になる可能性もあります。正に「むし歯の連鎖」です。実は、これが歯を失っていく典型的なパターンといえます。

だから「何ともなくても定期検診」なのです。

歯を失わない様にするのですから、歯を支える歯ぐき・骨の病気である歯周病についても注意しなくてはなりません。またインプラントでも、放置すると歯周病のような状態となってしまいます。

歯周病が進行すると心疾患(狭心症、心筋梗塞)、糖尿病、骨粗鬆症、誤嚥性肺炎等が生じやすくなると言われていています。

定期検診でむし歯予防、むし歯のチェックと同時に、歯周病の予防、重症化を予防するために定期検診や定期的歯周病処置(歯石除去)等を受けていただく事が、「健康な体と心・健康(健口)を持続し、楽しくて長い人生を送っていただけたら」と思います。

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

特別養護老人ホーム 養護老人ホーム

センター長 大西 健一郎

藤城学区の皆様、はじめまして、この度令和5年4月1日より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を拝命いたしました、大西健一郎と申します。

先月ご紹介させていただきました、杉山道生と共に今年度よりセンター長2名という新しい体制で施設運営をしていきたいと思います。引き続きご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

さて、私自身2000年の介護保険が始まったと同時に契約職員として京都老人福祉協会のデイサービス職員として就職しましたが、当時の当法人は今ほど多種多様な事業展開はしておらず、高齢者支援が中心でした。その後は、当法人理念にもある「先駆」的な取り組みを「伏見区内だけで」というこだわりを持ちながら、高齢分野にとどまらず、障害や児童分野にも力を入れながら急速に事業所の数を拡

大し現在に至ります。

そうこうしているうちに目前に2025年問題が迫ってまいりました。これは、様々な分野で日本の成長をけん引してこられた団塊の世代の方たちが、2025年以降に75歳以上の後期高齢者になることに加え、ここ最近の少子化により総人口に対する高齢者人口割合が増え、就労可能人口の減少による人材不足が深刻化するのではないかと、と言われています。

特に介護業界においても、高齢者が増え就業人口が減ることでの深刻な介護人材不足が懸念されています。

そんな中で今注目されているのが、シニア世代の就労です。これは定年退職で現役を引退された方が、余暇時間の週に数日間・短時間だけ(例えば週2日×2時間)の就労をすることで、無理なく働くことでの健康維持効果(同時に医療費の抑制にもつながります)はもちろん、働くことが認知症予防にも効果的などの研究結果もあります。

今後ますます高齢化していく社会の中で、社会保障費や医療費の増大による不安はありますが、一方でそういった多様な働き方の場が社会の中に提供されることで元気で健やかな高齢者が増えることも期待されています。

迫りくる様々な問題に対し、当法人にも何かできることはないか? を常に考え続け、地域の皆様とも協力しながら共に乗り越えていけたらと考えております。少し話が

大きくなってしまいましたでしたが、今後ともどうぞよろしくお
願いたします。



施設内にある枝垂れ桜



令和5年度新人職員の着任研修の様子

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

五月（五黄土星の月）

令和5年5月五黄土星



五月五日（立夏）

から六月五日まで

◇一白水星生まれの人

↓先月とは打って変わって、一人で思い悩む事が多く、活気のあまりない月です。病気になったり、色々と支障の多い月です。約束事、相談事は破約になりやすい。この月に発病すれば長引きがち、**諸事控え目が吉。現状維持を守る**こと。吉方位は西、東。

◇二黒土星生まれの人

↓派手さはないが、着実に一步一步進んでいく運気です。職業、不動産、朋友などとの関わりが良好です。身体の柔

らかい個所、腹、皮膚の病気に注意が必要です。新規事業開始は見合わず方が得策です。**来月への準備の月**と心得て進めること。吉方位は南、西。

◇三碧木星生まれの人

↓調子が出て意欲的になり、**万事順調に進展**します。予想外の喜びがあらう。普請、起業など早く着手するのが吉。地味に運営するのが良策です。舌、咽喉、神経、爪、毛髪などの異常に注意してください。吉方位は北、南。

◇四緑木星生まれの人

↓そよそよと和やかな風が吹きめくる木漏れ日の中にいるように、快適に過ごすことができる**幸運期**です。よいと思つた事は結果がまずく、それほどに思わない事が案外よい結果を得るなど、自分ながらおかしく思うことが多い。未婚の男女は結婚を取り決める月です。吉方位は北、東、南。

◇五黄土星生まれの人

↓交際相手や異性とのトラブル、家庭内にも問題が発生しそうな気配の衰運月で、何事も思うように運ばないからじたばたしない方がよい。損失、失費もありがちである。この月に始めたことは多くは途中で方針の変更がある。中宮の入る月は**現状維持で静観**がよい。吉方位は南、東北、西南、西。

◇八白金星生まれの人

↓活動力の高まる今月は、特に仕事に対する取り組み熱が入り、目上の人との縁が深まり、多忙となるでしょう。病難、けが等がありがちなので注意すること。**計画は綿密に立て、独断専行せず、援助者を求めること**です。吉方位は東北、西南、北。

◇七赤金星生まれの人

↓今月は金銭面や異性関係、趣味やレジャーなど、プライベートに比重がかかってきます。**喜びが多い月**なので、縁談、就職、開店、普請、移転などは早く着手するのがよい。また年少の女性には喜びがあろう。未婚の男女には恋の発現の月です。吉方位は南西、東北、北。

◇八白土星生まれの人

↓今月は運勢に浮沈動揺があつて気のもめることが多い。このような月には諸事新しい企画は見合わす方がよい。**現状維持で来月のよい運気を待つ**こと。また平素持病のある人は再発に注意。普請、造作、旅行、移転は凶。吉方位は西、南。

◇九紫火星生まれの人

↓**覇気に溢れ、名譽や地位が上昇する好機**が訪れます。何かと注目され、華やかな出来事が多く起こるでしょう。外見が盛大に見えるため、近親や友達のために金銭上の損失がある。役所にかかわる事件か印鑑、証書等の心配事があろう。また住宅か土地についての紛糾に注意する方がよい。**いままでの難事件も解決する月**です。吉方位は東、東北、西南。



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 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



わーぷろ屋のひとりごと三

◎早朝からウグイスとホトトギスの縄張り争い？ の鳴き声の応酬、ツバメも来ています。時の流れに身をまかせではないですが、年々早くなっているように感じています。また、酷い花粉症や黄砂、大きな寒暖差により体調管理が難しく、疲れたと感じたときは、ソファアに座ってぼんやりとしています。

◎4月入り、目につく何もかも新鮮で心も足取りも軽くなるように感じています。藤城地域に色鮮やかに咲き誇った草花の種類が多いこと。名前が分からないものも多くあります。時間があればスマホで「コノハナナニ」のソフトを開いて写真を撮って調べていますが、カタカナ名が多くすぐに忘れてしまいます。

◎春休みも終わりJR藤森駅前の見守りを再開しました。新しい生活が始まり、顔ぶれも変わりました。心を引き締め、挨拶の声を大きくしています。小学生から中学生、中学生から高校生、高校生から大学生、大学生から新社会人に、制服やスーツ姿、お化粧にドキッとすることがあります。わずか2週間ほどで、皆さん素敵になられています。成長を楽しみに見守っていききたいと思います。

◎水温が高くなったからでしょうか、メダカの孵化がようやく始まりました。毎朝、水面に顔を近づけて数を数えています。新たに見つけたときに「生まれている！」と大きな声を出し

ているようで、家族からひんしゆくをかっています。

◎新しい方々に投稿をいただき本誌の記事内容がより充実してきたと、編集をしながら感じています。勉強になること、役立つことが一杯あります。三宅さんのチャットGPTの記事、本田先生の歯の記事、高野先生の心得の記事は、何度も読み返したいと思います。

◎本誌のカラーの表紙は、イラストから写真に変わった以降も、うえだいずみさんに制作・印刷していただいています。感謝感謝です。

◎大岩展望所に行く機会が減っています。ほぼ毎日ボランティアをやっています。目先のことに追われ優先順位の整理が出来ていません。周囲に迷惑をかける必要に断捨離をする必要性を感じています。

◎京都老人ホームさんで、5月14日に京老マルシエが開催されます。奮ってご参加くださいね。

実年会だより

通巻三百八十二号

創刊平成三年八月

令和五年五月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

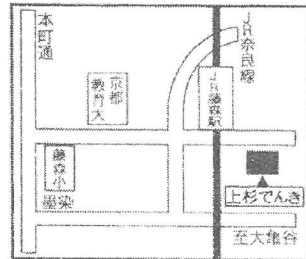
日・祝 休診
駐車場あり

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。

 **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

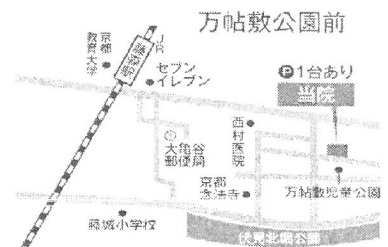
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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 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

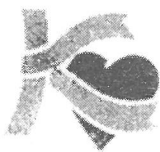
志多る鮎

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

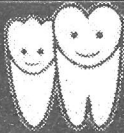
墨染駅 徒歩2分



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