

# 実幸会だより

2023年 6月号



令和5年6月1日発行 通巻383  
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 6 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	金	G.G練習	9:30～	北堀公園	稲澤夫妻
		民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
6	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	坪内・今川
9	金	GG夏季大会			野間・坂田
10	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井
13	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	藤田・佐々木
16	金				藤井夫妻
		民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
20	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	石田・高橋
23	金	G.G総会 # 2			大西・田原
24	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井
27	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	坪内・原田
30	土				稲澤夫妻

民謡の会が再開しました [原則:第一、第三金曜日]  
梅雨本番 体調管理は万全に怠りなくして下さい





## 6 月 号 目 次

総会における書面表決について、新入会員のご紹介	会	長	鈴木美恵子	2
「民謡の会」活動再開	民謡の会	宮	杉 曠	2
藤城ニューフレンドだより	健康部	大	西 勝彦	3
笑顔は最強のコミュニティツール (二)	万帖敷町	松	井 光三	4
漢詩集「洛陽風雅 第十九号」抜粋 (その二)	桃城町	佐	倉 富男	5
脳の活性化のため漢詩作りを始めませんか (その七十八)	桃城町	佐	倉 富男	6
思い出すことなど	古御香町	岩	堀 俊彦	8
「雨の日も元気！高齢者が梅雨時期に 知っておきたい健康対策 5 選」				
		大	亀谷しみず接骨院	清 水 友 浩 10
『京都市ハビリテーション病院ってどんなところ』	京都市ハビリテーション病院	高	木 三佳子	12
シルバー川柳				14
カフェふじしろ	藤城の家			15
夜間頻尿で悩んでいる方へ その①	三宅治療院	三	宅 淳之	16
「口臭の 6 割は舌についた汚れ」	本田歯科クリニック	本	田 顕 哲	18
京都老人ホーム 養護老人ホーム施設長就任のご挨拶	京都老人ホーム	荒	竹 孝 一	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

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 藤森神社 ハート形の「あじさい」

## 総会おける書面表決について

会長 鈴木 美恵子

だより4月号に掲載の総会議案(第31期算報告書、第32期算)は、全て承認されましたので、ここに報告いたします。

コロナも5月8日に医療的位置づけがインフルエンザ並みの5類に移行されました。コロナ前を凌ぐかのような人の動きが見られます。新しい生活様式の中で、健康や安全に配慮しながら、アフターコロナを楽しんでいきたいと思いません。機会を見て色々な交流を図っていきましょ。



## 新入会員のご紹介

庶務部 鈴木 美恵子

中部ー1 栗谷 喜美子 様 万帖敷町

## 「藤城実年会・民謡の会」活動再開

民謡の会 宮杉 曠

コロナウイルス感染拡大防止の為、令和2年度より民謡の会の活動を休止していましたが、5月19日より再開する事となりました。

第1回目は参加6名でしたが、馴染み曲「そうらん節」や「民謡はいよいよ」「実年会音頭」など、久しぶりに声を出す事が出来ました。

会場は、万帖敷自治会館をお借りして、毎月第1と第3金曜日午後2時から4時までの2時間を予定しております。

三味線と尺八の伴奏をバックに歌唱いたします。

民謡にご興味のある方は是非おいで下さい。一緒に日本の民謡を歌いませんか。

万帖敷自治会館





# 藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- \* 5月2日(火)練習終了後、北堀公園の東屋で市介護予防推進センターによる体力測定会を実施し、握力、BMI、口腔機能等を測定。グラウンド・ゴルフの健康効果にビックリされました
- \* 5月11日(木)岩倉東公園グラウンドでの「ねんりんピック愛媛2023」の京都市予選会に選抜1組6名が出演。総参加35組(210名)の内、同点9位で大健闘でした！
- \* 5月17日(水)桃山城運動公園で行われた「深草カップ」交流親睦大会に12名が参加。30度を超す暑さの中、健闘むなしく6位までの入賞に至らず。(総参加者102名)
- \* 6月9日(金)藤城ニューフレンド夏季大会を開催します。お楽しみに！
- \* 6月23日(金)グラウンドにて第2回総会を開催しますので集参下さい。

## 男性 令和5年 4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)
11	12	22.05	5	石田、大西、野間、藤田、三嶋
14	12	22.33	5	大西②、石原、稲澤、山口
18	12	21.58	8	石田②、山口②、川合、坪内、野間、元生
21	12	22.75	4	石田、大西、野間、藤田
計4日	48人	22.18	22	4ヶ2人、3ヶ2人、2ヶ1人、1ヶ6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
11	14	22.78	6	西出②、今井、今川、谷口、藤井
14	13	21.41	11	田原③、高橋②、稲澤、今井、谷口、西出、藤井、元生
18	12	22.13	5	稲澤②、高橋、田原、元生
21	11	21.32	10	田原④、今川③、坂田、原田、元生
計4日	50人	21.94	32	8ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ4人、2ヶ3人、1ヶ2人

5月2日(火)、稲澤健次さんがオール2打を達成されました。おめでとうございます(祝)



←

5月11日(木)岩倉東公園のねんりんピック京都市予選会で同点9位の選抜チーム

⇒

5月2日(火)の体力測定会の様子(16名参加)



この度、万帖敷町の葉谷(クワタニ)喜美子さんが新規入部されました。宜しく願い致します。

## 笑顔は最強の「コミュニケーション」ツール(二)

万帖敷町 松井 光三

5月号に続き、標題について書いてみます。

笑顔は人から人へ敏感に伝播していきます。それは相手の表情に反射的に脳の神経細胞に「ミラーニューロン」という物質が働くからだそうです。「笑いと笑顔は何が違うのですか」とよく聞かれます。このことについては、本誌2014年3月号「笑顔のチカラ」で触れました。ここでは、異なる背景で書いてみます。

今川さんが、以前にアメリカのヨセミテ公園を訪ねた時、自然学校という場で、小学生たちと一緒に折、指導にあたってくれた先生が教室に入ってくると、手を上げながら「キープスマイル」と大きな声を発したそうです。そしてステキな笑顔で全員が見える位置に着いたそうです。それまで大騒ぎしていた生徒たちは、先生の笑顔を見た途端に静かになり、先生と同じように手をあげながら笑顔で席に着き始めたそうです。生徒同士で眼を見て笑顔を交わし、その輪が一瞬に広がり、和やかな空気に包まれたのでした。子供たちの世界でのことで、我々高齢者の間では多少異なる雰囲気かも分りませんが、笑顔の力に違いはないです。

アメリカでは、子供たちは大人になる前に、歯並びを矯正する場合が多いそうです。ステキな笑顔が相手にどんな

印象を与えるかを知っているからでしょう。

今川さんは、コロナ禍となつてからというもの、マスクをするのが当たり前になりました。しかし、今川さんが「笑顔コンサルタント」の仕事を始められた頃、講師として招かれた会社で、徹底的に口角をひろげない仕様で行ない、マスクを排除したそうです。マスクをすることで家内に閉じこもる若者が結構いたから、マスクを着けていては、笑顔がなかなか相手に伝わらない。人物の識別さえも難しくしてしまうほどです。マスクで口を隠すことは、コミュニケーションを阻害してしまうからです。

ある調査結果でも、「コロナ禍が去ってマスクを取るか」という問いに、70%の人が「マスクを着けたままにいる」と答えているそうです。顔をマスクで隠すことで表情筋は衰え、笑顔を作りにくくしてしまっている。だからといって、コロナ禍ではマスクを外すことはできません。そしてアイコンタクト(眼を合わせ合図すること)を送ります。視線を合わせる行為は相手を認める証だそうです。しっかりと「口角を上げれば」、眼は自然と笑顔になるのです。これがマスクでも笑顔になる方法だそうです。

可能であれば、会話が終わったら、マスクを「一瞬だけ」外してあなたの最上の笑顔を手伝いに伝えてみてはいかがでしょう。

漢詩集 「洛陽風雅 第十九号」 抜粹（その二）

桃城町 佐倉 富男（洛陽吟社代表）

四月号に続いて漢詩集「洛陽風雅」より一詩を抜粹して披露します。作者は高校生ですが、各種の漢詩大会などで優秀な成績を挙げている洛陽吟社の新進気鋭の人です。

驟雨

しゅう う

小林 光太郎 作

金蛇曄曄走中空

きんだ しょうよう ちゅうくう

はし

金蛇曄々中空を走り、

白雨跳珠清爽通

はくう たま おど

白雨珠を跳らし清爽通ず。

忽畫分明青嶽色

たちま えが

忽ち画くこと分明たり

青岳の色、

翠松嘯詠快哉風

すいしょう しょうえい かいさい かぜ

翠松嘯詠す快哉の風。

（七言絶句 東韻）

〔語意〕○驟雨…にわか雨。

○金蛇…いなびかり。○曄曄…明らか、稲妻の光るさま。

○白雨…にわか雨。

○清爽…さわやか。○分明…はっきりしている。○嘯詠…歌うこと。

○快哉…心地よいこと。

〔大意〕 稲妻は、明らかに中空を走り、にわか雨は、真珠の珠が踊っているようで爽やかである。雨が止み、雲が忽ち去って、はっきりと青い山々の色が画きだされ、青い松が心地よい風に歌っているようだ。

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います。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、六四五一七七七（今井）まで。

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（その七十八）

五月号の詩題は「初夏偶吟」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）

燕語一過五月天……谷口 智子

客舎窓外聴杜鵑……鈴木 貢

（読み方）燕語 一過 五月の天。

（読み方）客舎の窓外 杜鵑（ほととぎす）を聴く。

鳴蛙閣閣緑陰前……鈴木 清美

新緑樹林絶俗縁……松井 光三

（読み方）鳴蛙（めいあ） 閣々 緑陰の前。

（読み方）新緑の樹林 俗縁を絶す。

薰風鯉旗転清妍……今井 良子

薰風蛙鼓聴流泉……石原 敏行

（読み方）薰風 鯉旗（こいのぼり） 転（うた） 清妍。

（読み方）薰風 蛙鼓 流泉を聴く。

蛙聲呼雨緑陰前……松井 勝子

新緑薰風絶俗縁……松井 淳子

（読み方）蛙声 雨を呼ぶ 緑陰の前。

（読み方）新緑 薰風 俗縁を絶す。

新緑池頭汲水煎……石原 旭苑

新緑如潮風景鮮……一色 一美

（読み方）新緑の池頭 水を汲みて煎（に）る。

（読み方）新緑 潮の如き 風景 鮮やかなり。

薰風竹樹天清妍……鈴木 美恵子

疎雨一過五月天……浅田 住子

（読み方）薰風 竹樹 天 清妍（せいけん）。

（読み方）疎雨 一過 五月の天。

入夏池頭聴杜鵑……高橋 四郎

杜宇一聲驚午睡……佐倉 旭学

（読み方）夏に入る池頭 杜鵑（ほととぎす）を聴く

（読み方）杜宇（ほととぎす） 一声 午睡を驚かす。

今月号の題は「梅雨偶吟」とします。二字熟語は、今までの実年会だよりに掲載のものも使用して下さい。なお、作詩に関するご質問などのある方は佐倉までお越し下さい。



(二字熟語)

○ 梅霖 (さみだれ)  
 ○ 一天 (さみだれ)  
 満天 (さみだれ)  
 芭蕉 (さみだれ)  
 蛙声 (さみだれ)  
 群蛙 (さみだれ)  
 濛濛 (もやもやした)  
 冥冥 (もやもやした)  
 冥冥 (くらいさま)  
 詩書 (くらいさま)  
 雨聲 (くらいさま)  
 蕭然 (寂びしいさま)  
 枇杷 (寂びしいさま)  
 新秧 (稲の早苗)  
 紫陽 (あじさい)  
 天昏 (あじさい)  
 天昏 (天くらくして)  
 閑吟 (静かに詩を吟ずる)  
 青苔 (静かに詩を吟ずる)  
 雨聲 (静かに詩を吟ずる)  
 街頭 (静かに詩を吟ずる)  
 杜鵑 (ほととぎす)  
 梅空 (ほととぎす)  
 詩成 (つゆぞら)  
 小齋 (詩なりて)  
 小齋 (しよさい)

● 連日 (靴は没す)  
 ● 梅雨 (靴は没す)  
 花落 (靴は没す)  
 靴没 (靴は没す)  
 雨氣 (靴は没す)  
 聲裡 (声のするあたり)  
 呼雨 (雨を呼ぶ)  
 細雨 (雨を呼ぶ)  
 静坐 (雨を呼ぶ)  
 午睡 (ひるね)  
 茶味 (ひるね)  
 梅熟 (梅は熟す)  
 窓暗 (窓はくらし)  
 宿雨 (窓はくらし)  
 雨後 (窓はくらし)  
 水漲 (水みなぎりて)  
 未霽 (未だはれず)  
 燕子 (つばめ)  
 静対 (静かに対す)  
 不出 (いはず)  
 点滴 (あまだれ)  
 荷葉 (はずの葉)  
 病骨 (はずの葉)

(三字熟語 東韻)

●○○ 竹籬中 (竹垣の中)  
 ○○○ 小池中 (小池の中)  
 ●○○ 緑陰中 (緑陰の中)  
 ●○○ 小楼中 (小楼の中)  
 ●○○ 夕陽中 (夕陽の中)  
 ●○○ 与池通 (池と通ず)  
 ●○○ 一簾風 (一れんの風)  
 ●○○ 昼濛濛 (昼もうもうたり)  
 ●○○ 望冥濛 (望めいもうたり)  
 ●○○ 一灯紅 (一灯紅なり)  
 ●○○ 小船通 (小船 つうず)  
 ●○○ 緑濛濛 (緑もうもうたり)  
 ●○○ 夢難通 (夢通じがたし)  
 ●○○ 夕陽空 (夕陽むなし)  
 ●○○ 夕陽紅 (夕陽紅なり)  
 ●○○ 意何窮 (意何ぞきわまらん)  
 ●○○ 紫陽紅 (アジサイが紅い)  
 ●○○ 一望空 (一望むなし)  
 ●○○ 柘榴紅 (ざくろが紅い)  
 ●○○ 雨中紅 (雨中に紅なり)

●●○ 細雨中 (細雨の中)  
 ●●○ 夕照中 (夕照の中)  
 ●●○ 点滴中 (点滴の中)  
 ●●○ 雨滴中 (雨滴の中)  
 ●●○ 暗半空 (半空くらし)  
 ●●○ 野水通 (野水つうず)  
 ●●○ 新竹風 (新竹の風)  
 ●●○ 西又東 (西または東)  
 ●●○ 有釣童 (魚釣りの童がいる)  
 ●●○ 小院中 (小庭の中)  
 ●●○ 冥霧中 (冥霧の中)  
 ●●○ 煙雨濛 (煙雨もうたり)  
 ●●○ 農事繁 (農事しげし)  
 ●●○ 窓日紅 (窓日くれないなり)  
 ●●○ 一徑通 (小径が通じている)  
 ●●○ 曲徑通 (曲径つうず)  
 ●●○ 散午風 (午後の風をちらす)  
 ●●○ 人影空 (人影むなし)  
 ●●○ 酒有功 (酒に功あり)  
 ●●○ 榴火紅 (ざくろの花が紅)  
 ●●○ 数点紅 (数点くれないなり)

## 思い出すことなど

古御香町 岩堀 俊彦

過去の経験で特別なものを思い出そうとしてみました。事実だけをできるだけ簡潔に書いてみます。先ずは大学時代、ギター部の男子8人で一睡もせずに京都、烏丸今出川から和歌山城まで約50時間かけて歩いたこと。足の裏の皮が全部剥け、帰りは電車に乗ったがその後の京都に戻る間の記憶が完全に失われました。

次は学生時代かつての京都會館（現在のロームシアター京都）で大胆にもフラメンコギターソロ、2重奏、3重奏などを演奏したこと。何故かあまり緊張しなかったです。私の演奏のバックに、司会者にゲーテの詩を朗読してもらい最前列で感激して泣いている人がいたとか、いないとか？（真実は分からない）

大学4回生卒業前、内定していた旅行代理店に手紙を送り辞退したこと。高校時代、大学受験のために昼夜逆転し病気になる、その反動で大学3回生までほとんど勉強せず単位をほとんど落とし、その後反省し4回生あたりから真面目になり夏休みの間ほぼ毎日、修学院の下宿から北山資料館まで歩き、自習室で英語の勉強を再開し教職の科目を履修し直したこと。これは人生の大きな分

岐点でした。

社会人一年目、初めて教壇に立ったのは府立城陽高校。近鉄寺田駅近くの四畳半のアパートに暮らし、月給3万5千円では生活が困難でした。そこで近所の小学生を集めて主に算数などを教えながら暮らしの足しにしてみました。テレビも冷蔵庫も洗濯機もなく、冬は湯を沸かし洗濯板で衣服、下着を洗ったりしていました。でもその貧しい時に、本棚だけは買った記憶があります。英語の授業も頼りないものだったと思いますが、それでも沢山の保護者から学校に電話があり、生徒たちは私の拙い授業を楽しく受けているというような話を聴き、とても嬉しかったです。当時の城陽高校の校長先生が立派な推薦書を書いてくださったおかげで市内の私立高校に専任として採用していただきました。

学生時代は下宿を転々としました。1回生の時は四条壬生坊城、その後一条寺下がり松、次は修学院離宮の南（比叡山登り口の狸谷近く）、社会人一年目は阪急西京極駅から南へ徒歩5分（私が家庭教師をしていた高校生の父親が経営する西陣織卸会社の従業員の自宅に間借り）、その後は向日市鶏冠井町のアパート、そして33歳の時、伏見区深草万帖敷の中古住宅、そして現在の古御香町の家に至ります。18歳から33歳までは一人暮らし

で自炊したり外食したりの自由な生活でした。

英語教師時代は、楽しいことばかりではなく辛いこともあり、これは思い返せばいくらでも思い出が蘇ってきます。途中で教師を辞めようと思いつめた時期もありました。でも今思えば定年まで頑張り続けて良かったと思います。教師時代のことは以前にも書きましたが、未だ書き尽くしてないことも山ほどありますのでまたいつか記憶を辿り、嬉しかったこと辛かったことなどを書き留めておきたいです。という訳で教師としての経験はいつかまた別の紙面で書き留めることにします。

65歳で一旦、教職を退き、その後「FORI」という立ち上げたばかりのホテルでベッドメイキングと清掃の仕事、その後、個人塾（長岡京市、向日市、山科東野、東宇治）で小中高の生徒対象に国語や日本史、英語の個人指導、その後桃山南口にある介護施設で送迎ドライバー、続いて乙訓、東宇治、京都スバル、京産大附属で講師を勤めました。

その間、週末や長期休暇にはよく南禅寺から大文字山まで、瓜生山から曼殊院まで、また宇治の大吉山、西山のポンポン山、愛宕山く水尾く保津峡、堂山、マキノ高原く赤坂山、伊吹山など主に低山を歩くのが習慣になっ

ていました。今でも山歩きはテニス、ジョギング以上にはまっています。

今、私がやりたいこと。一番は白山、燕岳、穂高、立山などの高い山にも挑戦すること。テニスと卓球の技術レベルアップ。油絵描きの技の向上。私の部屋にある書物を乱読すること。英語のスピーチ力を磨くこと。昔見た映画をもう一度見ること。JAZZのコード廻しを覚えること。やりたいことを一つでも多くやる為に、今、していることは心身共の健康と体力づくりです。続きは次号で。乱筆、乱文をお許し下さい。

追伸

毎月、私の拙い文章を読んでいただいている藤城学区の実年会の皆様から感謝申し上げます。



## 「雨の日も元気！ 高齢者が梅雨時期に 知っておきたい健康対策5選」



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！！

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職(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！ 2か月に1回変えてますの飽きません(笑)

さあ6月が始まりました！ 光陰矢の如し。子育てに仕事に出張に朝活におかげさまで超忙しい充実した毎日を送らせて頂いています。どんどん朝起きるのが速くなり朝ランニング&懸垂筋トレは当然継続中です。どんどん運動していきましょーね。

さて梅雨時の高齢者の健康ガイド…快適な毎日を過ごすための5つのヒント

6月の梅雨時期に特に注意したい、高齢者に多い健康の悩みと解決方法、そしてマスク着用による病気リスクについてお話

しします。

### 関節痛

梅雨時期は湿度が高く、関節痛が悪化することがあります。適度な運動やストレッチを行い、関節を動かすことが大切です。また、温かいお風呂に浸かることで血行が良くなり、関節痛の緩和にもつながります。

### 不眠

湿度が高いと寝苦しく感じ、不眠が起こりやすくなります。寝室の湿度を下げるために、除湿器の使用や適度な換気を心がけましょう。また、リラックス効果のあるハーブティーやアロマオイルも試してみてください。

### 高血圧

梅雨時期には気圧の変化が激しく、高血圧が悪化する可能性があります。塩分の摂取を控え、適度な運動を心がけることが大切です。また、定期的に血圧を測定し、異常があれば早めに医療機関に相談しましょう。

### 転倒事故

湿った床は滑りやすくなり、転倒事故のリスクが上がります。玄関や廊下など滑りやすい場所には滑り止めのマットを敷く、手すりを設置するなどの対策をおすすめします。また、靴下は滑りにくい素材のものを選びましょう。

### 気分の落ち込み

長い雨の日が続くと気分が落ち込みやすくなります。明るい

照明を使ったり、好きな音楽を聴いたりすることで心地よい雰囲気を作り出しましょう。また、好きな趣味やリラクゼーションを取り入れることも有効です。

次に、マスク着用による病気リスクについてお話しします。

マスクはウイルスから身を守るために重要ですが、長時間の着用は呼吸に影響を与え、頭痛やめまいなどを引き起こすことがあります。特に高齢者の方は、適度なマスクの休憩を取ることをおすすめします。自宅など安全な場所では、マスクを外し深呼吸をして酸素をたっぷり取り入れましょう。とお手本のよくな文で面白みがないので、ハッキリ言いますがマスクを外してください。他人の意見、テレビや新聞の情報も情報であって正しいか間違っているかは分かりません。そしてあなたの体には常に健康を維持してくれている治癒力があります。マスクをしている人は産んでくれたご両親に失礼にあたると僕個人は思っています。今なおこの世に生かされているのはまぎれもなく強靱な肉体と豊かな人間性があるからです。マスクは病気を予防しません。あなたの素敵な笑顔を見せて下さい♡ 人の目線を気にして最後死ぬときに後悔しないように全力で楽しんで生きましょう！

そして楽しむためには誰とどこで、どうやって過ごすかが大事です。幸福ホルモンというセロトニンをガンガン出していきたいでしょう。握手やハグもセロトニンを出すのに最適なので必ず友達に会ったら握手を試してみてください♪ 世界は幸せに満ち

ている！

以上、5つの健康の悩みと解決方法についてお話ししました。梅雨時期は体調を崩しやすい時期ですが、これらのポイントを押さえて、快適に過ごしていただければと思います。

健康に関するご質問や相談がありましたら、いつでも大亀谷しみず接骨院までお気軽にお越しください。皆様の健康を心よりお祈りしております。

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」などの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](mailto: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♪

# 『京都リハビリテーション病院つて』

## どんなところ』

京都リハビリテーション病院

看護部

看護部長 高木 三佳子

藤城学区実年会の皆様、初めまして。

京都リハビリテーション病院看護部長の高木と申します。先月は、当メデイケアシステムのご紹介をさせて頂きました。今回は回復期リハビリテーション(以下回りハ)のご紹介をさせて頂きます。

京都リハビリテーション病院では、急性期の治療を終えられ、自宅での生活に戻ることを目指し心身機能回復・ADL(日常生活動作)の向上を目的にリハビリを受けて頂きます(資料参照)

病棟は2病棟、全部で64床の病院です。同じフロアにリハビリの部屋が4つあり、廊下等からリハビリの様子をご覧いただけます。

リハビリは、疾患によって理学療法、作業療法、言語聴覚療法を組み合わせお一人お一人に合ったリハビリプログラムを計画し進めていきます。

リハビリの場面では、愛知県の【トヨタ自動車(株)】と愛知県藤田医科大学が共同開発した歩行アシストロボットの

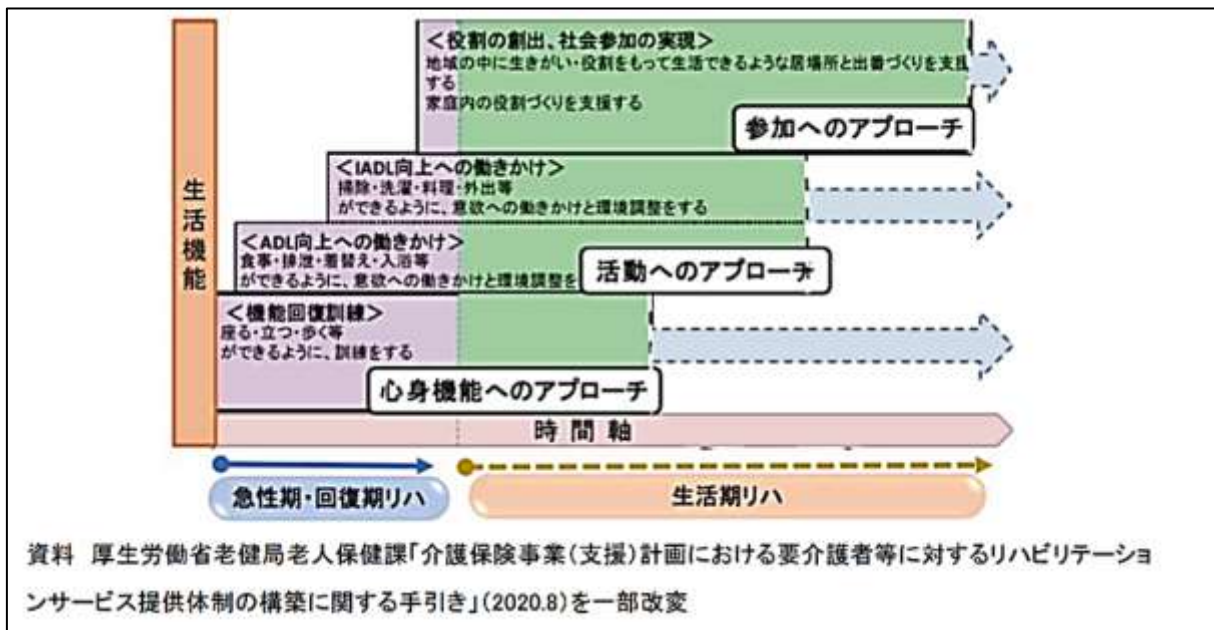
「ウエルウォーク」を置き、麻痺のある患者様の訓練が行われています。このロボットは京都にはまだ5台しか入っていないそうです。というのも、当院は藤田医科大学からリハビリ専門医や療法士からの教育支援があるからなのです。

入院してリハビリを受ける利点は、訓練を一日最大3時間受けられるだけでなく朝起きた時から夜床に就くまでの間、起き上がりから着替え、食事や歯磨きや整容、排せつ、入浴などの日常生活そのものをリハビリととらえた支援が受けられることです。

夜間の排泄時の介助なども含めリハビリ以外の時間は看護師や看護補助者が、患者様がリハビリで習ってきた事を生活の動作に落とし込めるように何度も一緒に練習を重ねていける…そこが大きな特徴ではないかと思っております。

また回りハでは、急性期と違い入院期間が長くなりま。病棟では折り紙による作品作りや絵画コンテストなどのレクリエーションにも取り組み、そんな中で患者様同士の会話が弾み、励ましあう姿が見られることもあり、我々職員にとってもとてもうれしい時間です。

ヴィレッジ敷地内には、石畳・砂利道・草の生えた道・坂道・階段のある「リハビリ庭園」を設けています。今年庭園にプランターを置き野菜の種を蒔きました。今、双葉が出て本葉が成長してきています。夏野菜のオクラや、青紫蘇の収穫が楽しみです。敷地内の土には花の種を蒔き、きっと夏には



幾種かの花が咲けば良いなと思っています。

自然が育っていく姿を外歩きのリハビリ時に感じて頂く事が出来たら、日常へと心が向いていく事に繋がればうれしく思います。こういった日常が治療過程への原動力となると思っています。

さらに回りには多職種が集まって一人ひとりの患者様の現状や課題などを話し合う機会があります。退院後に使える介護保険申請のお手伝いやサービスの調整など、医師、療法士、看護師、看護補助者、薬剤師、栄養士、社会福祉士、事務員など多職種で様々な取り組みを行います。

地域で安心して生活して頂けるよう全力で支援させていただきますのでご相談等ございましたらお気軽にご連絡ください。

連絡先 075-646-5400



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

- ・改札を通れずよく見りや 診察券  
津田博子(女性・千葉県・46歳主婦)
- ・女子会と言って出掛ける デイケアー  
中原政人(男性・千葉県・74歳無職)
- ・起きたけど寝るまでとくに 用もなし  
吉村明宏(男性・埼玉県・73歳無職)
- ・躓いて何も無い道 振り返り  
山田徹(男性・群馬県・44歳会社員)
- ・目覚ましのベルはまだかと 起きて待つ  
山田宏昌(男性・神奈川県・71歳・経営コンサルタント)
- ・延命は不要と書いて 医者通い  
賣市高光(男性・宮城県・70歳・無職)
- ・年金の扶養に入れたい 犬と猫  
藤木久光(男性・福岡県・68歳・無職)
- ・湯加減をしょっちゅう聞くな わしや無事だ  
(男性・岐阜県)
- ・万歩計 半分以上 探しもの  
工藤光司(男性・大阪府・68歳・無職)
- ・カード増え 暗証番号 裏に書き  
石田るみ子(女性・兵庫県・59歳・地方公務員)



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「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「よみち」にて

# カフェ ふじしろ



2023年  
令和5年 ♪

## 6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
				お休み		お休み
4	お休み	6	7	8	9	お休み
11	お休み	13	14	15	16	お休み
18	お休み	20	21	22	23	お休み
25	お休み	27	28	29	30	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類に変更になりました。高齢者施設での対応については、引き続きマスクの着用をはじめ、感染対策は継続して行う事になっています。

5月中旬からはご利用者のご家族との面会を少し緩和できるよう調整させていただいています。

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せん。大変申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

## 夜間頻尿で悩んでいる方へ その①



訪問リハビリマツサージ師

### 三宅 淳之

私はご年配の方とのお付き合いが多く、「夜に何度もトイレに行くので、ぐっすりとお眠れない…」そんなお悩みを聞く事があります。今回はそんなお悩みを持つている方に、夜のトイレの回数が少しでも少なくなるヒントを書き連ねていきます。その前に何故夜中にトイレに行きたくなる事からご説明します。

理由は色々あるのですが、加齢で筋肉が衰えたり、心臓のポンプ機能が低下すると、水分が下半身に溜まって浮腫みまます。夜、布団に横になると溜まっていた水分が重力の影響を受けなくなるため血管に戻ります。ふくらはぎに溜まっていた余分な水分が一気に戻った事を知った体は血液中の余分な水分を排出しようとして尿をたくさん作るため、夜間頻尿になる、というケースです。足にむくみがあるか無いかのチェックは、「夕方に」弁慶の泣きどころの骨の上の方を押してみてください。1ミリでも凹むようなら余分な水分がたまっている可能性があります。そういった方の夜間頻尿の対策として、①夕方に30分ほど横になり、足をクッションなどを置いて心臓よりも上げておく。腰が痛くなければ足は高く上げ

た方が良いです。腰が痛ければ足を上げる高さを低くして下さい。ポイントは30分 という時間です。夕方30分寝たまま足を上げておくと足の余分な水分が血管に戻り、寝るまでに尿として排出されます。結果として夜の尿量が減り、深夜のトイレの回数が減ります。

もう一つ重要なのは、この足上げは夕方に行う、という事です。朝や昼ではまだ足に余分な水分が溜まっていますし、寝る直前でしたら夜に出るおしっここの量がかえって増えるからです。夜間頻尿対策で足上げをするのは夕方までにしてください。次にオススメするのが、②ハイソックスタイプの弾性ストッキングを朝から夕方まで履くということです。弾性ストッキングを履く事でふくらはぎに余分な水分溜まりにくくなります。ポイントは朝起きたらすぐにはくことです。夜間頻尿の改善には朝から夕方までではなくのが理想ですが、きつくて辛い人は朝だけ履くところから始めて、昼過ぎまで履く、慣れたら夕方まで履くといった感じで徐々に時間を伸ばすと良いです。私がオススメしているリライトソックスは、光電子繊維による保温効果、医療機器認定の圧着技術、体の歪みをケアする整体効果などの特徴があり、リンパの循環促進が期待できます。文末のQRコードをスマホのカメラで読み取っていただくと販売サイトに繋がります。弾性ストッキングを履く事で、ふくらはぎのむくみを防ぐ事ができれば、結果的に夜に作られる尿量が減り、夜間トイレに行く回数が減ります。次にオススメするのが③夕方の30分ウォーキング。できる範囲で大股で歩くと良いです。弾性ストッキングを履いて行くと、下半身に溜まった水分を血管に戻して睡

眠前に排尿が期待できます。これらをまとめると、朝起きてすぐに弾性ストッキングをはき、夕方30分散歩をしてから、帰宅後に足上げを30分 になってやれば夜間頻尿対策になるということです。以上が夕方以降の足のむくみが原因の夜間頻尿の方へのアドバイスです。

ただ夜間頻尿には上記以外の原因で起こるケースもあります。例えば、パーキンソン病など神経系の病気によって、突然夜間頻尿の症状が出ることもあります。また、男性は誰でも40〜50歳後 から徐々に前立腺が肥大していく事があります。前立腺肥大症って聞いた事がありますよね。これは自然な加齢現象で、尿の出が悪い、頻繁にトイレに行く、尿が漏れてしまうといった症状があります。前立腺が肥大してくるとトイレに行っても尿を全部出し切る事ができなくなるため残尿が生じます。残尿があるため膀胱に新たに貯まる尿の量が少なくなるので頻尿となり、夜間頻尿に繋がります。こういった症状がある方は泌尿器科を受診しお薬を処方していただいた方が良いでしょう。放置していると手術が必要になる場合があります。さらに、睡眠時無呼吸症候群によって夜間頻尿が起きるケースがあります。夜中のトイレの回数が多いと、眠いので転倒してしまい骨折する事もあります。眠りが浅いために夜間頻尿を起こし、度々目を覚ますから眠りが浅い状態が続くという悪循環にもなります。早めの泌尿器科受診が大切ですが、睡眠に問題がある夜間頻尿は精神科や心療内科が専門です。眠ってから3時間以内にトイレに行く、とかトイレに行ったあと1時間以上眠れないなどといった場合、睡眠に問題がある頻尿である可能性も考えられます。

す。

最後に青汁と枕のご紹介をします。私がオススメする OYASUMI AOJIRU と THE MAKURA です。THE MAKURA はよく見聞きする寝やすいマクラではなく体を整えるマクラです。QRコードをスマホのカメラで読み取ってください。夜間頻尿が改善された方の体験談の YouTube にも繋がります。



THE MAKURA の体験談 YouTube

オンラインショップへはこちらのQRコードから！



## 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

## 『口臭の6割は舌についた汚れ』



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

### 【1】口臭の6割は舌にこびり付いた舌苔(ぜったい)

口臭には生理的口臭と病的口臭がありますが、その原因はほとんどが舌苔です。口臭の原因は、87%が口の中にあることが明らかにされています。口の中にいる嫌気性菌という種類の細菌が、タンパク質やアミノ酸を分解して揮発性硫黄化合物(VSC)という物質を作ります。これが口臭の主な原因物質です。口臭はVSCが増える原因により、生理的口臭あるいは病的口臭に分けられます。VSCは舌の上で最も多く作られます。これは舌に白い苔状のものが付着するためです。これを舌苔といいます。

舌苔のつき方には個人差があり、さらに同じ人でも時間帯や体調によって付き方が異なりますが、このような差がなぜ起こるのかはよくわかっていません。しかし寝たきりで食物の経口摂取が困難な患者さんや健康な人でも起床時や絶食時などにその量が多くなる傾向があるようですから、咀嚼・嚥下活動やそれに伴う舌の運動や唾液の分泌量と大きく関係していると考えられます。

### 【2】舌苔は細菌の塊

舌苔とは、舌の表面にある凹凸に口内の細菌が堆積して苔状になったものです。

口腔内の皮膚が剥がれてできた垢、食べもののカス、唾液の成分、細菌・微生物などが溜まって形成されます。食べたものの色によってはさまざまな色に見えるでしょう。体調が良くないときなどにも、舌の表面に白っぽいものが付着することがあります。菌垢と同じような細菌の固まりで口臭の原因になります。舌をきれいにすると口臭も軽減します。またストレスなど心身系の原因のほか、疫力が低下したり消化器系の疾患や舌の表面に多数の溝がみられる溝状舌の場合も舌苔がたまりやすく口臭の原因となることもあります。

### 【3】舌苔ができる主な原因

舌苔は誰にでも付着する要因はありますが一定の条件によって付きやすい人がいます。そこで舌苔が付きやすい理由をいくつかご紹介します。

一つ目は舌の組織の凹凸が大きい事です。食べかすや上皮が剥がれたかすが舌の組織の凹凸に残ったものが舌苔といわれます。本来は唾液の自浄作用が働くのですが、舌表面が角質化していると凹凸が深くなり食べかすなどが溜まりやすくなります。

二つ目は細菌の増殖です。食べかすや上皮のかすのたんばく質は細菌のエサになります。細菌が増えると舌苔も増殖し、舌の表面組

織に溜まってしまいます。

三つ目は舌の筋力が弱い事です。舌の筋力が弱いと舌が上顎に引き上げきれず下がってしまいます。受け口や口呼吸の人は、舌が上顎と擦れたり唾液で洗い流されることも少ないため、舌苔が付きやすくなります。また、口呼吸で口腔内が乾燥するのも、細菌が繁殖する原因になります。

四つ目は抗生物質の影響です。抗生物質やステロイド剤を長期間服用している人は口腔内常在菌の種類が変わってしまいます。その際、黒毛舌という黒い舌苔が沈着する原因になることがあります。

#### [4] 舌磨きの効果と注意

生理的口臭の予防のためには歯磨きに加えて舌清掃を行って舌苔を除去し、舌を清潔に保つことが最も効果的です。舌清掃は1日1回が目安で、朝がおすすです。1日に何度も舌をこすると舌の粘膜を傷つけてしまうこともあるので、舌の汚れが気になるときに行つて下さい。朝は舌苔の付着量が多いので、舌清掃は朝の歯磨き時に行うのがおすすです。

舌清掃に使うブラシは、専用の舌ブラシや軟らかいハブラシを使いましう。舌専用のクリーニンングジェルを合わせて使うとより良いです。ブラシは舌の「奥から手前」に動かしします。舌はとてもデリケートな組織です。舌の粘膜や味を感じる味蕾(みらい)を傷つけないよう、軽い力で行いましう。

#### [5] 磨いても白いのが残っているのは大丈夫？

もしも舌苔が白く薄くついている場合は健康な状態の舌苔です。このような場合は口臭の原因になっていることはほとんどないとされています。舌苔を取る必要はありません。逆にこのような状態から無理に舌苔を取り除いてしまうと、舌が傷つき、剥がれた細胞がさらに舌の表面に蓄積したりすることで、舌苔が増える原因になり、逆に口臭が酷くなると言われています。

#### [まとめ]

長い期間をかけてたまった舌苔は、1回の掃除ではキレイになりません。毎日掃除をすることで、だんだん落ちやすくなっていきます。舌磨きをする前には必ず、舌の状態をまず確認してみてください。もし分厚くたつぷりとなっているならば、口臭の原因となっている可能性が高いので、舌ブラシまたは軟らかい歯ブラシでそつとなでるように舌苔を取り除いてみましう。口臭で悩む人は、とにかくすつきりしたいという傾向があるため、そもそも健康な舌はどんな状態なのか分からずに、傷を付けるほど舌磨きをしたりします。舌を傷つけないためにも無理は禁物です。くれぐれも取りすぎないように注意しながら、口臭ケアをしていきましう。

## 「京都老人ホーム

### 「養護老人ホーム施設長就任のご挨拶」



京都老人ホーム 養護老人ホーム

施設長 荒竹 孝一

藤城学区の皆さま、初めまして。この4月に京都老人ホーム養護老人ホームの施設長に就任いたしました荒竹孝一と申します。4月号、5月号でご紹介させていただきました杉山・大西とともに職員一丸となって施設運営に尽力して参りますので、ご指導ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、皆さまご存じの通り、令和5年5月8日から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類相当から5類に変更となりました。これは季節性インフルエンザと同じ類型になります。この変更に伴い、入院勧告や指示、感染者や濃厚接触者の外出自粛要請といった行動制限ができなくなり、入院の受け入れや診療も幅広い医療機関で対応ができるようになり、医療費についても一部自己負担となつていくなど、さまざまな点で見直しがなされました。マスクの着用についても屋内外を問わず個人の判断に委ねられ

ることになりました。

一方で、新型コロナウイルス自体の病原性や感染性は変わらない中で、高齢者施設など介護サービスを提供する事業所では、重症化リスクが高い高齢者のケアを行っていくこととなります。

京都老人ホームでもこの間、何度かコロナウイルスの感染が発生しましたが、さらなる感染の拡大防止と早期の終息を図るために、ご利用者には自室での生活をお願いせざるを得ませんでした。

一定の期間とはいえ、行動範囲や活動が制限されることで、活動量も他者との交流の機会も少なくなり、もともと体力や抵抗力が低下している高齢者は、心身機能がさらに低下するという状況も見られました。高齢者は一週間安静にするだけで、身体機能が10〜15パーセント低下するとも言われています。

#### ※廃用症候群

長期間の安静状態や運動量の減少によって、身体機能が衰え、心身の酔うような機能が低下すること、生活不活発病とも呼ばれる。

私たちの仕事はご利用者が安全に安心して生活していただけることが第一と考えています。5類移行後もこれまでと変わりなく感染対策を徹底・継続することが必要であり、社会からも求められていると感じています。面会など施設に来られる際は、マスクの着用などお願いすることになります。ご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

最後になりますが、昨年から取り組んできました法人創立65周年記念事業の締めくくりとして、去る5月14日にマルシェを京都老人ホームで開催しました。あいにくの小雨まじりのお天気でしたが、地域の方にもたくさん来ていただき、盛況に終わることができました(来場者数224名)。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

65周年という節目の事業は終わりましたが、一過性のものとしてではなく、地域に対して施設として何ができるかを考え、発信し、地域の皆さんと共に歩んでいく新たな第一歩としたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願いいたします。

## 創立 65 周年記念事業「京老マルシェ」



# 今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

六月（四緑木星の月）



◇ 六月六日（芒種）

から七月六日まで

◇ 一白水星生まれの人

↓ 今月は**じっくじ地盤固め**をするべきです。ですから、雑用、世話事なども、後回しにせずに片付けておくのと良いでしょう。善悪ともに世間の評判ほどではないから、新規事業開始は見合わす方がよい。月の後半にいくほどよい運氣になります。吉方位は西。

◇ 二黒土星生まれの人

↓ 障害物が徐々に取り除かれ、**明るい運氣の今月**は、活動範囲が広がります。長男に関わる喜び事が起こります。何

事も急速にすれば結果がよく、躊躇すると調わない。普請造作、移転、旅行、婚姻、開店は吉。吉方位は南、東北。

◇ 三碧木星生まれの人

↓ 今月は積み重ねてきた事が形を成したり、隠れていた事が表に現れてきます。転業、転宅などしたい気持ちが生まれるが、**従来通り**にしている方がよい。共同事業は確実な見込みがあれば差し支えない。未婚の男女は結婚を決断することに良い月です。吉方位は西南。

◇ 四緑木星生まれの人

↓ 生みの苦しみを味わう兆しがあります。急進したり準備を怠れば、苦勞が悲しみが増すばかりです。運勢が思うように運ばないときだから、**何事も控え目**がよい。星が中宮に入る月は静観しているのが一番よい。腰、背中の怪我や病氣、冷えに注意。吉方位は西南。

◇ 五黄土星生まれの人

↓ 些細な事にも腹をたてやすく、人と争う傾向があるからけがに注意。なるべく気を平静に持つて目上の人の意見に従えば間違いが少ない。**上下の和合を計り**、目上や経験者の助言に従い、老若協力して事に当たる事。普請、移転、開店は吉。吉方位は南、東、東北、西。



◇六白金星生まれの人

↓先月とは違って今月は、公的なことより私的なこと、異性や金銭に関する事で動きがあります。未婚の男女には恋人が現れたり、結婚のプロポーズのされる月です。**喜び**の多い月だから業務や身分上に喜び事があり、普請、開店、婚姻は吉。吉方位は南、東北、西南。

◇七赤金星生まれの人

↓吉凶相交わり、変化変動の気運に包まれた微妙な時です。何事も急には調わず、気はあせるが急がない方がよい。普請、移転は病難にかかりやすいので見合わす方がよい。**現状維持が基本の月**です。吉方位は東、南、西。

◇八白土星生まれの人

↓様々な局面で隠れていたことが明るみに出てくるでしょう。**上運の月**なので何事も急いで仕遂げたい気持ちになるが、せいては事を仕損ずるといふ諺どおり。急がず怠らず進む方針がよい。普請、造作、移転、旅行、新規開店は吉。難事件が解決月でもあります。吉方位は東、西、東北。

◇九紫火星生まれの人

↓愚かな者が表に立って活躍し、聡明な者が退いているような不条理なときです。**沈運の時期**で、何事もはかどらないからあせらない方がよく、普段虚弱な人は病難に注意する必要があります。また盗難、遺失物にも注意。吉方位は東。



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



### わーぷろ屋のひとりごとⅢ

◎メダカは、毎朝餌をやりながら水草の根元を見ていますが、寒暖差が大きいせいか産卵が少ないように思います。孵化用の水槽も見えていますが、例年より数が少ないようです。今年は、背の部分にラメの入った混血メダカを期待しています。

◎J R藤森駅前のツツジがやっと咲き嬉しいです。朝の見守りをしながら、花芽を探していましたが、ほとんどないように見えていたので今年は咲かないのかと思っていました。一日一日とピンク色が広がっていく様子に癒やされています。

◎物忘れが多くなってきています。名前がのど元まで出ているのですが、血圧が上がるほどイライラしています。予定はスMahonに入れていますが、歯医者さんの予約や会議の予定を飛ばしたりと、他人から言われてやっと気づくなど、忘れていくことが増えてきています。以前から交通整理が上手くなく、断捨離をしなければと思いつつも、ますます泥沼にはまっていますように感じています。周囲に迷惑をかけないかと心配しています。

◎車に火ばさみとボランティア袋を積んで、いつでもゴミを捨てるようにしています。散歩の時も持って行きます。大岩山展望所にも吸い殻、ペットボトル、カンなどがあり、京都トレイルを廻る人が置いていくとは思いませんが必ずあります。自分勝手なマナー違反が目につき、ゴミを拾いながら情けなくなります。

◎以前、三宅さんが書いておられた「チャットGPT」の利用をやっと始めました。A-1は凄いですね。文章の作成や挨拶をする時の参考に利用できそうです。

◎地域のデジタル化を目指し、ホームページ「チーム藤城オンライン」の記事の掲載や閲覧数の増加に力を入れていきたいと思っています。皆さん、関心を持って見てくださいね。

◎先日、兜山町でガレッジセールがありました。色んな物が出品され、これも交流の一種なので良いなと思いました。また、京老のマルシェも地域の交流が図れて良いなと思いました。

◎これから梅雨に入ります。台風も来ます。今のうちに災害対策をしていきましょう。

◎世界に平和が早く訪れて欲しいものです。各国に色々な事情はあると思いますが、とにかく仲良くなって欲しいです。

### 実年会だより

通巻三百八十三号

創刊平成三年八月

令和五年六月一日発行

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](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

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	○	○	○	○	○	×

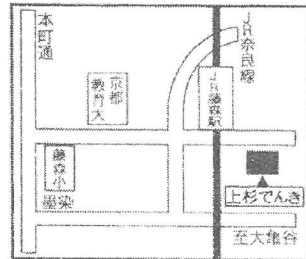
日・祝 休診  
駐車場あり

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

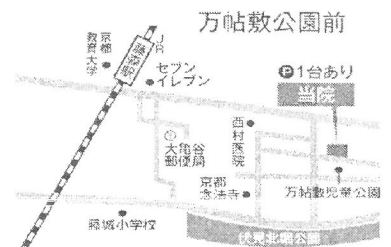
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

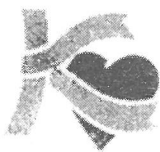
# 志多る鮎

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

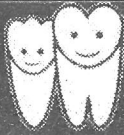
墨染駅 徒歩2分



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・藤森支店 TEL.075(643)1811