

実年会だより

2023年 7月号



令和 5 年 7 月 1 日発行 通巻 384

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 7 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
4	火	G.G練習	9:00～	北堀公園	野間・今川
7	金	民謡の会	12:00～	万帖敷町自治会館	宮 杉
		G.G練習	9:00～	北堀公園	藤井夫妻
8	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井
9	日	体振/グラウンド・ゴルフ	9:00～	第2グラウンド	(石田/坪内)
11	火	G.G練習	9:00～	北堀公園	藤田・小園
14	金				細川・坂田
18	火				石田・佐々木
21	金	民謡の会	12:00～	万帖敷町自治会館	宮 杉
		G.G練習	9:00～	北堀公園	大西・高橋
29	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	今 井

今月から9月末まで、サマータイムとし、練習開始時間を9時に繰り上げます。

7/22日(土)から8/24日(木)まで夏休みとし、再開は8/25日(金)9:00～

暑中お見舞い申し上げます

7/17日前祭(さき祭り)の船鉾巡行 美しいですね。





紫陽花（藤森神社）

7月号目次

伏見区労連「囲碁・将棋予選会」開催のご案内・・・庶務部	鈴木美恵子	2
新入会員のご紹介		
藤城ニューフレンドだより・・・・・・・・・・健康部	大西勝彦	3
寛容でありたい（一）・・・・・・・・・・万帖敷町	松井光三	4
漢詩一題 霧ヶ峰高原に行く・・・・・・・・・・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（その七十九）桃城町	佐倉富男	6
音楽の力・・・・・・・・・・古御香町	岩堀俊彦	8
富士山 125 キロウオーキング大会・・・・・・・・・・大亀谷しみず接骨院	清水友浩	10
まるで冒険映画のような体験からの自己成長		
～時代の流れを徒然なるままに～・・・・・・・・・・京都清水メディケアシステム	眞下仁	12
シルバー川柳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		14
カフェふじしろ・・・・・・・・・・・・・・・・・・藤城の家・・・・・・・・		15
運動のススメーその（1）若さを保つために・・顧問	西村茂	16
夜間頻尿で悩んでいる方へ その②・・・・・・・・三宅治療院	三宅淳之	18
「口内炎の種類と原因」・・・・・・・・・・本田歯科クリニック	本田顕哲	20
「八坂祭」・・・・・・・・・・・・・・・・・・京都老人ホーム	上田充子	22
今月の運勢・・・・・・・・・・高島易断	高島寿周	24
わーぷろ屋のひとりごとⅢ・・・・・・・・・・高橋猛		26

伏見区老連「囲碁・将棋予選会」

開催のご案内

庶務部 鈴木 美恵子

伏見区老連では、8月3日に行われる京都市老人クラブ連合会主催の「囲碁・将棋大会」への参加資格を得るための「囲碁・将棋予選会」を左記の通り開催いたします。

同好の士との親睦を兼ねて開催されますので、奮ってご参加ください。参加者は伏見区在住者に限ります。

囲碁予選会

日 時：7月13日（木）午前9時30分開会

将棋予選会

日 時：7月7日（金）午前9時30分開会

※選手集合時間：午前8時45分

※クラス区分（囲碁・将棋共通）

Aクラス （3段以上） Bクラス （初段～2段）

Cクラス （1～3級） Dクラス （4級以下）

場 所：伏見社会福祉総合センター 2階 会議室

伏見区紙子屋町544

試合方法・組合せ

段級別トーナメント、組合せは当日段級別に抽選

申込締切日：7月2日（日）

申込先：641・0734（鈴木まで）



新入会員のご紹介

庶務部 鈴木 美恵子

西部―3 谷口 尚子 様 大山町



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西 勝彦

- * 5月25日(木)淀競馬場グラウンドで行われた区老連春季親睦兼市予選大会に10名が参加しましたが、残念ながら予選通過は15位の田原佐洋子さんのみでした。
- * 7月から9月末までの間、サマータイムとし練習開始時間を9:00に繰り上げます。
- * 小学校が22日(土)から8月24日(木)まで夏休みのため、7月の練習は21日(金)迄になります。また8月の練習は25日(金)9:00から再開します。
- * 7月から体振協賛グラウンド・ゴルフの練習を第2グラウンドで始める事になりました。施設利用料として¥100/回人必要ですが、初回は第2日曜日の9日9時からです。
- * 京都市広報板に掲載してました新規部員募集ポスターは5月末の掲載期限を持って27箇所全て撤去回収しました。結果、問い合わせは5件、加入3名と好実績でした。
- * 町内回覧「高齢サポート・深草南部だより」の初夏号に、先月実施した体力測定会の様子が掲載され、藤城ニューフレンドの紹介もあり入部申込みが期待されます。
- * 6月9日(金)開催予定だった藤城ニューフレンドの夏季大会は、部内のコロナ感染者及び風邪症状者急増の為、13日(火)に延期、開催しました。(参加者24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	大西 勝彦	1	1	35	優勝	田原 佐洋子	1	40	
準優勝	野間 康男	1		36	準優勝	藤井 スミ	2	41	
3位	三嶋 光夫			39	3位	今川 信枝	2	44	
4位	坪内 俊郎		2	41	4位	小園 君枝	1	3	45
5位	石田 隆俊	1		41	5位	西出 喜久子		47	
BB賞	山口 敏夫			52	BB賞	稲澤 恵美子		52	

男性 令和5年 5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)
2	14	22.30	6	石田②、川合、野間、藤井、三嶋
9	11	22.53	3	大西②、野間
12	11	22.09	2	大西②
16	12	21.58	7	稲澤②、大西、川合、坪内、野間、山口
23	9	20.84	6	石田③、稲澤②、三嶋
26	11	20.22	9	大西②、川合②、石原、野間、藤田、細川、山口
計6日	68人	21.73	33	7ヶ1人、5ヶ1人、4ヶ3人、2ヶ2人、1ヶ5人

女性

2	13	22.10	8	高橋②、原田②、稲澤、今川、坂田、谷口
9	12	22.27	8	藤井③、今井②、今川、西出、元生
12	12	23.05	7	今川③、田原②、小園、佐々木
16	12	23.61	2	稲澤、原田
23	9	23.51	1	今川
26	11	22.38	6	佐々木②、原田②、小園、西出
計6日	69人	22.81	32	6ヶ1人、5ヶ1人、3ヶ2人、2ヶ6人、1ヶ3人

寛容でありたい(一)

万帖敷町 松井 光三

寛容を広辞苑で引くと「寛大で、よく人を受け入れること、咎め(とがめ)だてしないこと」とあります。不寛容はその逆で「心が狭く人の言動を受け容れないこと。他者の欠点を厳しくとがめだてすること」です。

私たちは、他人と自分との違いを感じながら、日々を過ごしています。平素の生活を見渡すと、人の習慣は人それぞれにもかかわらず「それは違う」「普通はこう」と言いたくなるのは、「自分の常識」が反応しているからでしょう。当然、その相手にも、その人の「常識」があるため、互いに相容れないことに反応し合います。その反応が過ぎれば怒り、あるいは許せないといった思いにまで発展してしまいます。ここまですると「不寛容」です。

個々の「常識」同士がぶつかり合うのは、「価値観の違い」によるもので、人それぞれに独自の考え方があって当然でしょう。人それぞれ考え方の違い「枠組の相違」とも言えますが、誰にでもあります。

短気で怒りっぽい性格の人にも、日頃から「寛容」を負っている人もいます。考え方の相違があることで人とぶつかる、相手の言動が自分の考え方と違うために反応しているのです。そして不寛容さにつながっていく。その仕組みが分からないから「何だか分からないけれどAさん

には腹が立つ」「Bさんはちょっと苦手」といった感情もわいてくるのです。

例えば、約束の時間を守れない人に対してすごく腹が立つという方に対しては「時間は守るべきもの」という考え方があろうです。子供の頃に親から言われた方も多いと思います。

また「行動は五分前」「自分は待っても人さまに待たせるものではない」と言われて育った者もいるかも知れません。それなら、その人が「決められた時間より前に到着するのは常識」と思ったり、「時間を守るのは、人として当たり前」と考えたりするのも納得できます。

一方、おらかな家庭で育った人は、「時間の価値観」を違うところに見ているのかも知れません。いずれにしても相手の生活の背景まで理解できれば、互いに「そういう考え方もある」と客観的に受けとめられます。

自我を捨てると、対立することはもちろん、表面的な差異にも意味はなくなり、極論で理想的かも知わかりませんが「世界は一つ」という認識に到達します。そこに本当の意味の寛容があると思うのです。

ここまですると、人が人を殺し合う戦争はこの世から無くなると思うのですが、非現実的ですね。

漢詩一題 霧ヶ峰高原を行く

桃城町 佐倉 富男 (洛陽吟社代表)

五十年程前のこと、長野県の蓼科(たでしな)高原から霧ヶ峰高原、車山高原を経て美ヶ原高原まで有料道路がつながりビーナスラインとして開通した、との新聞記事を見て早速出かけ、その素晴らしい風景にすっかり魅せられました。おりしも七月下旬で、霧ヶ峰、車山高原は、黄色いニッコウキスゲの花盛り、峰々は見渡す限り黄色の花に覆われ、日本にもこのようなところがあるのかと深く印象に残りました。その風景を思い出して七言絶句にしました。(笑読下されれば幸いです。)

行霧峰高原

霧峰高原を行く

佐倉 旭学 作

馳車到着霧峰頭

くるま は とうちやく きりがみね ほとり
車を馳せ到着す霧峰の頭、

連岳黄花争發稠

れんがく おうか あらせ ひら しげ
連岳の黄花 争い発きて稠し。

漫步山蹊風籟爽

そぞろ ほ さんけい ふうらい さわや
漫に歩す山蹊風籟爽かにして、

高原絶景恣清遊

こうげん ぜっけい せいゆう ほしいまま
高原の絶景 清遊を恣にす。

(七言絶句 尤韻)

〔語意〕 ◎黄花…黄色い花。ここではニッコウキスゲの花のこと。◎山蹊…山みち。◎風籟…風の音。

◎霧峰…長野県諏訪市北部の高原状火山。車山(一九二五m)を主峰とし、一八〇〇m前後の草原が広がる。富士山、八ヶ岳、アルプスの眺望にすぐれ、高山植物も多い。

〔大意〕 自宅から車で遠路、霧峰のほとりへきた。草原をなす山々は、日光キスゲの黄色い花で埋まっていた。その花をかき分け山道を散歩すれば、風の音も爽やかである。高原の絶景を満喫しながら楽しい清遊の限りをくした。

◎ 詩吟同好会の会員を募集しています。

三密にならないように工夫をしています。腹式発声は健康に良いといわれています。

興味のある方は見学にお越し下さい。お問い合わせは、六四一一五八七三(佐倉)

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（その七十九）

桃城町 佐倉 旭 學（洛陽吟社代表）

六月号の詩題は「梅雨偶吟」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）

梅霖未霽紫陽紅……池田 和代

（読み方）梅霖 未だはれず 紫陽（しょう） 紅なり。

梅霖水漲緑濛濛……松井 勝子

（読み方）梅霖 水漲り 緑濛々（もうもう）たり。

秧田水漲夕陽紅……谷口 智子

（読み方）秧田（おうでん） 水漲り 夕陽紅なり。

梅雨蕭蕭人影空……鈴木 清美

（読み方）梅雨 蕭々（しょうしょう） 人影空し。

雨聲連日紫陽紅……鈴木 美恵子

（読み方）雨声 連日 紫陽（しょう） 紅なり。

静座閑吟雨滴中……松井 光三

（読み方）静坐 閑吟す 雨滴の中。

梅霖未霽小楼中……高橋 四郎

（読み方）梅霖 未だ霽（はれ）ず 小楼の中。

群蛙閣閣緑陰中……鈴木 貢

（読み方）群蛙（ぐんあ） 閣々 緑陰の中。

梅空連日紫陽紅……松井 淳子

（読み方）梅空 連日 紫陽紅なり。

梅霖燕子緑陰中……石原 敏行

（読み方）梅霖 燕子 緑陰の中。

呼雨梅空屋濛濛……石原 旭苑

（読み方）雨を呼ぶ梅空 屋濛々（もうもう）。

連日雨聲冥霧中……一色 一美

（読み方）連日の雨声 冥霧の中。

梅空未霽石榴紅……浅田 住子

（読み方）梅空 未だはれず 石榴（せきりゆう） 紅なり。

雨後小橋有釣童……佐倉 旭学

（読み方）雨後の小橋 釣童あり。

今月号の題は「夏日海村」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)

○ ○
 濤 聲 (波の音)
 漁 火
 松 風
 潮 聲
 長 棹
 漁 舟
 蒼 茫 (はるかなるさま)
 輕 衫 (軽いきもの)
 長 風
 平 波
 紅 塵 (街中)
 白 沙 (白すな)
 群 児 (多くの子ども)
 長 汀 (長いはまべ)
 炎 威 (あつさ)
 漁 家
 長 虹 (長い虹)
 江 風
 打 魚 (魚を獲ること)
 漁 歌 (ふなうた)
 舟 行
 江 楼 (入り江の畔の建物)
 海 風

● ●
 十 里
 如 鏡 (鏡のごとし)
 打 岸 (岸を打つ)
 瑟 瑟 (風、波の音の形容)
 島 影
 風 景
 白 日 (真昼の事)
 晚 浦 (日暮れの入り江)
 水 面
 倒 影 (影をさかしまにして)
 帆 影
 来 往 (らいおう、来たり行く)
 橋 畔 (橋のほとり)
 江 畔 (入り江のほとり)
 江 上
 星 影
 白 雨 (夕立)
 残 照 (夕焼け)
 暗 蛩 (ほたる)
 澆 刺 (魚のはねる音)
 曲 浦 (曲がった入り江)
 爽 氣 (爽やかな氣)

(三字熟語 庚韻)

● ○ ○
 晚 潮 生 (晩潮生ず)
 暮 煙 生 (暮煙生ず)
 遠 山 横 (遠山よこたわる)
 暮 潮 平 (暮潮平らかなり)
 櫓 聲 鳴 (櫓声鳴る)
 夏 衣 輕 (夏衣かろし)
 遣 吟 情 (吟情をやる)
 聽 濤 聲 (濤声を聴く)
 片 帆 輕 (片帆かろし)
 只 蟬 聲 (ただ蟬声)
 約 朋 行 (ともと約してゆく)
 一 身 輕 (一身かろし)
 一 詩 成 (一詩なる)
 晚 雲 生 (晩雲生ず)
 水 雲 情 (水雲の情)
 日 西 傾 (日西に傾く)
 白 雲 生 (白雲しようず)
 棹 歌 行 (棹歌して行く)
 暑 威 輕 (暑威かろし)
 海 辺 城 (海辺の城)

● ● ○
 洗 不 平 (不平を洗う)
 暮 色 生 (暮色生ず)
 釣 艇 輕 (釣艇かろし)
 短 艇 輕 (短艇かろし)
 心 更 清 (心さらに清し)
 入 晚 晴 (晩晴に入る)
 海 面 平 (海面平らかなり)
 砂 亦 清 (砂また清し)
 白 紵 輕 (ゆかたが軽い)
 返 照 明 (夕焼けが明らかかなり)
 漁 火 明 (漁火明なり)
 鷗 不 驚 (鷗驚かず)
 波 浪 驚 (波浪驚く)
 夢 自 平 (夢自ずから平かなり)
 暮 潮 平 (暮潮平らかなり)
 江 上 行 (江上を行く)
 釣 艇 横 (釣艇横たわる)
 浴 後 輕 (浴後かろし)
 一 片 情 (一片の情)
 傍 水 城 (水城にそう)
 暮 月 生 (暮月生ず)

音楽の力

古御香町 岩堀 俊彦

もしもこの世に音楽というものが無ければ、人生は、世界はどんな風になるだろう。私の場合、音楽との出逢いは遅かった。思いかえせば大学1年の終わりごろ、四条壬生辺りでアパート暮らしをしていた頃のこと、隣の部屋から聴こえてきたのが「アルハンブラの思い出」というクラシックギターの名曲でした。その衝撃が大きく、私はすぐに大学ギター部のボックスを訪ねました。

最初はクラシックギターを買って、短調と長調の音階（スケール）の運指を覚えました。そして練習曲（エチュード）を弾き、その後クラシックギターの易しい曲たとえば「涙（ラグリマ）」「月光」などを弾けるようになりました。

そしてある日、フラメンコギターとの出逢いが訪れたのです。初めて聴いたフラメンコギターの曲名は覚えていないのですが、何とも哀愁を帯びた曲調に惹かれ2年の途中からフラメンコギターにのめり込んでいきました。大学の講義も受けずに一日中クラブのボックスでフラメンコギターを奏でることもありました。夏は信州の山や、四国の海辺、善峯寺などで合宿したり、部内発表会をしたり段々と技術も向上していききました。3年になると京都会馆で定期演奏会や、東京で立教大学とのジョイントコンサートをしたり、私の大学生活

はギターとともにありました。

当時、ベトナム戦争も泥沼にはまり、アメリカでも日本でも反戦運動が激しく、大学の講義も休講になることが何度もありました。大学の正門がバリケードで封鎖され構内に入る事ができない時もしばしばありました。教授が赤ヘルを被った学生たちに糾弾されるような光景もありました。

私は学生運動にはまったく興味がなくフラメンコギターやジャズの魅力にとりつかれていました。四条木屋町を北に上がってすぐの所に大きな喫茶店があり、そこでアルバイトをしながら、その店の2階の小さな部屋（従業員の休憩室）に大きなステレオがあり、そこでよく聴いていたのがチックコリアの「ピアノインプロビゼイション」という曲でレコードが擦り切れるくらいに何度も聴きました。ジョンコルトレーンやソニーロリンズのサクソ、マルウオルドローンのピアノも大好きでした。

当時、フラメンコギターの楽譜は少なく、カセットレコーダーで何度も何度も曲を流し耳コピーをして覚えました。フラメンコギターのリズムは独特です。2拍子と3拍子が入り交ざり、陽気な曲調の曲もあれば、アラビア風の曲もあります。元来はダンスの伴奏として始まり、歌（カンテ）もあります。ギターと踊りと歌が一体となります。

また初めて外国（アメリカ）に行った時、ある有名な大学の体育館のような広い講堂で、沢山の日本の学生の前で「ラ

グリマ(涙)をギターで演奏しました。音楽に国境は無い。音楽は言葉の壁を超えていく。当時の私の英語力はあまりにも低いものでしたが、ギターでアメリカ人の心をひきつけることができたかもしれません。「芸は身を助ける」ともいいますね。

次に音楽の力を感じたのがオーストラリアでホームステイを経験した時のことです。ブリスベンという都市の郊外です。ホストファミリーの家に到着したその晩のことです。そこにはシャンソンを歌うカナリアもいました。そしてソファの横にあったのがギターです。私はそのギターを手に持ち、ジョンデンバーの「カントリーロード」を弾き語りしました。その時です。ホストファミリーと一緒に歌ってくれたのです。家に着くなり、一緒に歌うことで私たちはあつという間に友達になったような感覚でした。

メルボルンでホームステイをした時も、家にギターがあり、バーベキューのときに、緑の芝生の上で小椋圭の「しおさいの詩」を弾き語りすると、現地の人は日本語の歌詞の意味は分からずとも、メロディーに惹かれてかすぐくこの歌を気に入ってくれました。

学校の授業でも、学期に一度位は教室にギターを持ち込み、カントリーロードの弾き語りや、サイモンとガーファンクルの「明日にかける橋」を歌ったりしました。カントリーロードの英語の歌詞をカードに書いて、ハサミで20枚位にカ

ットして、二人ずつのペアで協力して曲を何度も聴きながら、順番を正しく並べ替える作業をしました。これは大いに盛り上がりました。

ある時は「もしもし亀よ」の英語版の歌を列ごとグループになり何度も練習し、最後に輪唱して楽しむこともありました。これは音楽の授業かと思うような時間でした。でも生徒はとても楽しそうでした。いよいよ私が定年退職する時には、3年間担任(担当)した学年の生徒たちが全員で、私のギター伴奏に合わせて大合唱してくれました。それは当日まで私には知らされず、ビッグサプライズでした。私の教師生活は常にギターとともにありました。

最近ではYoutubeで洋楽からJポップス、演歌に至るまで色んなジャンルの曲を聴いています。私が好きな歌は、たとえば「いのちの歌」「人生の扉」「駅」「Home」「銀の龍の背ののって」「ファイト」「黄昏のビギン」「我が人生に悔いはなし」「千年の都」「まちぶせ」「海を見ていた午後」「ひこうき雲」「街のあかり」「空に星があるように」「上を向いて歩こう」「見上げてごらん夜の星を」「暖簾」「イメージの詩」「海その愛」「白い一日」「しおさいの詩」「エール」「砂に書いたラブレター」「慕情」「アンチエインドメロディ」「グリーンフィールズ」「風に吹かれて」など。ぜひともYoutubeで聴いてみてください。

富士山12.5キロウォーキング大会

まるで冒険映画のような

体験からの自己成長



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

みなさん、こんにちは！ 大亀谷しみず接骨院の清水友浩です。今回は、私が先日参加した富士山12.5キロウォーキング大会の全貌をお届けします！ これはただのウォーキング大会なんかではなく、まるで冒険映画に出てくるような、感動と驚きに満ちた挑戦でした。

富士宮市からスタートした私たちの大冒険。富士山の麓を歩き続けるこのコースは、まるでジェットコースターのようなアップダウンが連続する、ワクワクするルートです。しかし、15キロおきに設けられた休憩ポイントは、まるでオアシスのよう。次のポイントへ向けて元気をくれました。

ルートは、富士宮市から山梨県（富士吉田）、山中湖、御殿場

市、そして再び富士宮市へと続きます。その間に見えた曇り空の中の富士山は、絵画のような美しさで、心を打ちました。そして、なんと！ 道中では鹿やタヌキに出会うことも。

さらに驚くべきは、深夜のウォーキングで体験した「幻覚」。周りが真っ暗で目を疑うような出来事が次々と…！ これももう、ハリウッド映画に出てくるような体験ですね。

そして、91キロ地点でリタイヤを選択。でもそれが終わりではなく、新たな始まりだと感じています。富士宮市に戻り、疲れ果てた身体を温かなお風呂に浸けると、その快感に瞬時に深い眠りへ。

特に印象的だったのは、夜明け前が一番暗いという言葉が体感できたこと。そしてその瞬間、周りの全てが一瞬で変わり、鳥たちがチュンチュンと朝を告げる声を響かせ始めた時、その変化を体全体で感じたのです。それは、まさに絶望から希望へと変わる、劇的な瞬間。疲労困憊の中でも、感じることができました。自分自身が夜から朝へと移り変わるような、大きな変化を経験することができたのです。

その後、しっかりとカイロプラクティックケアと信頼できる鍼灸師の先生の手による治療を受け、体調を整えることができました。おかげさまで、ウォーキング大会の後もバリバリと仕事を続けることができました。

多分、神様はたやすく125キロゴールしたら僕が傲慢になるから今回、この試練をくれたんでしょね(笑) 次回は必ずゴールします！

みなさん、このような壮大な挑戦から得られるものは大きいです。自分の身体の限界を知り、それを越える力を引き出すことで、自分自身の成長を実感することができます。そして、新たな経験を通じて自分自身を再確認し、深く理解することができます。

このような挑戦を通じて得た経験や学びは、日々の生活や仕事にも活かされます。挑戦すること、困難を乗り越えることで、人は自分自身を高め、さらなる成長を遂げることができます。

最後に、この記事を読んでくださったみなさんへ。私たちの人生は一冊の冒険小説のようなものです。新たな章、新たなパ

ージを自分で開くことで、私たちは新たな冒険を始めることができます。あなたも自分だけの冒険を始めてみませんか？ 新たな挑戦は、新たな自分自身を発見する鍵となるはずです。

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！」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

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♪

く時代の流れを徒然なるままにく

京都清水メディケアシステム

法人本部 経営企画部

次長 眞下 仁

藤城実年会の皆様、いつも当グループが大変お世話になっております。

京都清水メディケアシステム 法人本部 経営企画部 の眞下と申します。

主に当グループ施設から、時世に沿ったコラムを投稿させて頂いておりますが、今回は飛び入りで経営企画部が初投稿させていただきます。よろしくお願いいたします。

旧消防学校跡地に移設して7年が終わり、早8年目を迎えます。そして法人としては今年でなんと70周年を迎えます。ここまでこられましたのも、ひとえに地域の皆様のおかげだと存じます。本当にありがとうございます。

さて、過ぎ去った7年の月日を考えますと、短かったのか長かったのか、色々な思いが錯綜いたします。

開設と同時期に生まれた赤ちゃんが小学校2年生に。小学校1年生が中学生に。7年とは人の成長で比較すれば本

当に大きな時間だと感じます。

突然ですが、マルコム・グラッドウェルは、人が何かを本当に身につけるには累積1万時間が必要だと提言しています。

いわゆる1万時間の法則と言われるものです。

1万時間は、1日1時間であれば約28年、1日3時間であれば約9年間、1日8時間であれば約3年半、それぞれかかる計算となります。

私どもの法人では、基本的な業務時間を8時間と仮定すれば、約3年半で何かを成し遂げている計算になります。そして今回新施設をOPENしておよそ7年。2回も何かを成し遂げていると言う事になります。

具体的には何を成し遂げてきたのでしょうか。リハビリテーションにおける、最新機器の導入と実践、看護教育等々、年数をかけないと出来ない事の多くが出来上がってきたのではないかと感じております。

次に、広く世界や国内に視野を向けて考えてみたいと思います。世の中の移ろいは激しく、この過ぎ去りし7年を振り返っても世界情勢や国内情勢は大きく変化してきています。

では私どもが地域と歩んだ7年がどんな時代であったのか、毎年清水寺で発表される「今年の漢字」で振り返ってみたいと思います。

皆様も一緒にどんな年だったか漢字から思い出してみてくださいね。

2016年は「**金**」トランプ新大統領の金髪などが印象的でしたね。

2017年は「**北**」もちろん北朝鮮の動向が話題になった年でもあります。

2018年は「**災**」大阪府北部地震や西日本豪雨などの天災も記憶に新しいところです。

2019年は「**令**」天皇の譲位に伴う改元が行われ、新たな希望を託された年でした。

2020年は「**密**」新型コロナウイルス感染症が日本のみならず全世界で猛威を振るいました。

2021年は「**金**」東京オリンピックの金メダルラッシュはつい最近のように思われます。

2022年は「**戦**」やはりウクライナ侵攻に対するイメージが強いですよ。

7年といえば、本当に様々な出来事が思い浮かびます。この7年間で、異常気象が、コロナ禍が…ほんと日常の風景になってきていますよね。

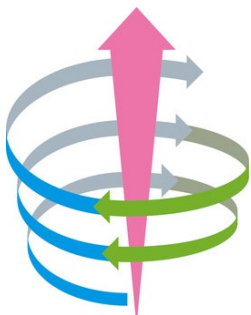
さて、今年は国内や世界の情勢はどんな年となるのでしょうか？

皆様も一緒に今年の漢字を予想してみませんか？何だと思われれますか？

私は、「人工知能II AI」からもじって「**知**」じゃないかなーと予想しております(笑)

私どもの属する医療介護業界も恒常的に人手不足などで悩まされる業界ですが、これからの7年どころか何十年も地域の皆様と共に歩み、地域の皆様に私どもが持つ医療介護の社会資源というインフラを提供し続ける事が重要なミッションだと思っております。

何かと難しい時代に突入しておりますが、これからも地域の皆様に寄り添える施設や病院でありたいと思います。引き続きよろしくお願い申し上げます。



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

・少ないが満額払う 散髪代

林善隣（男性・東京都・66歳・自営業）

・なれそめを初めてきいた 通夜の晩

中松千尋（女性・鹿児島県・25歳・パート）

・まだ生きるつもりで並ぶ 宝くじ

酒井具視（男性・東京都・36歳・会社員）

・これ大事 あれも大事と ゴミの部屋

川端和子（女性・東京都・67歳・介護ヘルパー）

・お迎えはどこから来るのと 孫が聞く

真鍋ミチ子（女性・愛媛県・73歳・主婦）

・未練ない 言うが地震で 先に逃げ

廣川利雄（男性・千葉県・84歳・無職）

・いらっしやい 孫を迎えて 去る諭吉

上本幸子（女性・大阪府・63歳・パート）

・目には蚊を 耳には蝉を 飼っている

中村利之（男性・大阪府・67歳・無職）

・お年です それが病気か 田舎医者

松浦宏守（男性・千葉県・83歳・無職）

・飲み代が 酒から薬に かわる年

岡武祐史（男性・滋賀県・72歳・会社役員）



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

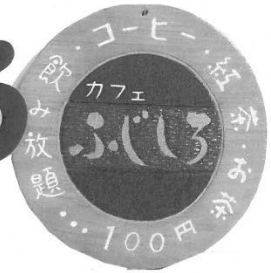


近鉄「伏見駅」下車：徒歩6分 / 京阪「墨染駅」下車：徒歩7分

〒612-8431
京都市伏見区深草越後屋敷町17番地

藤城の家 1階「よみち」にて

カフェ ふじしろ



2023年
令和5年 ♪

7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	24/31	25	26	27	28	29
お休み	お休み			お休み		お休み

5月中旬よりご利用者とご家族との面会が始まりました。ただ、1週間に1回程度、1回あたり10分程度とまだまだ満足していただける時間・回数ではありません。

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類になりましたが、高齢者福祉施設では引き続き感染対策を継続して実施しています。

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

運動のスズメーその(1)

若さを保つために



顧問 西村 茂

今年梅雨入りも早く、台風に紛れていつの間にか梅雨が忍び込んできたといった風情ですね。そしてもう6月半ばというのに、肌寒い日々が続きますし、僕は夜もまだ結構厚手の布団をかぶって寝ています。皆さんはどうですか？ それが例年に比べてどうかとか判断はできかねますが、いずれにしても温暖化によるところが大きいのではないかと思います。

温暖化いやなものです。利便性を追い求めてとても大事なものをどこかでなくしてしまったような気がします。われわれの生きている時代はまだしも、これからの人たちに大変な荷物を背負わせたようでもとも申し訳ないですよ。

しかし、それなりに研究も進んでいるようですし、新しい発見もあって何とかかなりそうなのですかね？ 期

待したいと思っています。

ところで、そうそう本題、実年会の皆様、ご無沙汰しています。お久しぶりですが今回思うところがあって、原稿を書くかと思いいちキーボードをたたいて、今月と来月にだよりのスペースを少しいたただこうと思つていきます。よろしくお願ひいたします。

最近自体験も踏まえてつくづく運動能力の維持、その基となる筋力の維持或いは向上が、フレイルという状態にとつてはとても重要ではないかという、当たり前のことにつくづく思い当たりました。

理由の一つは僕自身のゴルフに関してのことです。今までも何回かだよりに書きましたが、ゴルフ、もうやめようかと思うぐらいに下手になっています。

コース上で泣きたくなるのが何回もありましたし、実際に涙が出たこともありました。しかしながら考えれば何の努力もせずに上達するはずもなく、維持することもできない事で逆に考えれば、いまだなお練習訓練次第では伸びしろがあるということですよ。この際一念発起してもう一度鍛えなおそうと考えています。

基礎体力から鍛えなおすのです。最近は何でもないとふらつくことが多くて筋力の低下を痛感しておりました。そこで体幹からですね！ 以前は「体幹」

を「体感」と勘違いしていた面もあり感覚的な面、平衡感覚とかを鍛えるのだと思いい違っていた時期がありました。

そうじゃなくて体幹とはすなわち其れは筋力のことです。筋力を鍛えればふらつくことも少なくなりコース上で泣くこともなくなると思っています。

この数週間歩くのはもとより横跳びや前後に自分なりに負荷をかけて歩いたり飛んだりしています。そうすると最近片足立ちが結構長くできるようになりました。そして結構早く効果が出てきていると実感しています。詳しいことは何れまたの機会に！

ゴルフ！ あるいはこのことか身分不相応に幹事を引き受ける羽目に2年前になったのですが、それがとても負担になっています。幹事でなければゴルフとつくにやめてしまっていたと思います。だから、考えようによってはそのことがゴルフにしがみつくことに繋がり、今回、考え直して体力づくりを考え直すきっかけにもなっています。

ゴルフをやめていれば、数年前に一人の患者さんに「ヨボヨボになったなあ」と言われたことに憤慨することなく、そのまま「ヨボヨボ」になっていたと思います。さらに運動することは手足のむくみの抑制にもなると考えます。むくみの原因として低蛋白、貧血などが主

にあげられます。これは血管内に水分を保持する能力が落ちるために、水分が漏出しむくみにつながります。

もう一方、皆さんふくらはぎが第二の心臓とお聞きされたことはありませんか？ これの意味するところはふくらはぎの筋肉の収縮弛緩により心臓のように血行を良くしていることを言います。それにより下肢のむくみなどが減じます。

そういった点でも運動が勧められるわけです。そしてそれには体全体を動かすまでもなく、椅子に座ったままでも下腿を動かすことによっても効果がありますよ。

以上で今回『運動のスズメーその(1)』を終わります。次回、その(2)で

皆さん

長く若さを保ちましょう！

膝伸展運動



膝を伸ばしきったところでとめます

夜間頻尿で悩んでいる方へ その②



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

先月に引き続き夜間頻尿で悩んでいる方へのアドバイスです。まず先月のおさらいから。

夕方以降の足のむくみが原因の夜間頻尿の方は、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分横になって行えば、夜間頻尿対策になるということをお伝えしました。これは主に夕方以降足が浮腫む人に有効です。夜になって布団につくと、ふくらはぎに溜まっていた余分な水分が一気に戻り、体が余分な水分を排出しようとして寝ている間に尿を作るために夜に頻繁にトイレに行く、そういった方への対策としてお伝えしました。

でも夜間頻尿の原因はそれだけではありません。水分の摂りすぎでも夜間頻尿になります。適切な水分量を守る事も大切です。体重×20mlが目安です。それから水分を摂るタイミングにもご注意を。夕食後、寝る前の水分量に気をつけてください。水分をしつかりとらないといけない、よく聞く言葉ですがこれは脱水を防ぐためです。脱水になれば血液の粘度が高まり、脳梗塞のリスクが高まりますが、血液サラサラを期待してたくさん水を摂っても排尿の回数が増えるだけ。

夏場になると水分補給の大切さが喧伝されます。熱中症対策として必要なことではありますが、一度にたくさん水分を摂っても、全てが一気に吸収されるわけではありません。一度の水分補給で体が吸収できるのは200〜250mlとされています。吸収されなかった水分は尿として排出されるため頻尿の原因となります。【こまめな水分補給】が大切と言われる所以です。1日の食事に含まれる水分がおよそ1リットルと言われていますが、食事に含まれる水分を除き、一日「体重Kg×20〜25ml」が摂るべき水分の目安です。体重60キロなら1.5ℓ位で一回で吸収できる水分を220mlとすると6〜7回程度の水やお茶をいただくというのが大凡の目安になるかと思えます。それ以上は頻尿になる可能性があります。

喉の渇きが軽い時には、口を濯ぐことで喉の渇きがマシになることもあります。また、塩分を控えるにすると水を余計に飲まなくなりやすくなります。塩分といえば、ラーメンやカレーライス、味噌汁も塩分が気になります。体は余分な塩分を尿として出そうとするために尿の量が増えます。結果的に夜中にトイレに起きる回数が増えることにつながります。

また、カフェインやアルコールには利尿作用がありますので尿量増加につながります。アルコールといえば、おつまみには塩分を含んだものが多いです。塩気が多いと水を飲みたくなくなります。夕方以降水を多く飲めば頻尿の原因となります。また、塩分を排出しようとして尿が作られてしまっています。夜間頻尿にはこういったこともありますので、高血圧でなくとも減塩が必要となります。

また、一般的に頻尿といえは過活動膀胱が知られていま
す。対策として骨盤底筋体操が有名ですがここでは割愛しま
す。既にご存知の方が大半でしょうから。

他に膀胱トレーニングがあります。尿意を感じたら3分我
慢してみましよう。膀胱にためられる尿の量を増やすトレ
ニングです。我慢できなければ無理せずトイレに行つてくだ
さい。自宅ならこのトレーニングがしやすいです。慣れてき
たら徐々に我慢する時間を伸ばしていきましょう。どちら
の訓練も効果を実感するまで2ヶ月くらいかかると思いま
す。

さらに過活動膀胱でお悩みの方には、「ボツリヌス毒素膀胱
壁内注入療法」という新しい治療法もあります。これは膀胱
内壁にA型ボツリヌス毒素を注射するもの。A型ボツリヌ
ス毒素を注射すると、膀胱の神経に作用して、筋肉が緩まり
ます。結果、過活動膀胱の症状が弱まる事が期待できます。
日帰りでの治療が可能です。「いや…そんな手術までして…」
という方は泌尿器科を受診すればお薬が処方されるかと思
います。ただ過活動膀胱で処方される抗コリン剤は副作用と
して便秘になる可能性があります。自覚として排便があつた
としても上行結腸、盲腸に便が残り結果的に膀胱を圧迫して
いけば頻尿になる可能性があります。お医者さまに受診の
際、丁寧に便秘の有無、程度を伝えることが肝要です。

お薬ばかりは嫌だ、という方にオススメなのが「スツキリ
スムージー」です。文末のQRコードをスマホのカメラで読
み取ってください。販売サイトに繋がります。最後に枕のご
紹介をします。私がオススメするTHE MAKURAは寝やすい

マクラではなく体を整
えるマクラです。夜ぐ
つすり眠れると一日が
ちがいますよね！上
記同様販売サイトから
購入できます。QRコ
ードから夜間頻尿が改
善された方の体験談の
YouTube に繋がります。

オンラインショップへは
こちらのQRコードから！



THE MAKURAの体験談YouTube

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

『口内炎の種類と原因』



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

1. 内炎の種類と原因

・アフタ性口内炎

アフタの発症にはさまざまな原因が考えられていますが、大きな誘因は免疫力の低下と言われています。栄養状態の不良、ストレスや寝不足といった生活習慣の乱れにより、免疫力がダウンするなどできやすい状態に。さらに口の中に傷ができ、細菌やウイルスなどが感染することで悪化します。女性の場合は、ホルモンバランスが乱れ、体力を消耗しやすい生理前や妊娠期にもできやすくなります。またベーチェット病や潰瘍性大腸炎など、全身の疾患が原因となることができる場合もあります。

・カタル性口内炎

疲れや免疫力の低下、風邪など、健康状態が心配な場合に発症しやすくなりますが、直接の原因となるのが、物理的な刺激や傷です。入れ歯や矯正器具、熱い食べ物などが粘膜と接触し、刺激を受けた部位に傷ができて細菌が繁殖することが、主な発症原因と考えられています。

虫歯や歯周病、歯槽膿漏などの疾患も引き金に。過度の喫煙やビタミン欠乏、胃腸の調子により、口内の衛生状態が乱れることも原因につながります。

因につながります。

・ヘルペス性口内炎

ヘルペス性口内炎の原因であるヘルペスウイルスは人から人、モノから人へと感染。再発した大人や感染した子どもからヘルペスウイルスが口の中に入ってきて発症します。

一度感染するとウイルスを保持してしまうため、大人になっても、抵抗力などが低下した場合などに発症しやすくなります。

・カンジダ性口内炎

カンジダというカビ(真菌)は、もともと自分の口の中に存在している常在菌のひとつです。

健康な状態にある人が発症することはあまりなく、糖尿病や血液の疾患、ガンなど他の病気を患っていたり、乳幼児や高齢者、妊婦など体力や抵抗力が弱い場合にかかることがあります。

2. 口内炎の特徴

口の中やその周辺の粘膜におこる炎症の総称です。主に頬の内側をはじめとする広い範囲に発生する炎症で、多くが痛みを伴います。ひとつだけでなく、いくつもできたり、長引く場合もあります。

食事がしみやすいものの痛みがあまり強くなく、粘膜に赤い腫れやとところどころにポツポツと斑点や浮腫ができるのは、比較的軽症の口内炎と言えます。中でも最も多いのがアフタ性口内炎と呼ばれる症状。白か黄色の膜で覆われた米粒くらいの潰瘍ができ、食べ物が見ることがあります。通常1〜2週間で治まりますが、繰り返してできる場合もあります。

重度になると、びらんと呼ばれるただれや、白い膜が覆ったり、盛り上がりやえぐれた穴や水疱ができる場合も。食事や会話でも

きないほどの痛みを伴い、出血がみられる場合は重症の口内炎が考えられます。

・好発部位

口の中やくちびるなど周辺の広い範囲に腫れや炎症が及ぶ口内炎。主に頬の粘膜内側や歯ぐき、舌にできやすく、唇や口蓋、どの周辺にできることもあります。

3. 口内炎と間違えやすい病気

口腔がんや白板症、紅板症が間違えやすいと言われています。

(他の病気が疑われる症状)

- ・症状が改善しない状態が2週間以上続いている。
- ・口の中全体や、唇など炎症が広く進行している
- ・口内炎の周囲が硬くなり出血が見られる
- ・口内炎だけでなく、発熱や倦怠感がある
- ・何度も繰り返しできやすい
- ・複数の小さな口内炎が一カ所に集中してできている
- (口内炎を伴う可能性のある病気の例)
- ・ペーチェット病・白血病・バセドウ病・大腸炎・がん・糖尿病・天疱瘡・尿毒症

4. 口内炎の治療法

・薬物療法

薬を使って口内炎を改善するには、口内炎の原因に合った薬を使用することが大切です。

殺菌・消毒効果、抗炎症作用のある市販薬(軟膏・シール・飲み薬など)も販売されているので、使用することで効果的に改善することもできます。

・レーザー治療

殺菌・消炎鎮痛・組織の活性化などの効果があるレーザーを使用します。これにより痛みが軽減され、治癒を早める効果があるとされています。

5. 予防しよう

・栄養バランスの良い食事を摂る

↓皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミンB2・ビタミンB6
・ビタミンCなどが不足すると、口内炎になりやすいと言われています。

- ・規則正しい生活を送る
- ・質の良い睡眠を十分にとる
- ・疲労やストレスをためないよう工夫する
- ・水分補給で口腔内の乾燥を防ぐ
- ・口呼吸に注意する
- 口の中が乾燥すると、細菌が繁殖しやすくなるだけではなく、免疫力の低下にも繋がります。
- うがいや歯磨きを習慣づけ、口腔内の清潔を保つ
- 入れ歯を使用している場合には、化学的洗浄剤を用いるなどして清潔に保つ

6. まとめ

痛くて辛い口内炎。きちんと対処するためにも、原因を知ることが大切です。いつもの食事や生活を見直す、心がけが口の中の健康維持につながります。

口内炎には様々な種類があり、原因や症状、治療方法も変わってきます。症状に合った対処をしていきましょう。

「八坂祭」



京都老人福祉協会

理事 上田 充子

京都老人ホームの理事をしております上田充子と申します。いつも地域の皆様には大変お世話に、心より感謝申し上げます。

京都老人ホームの中庭には八坂神社の祠があります。今日はこの祠について少しお話をさせて頂ければと思います。この祠は、八坂神社の主祭神・素戔鳴尊(スサノオノミコト)をお祭りしています。元々は三井家(京都の財閥)から昭和32年に八坂神社がもたらされたものだそうです。

最初は四条新京極に社があったらしいのですが、昭和42年頃に当時の八坂神社の宮司「高原」さんが、福祉関係の会長をされていた縁で、高齢者の方や職員の心のよりどころになればとの思いから京都老人ホームへご寄進下さったそうです。

それ以来毎年、八坂神社の神主さんや外部の団体の皆さま

まが八坂神社の祠にご奉仕される「八坂祭」の習わしが現在まで続いています。

6月18日 日曜日に4年ぶりに京都老人ホームにて「八坂祭」が執り行われました。

久しぶりの神事「玉串の儀や祇園太鼓・獅子舞」などをご覧になりご利用者様方もたいそう喜んでおられました。これからもご利用者様や、この地域の皆様の健康をお守り頂けますよう、大切にお祭りしていきたいと思えます。

京都老人ホームにお立ち寄りされた時には、ぜひ一度「八坂神社の祠」のある「八坂の庭」にも足をお運びください。



八坂神社の祠での神事





祇園太鼓



7つのフロアにオンライン動画配信



獅子舞

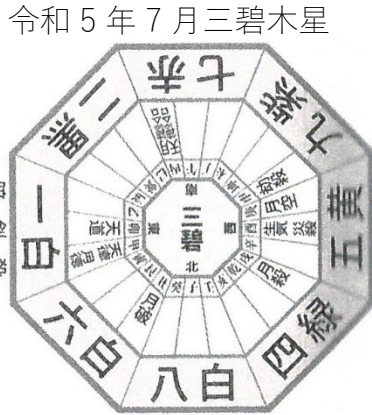
今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

七月（三碧木星の月）



七月七日（小暑）

から八月六日まで

◇一白水星生まれの人

↓**明るく晴れやかな運氣**です。やる気に満ち、行動力が増してきます。新規開始は見込みがあるが、中間にちよつとした支障がある。また、他人のために損失失敗があろう。婚姻、就職は吉。普請や移転は吉方ならばよい。

吉方位は南。

◇二黒土星生まれの人

↓仕事や営業活動がスムーズに進展し、名声が高まり、**一段と信用が増します**。旅行、教育などでも良い機会に恵

まれますので、カルチャースクールなどに通うのもお勧めです。頭髮、神経、筋肉、腕、食道の病気に要注意です。未婚の男女は結婚を決める月です。

吉方位は西南、北、南。

◇三碧木星生まれの人

↓楽も苦もある吉凶相半ばした、**波乱含みの運氣**です。沈運の月だから何事も控え目がよく、移転、旅行、普請などむやみにしない方がよい。平常、身体が弱い人は病難にかかりやすい月。骨、血液、リュウマチ、薬害に要注意。

吉方位は西南。

◇四緑木星生まれの人

↓遠い将来を見据えて、なお誠実な努力を続ければ、特に目上や年長者からの援助や引き立てに恵まれ、**大いに飛躍できる**でしょう。普請、移転、婚姻は吉方を選べば吉。就職は差し支えない。吉方位は西南。

◇五黄土星生まれの人

↓経済、交際、恋愛、趣味などの面で、**良好な一ヶ月**です。多少危険と思われることも見込みがあるから進んでするとよい。事柄によっては南か北方の人の援助があり。浪費の傾向と軽率な言動にはブレーキをかけ、節度を大切にしてください。吉方位は西南、北、南。

◇六白金星生まれの人

↓時は自分に味方せず、状況が急変して不利な立場に立たされそうです。今は実力を養い、知識、人材、資金を蓄えて、将来に備えることです。**変化の月で現状維持**でいく月です。事柄により南か北方の人に相談するのが吉。また急に旅行することがありうる。吉方位は北、南。

◇七赤金星生まれの人

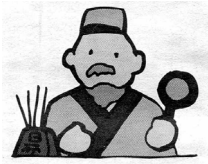
↓古い問題が再発したり、隠れていた事柄が表面化する暗示があります。従来のことを一新、改革したい気分が生まれる。しかし早く着手できることは実行しても差し支えないが、長い月日を要する事は見合わす方がよい。**物事の処理は何事も月の前半**ですること。吉方位はなし。

◇八白土星生まれの人

↓思惑が外れて諸事不自由で、道を塞がれたような感じがするるときです。進むのが難しく、退くのにも悩みがあるという時期なので、**何事も控え目**にした万事安全を図る方針がよい。健康面にも赤信号が灯ります。不実な愛情問題にも要注意。吉方位は西南、東北。

◇九紫火星生まれの人

↓進行中の事柄は、徐々に力を増し現実味が加わってきます。あまり好運なときではないから、小さいことは差し支えないが、大きな事は企画しない方がよいし、実行もすべきではない。女性からの援助運があり。来月のよい運氣に向けて**の準備の月**です。吉方位は北。



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



◎毎朝、注意して水草の根っこを見ていますが、メダカの卵がついてないことが多く、少しガツカリしています。以前、お隣からわけてもらった卵も、孵化しても成長するのは30%にも達していません。鉢をジッと見ているといじめっ子がいるようです。いじめっ子を網ですくおうとするのですが動きが速くて小さいこともあり網の目から逃れていきます。厳しい生存競争に打ち勝って少しでも多く成長して欲しいと思います。

◎ホトトギス・ウグイス・雀の鳴き声で目を覚まし、表に出て深呼吸をしながら見上げると、ツバメがスイスイ気持ちよく飛んでいます。屋根の上では雀が鳴きながらせわしなく波打つように飛んでいます。鳥の世界では、それぞれ特長があって良いと思います。人間の世界では、人種、民族、国籍などを理由にコロナ禍で一層、格差と分断が深まっているようです。今国会では性差別をなくすための「LGBT理解増進法案」が通りました。私の周りでは、冗談で、トイレやお風呂は男女一緒になるかも、と言っている人がいます。そんな訳ないだろうと思いますが……。差別を受けている当事者は大変だと思えますが、私自身差別主義者なのかよく分かりません。また、世界の男女平等ランキング2022で、日本は116位でG7ダントツ最下位だそうです。世界と比べて騒ぐ必要はあるのでしょうか。変化・改善は必要ですが、多様性の名の下に日本社会の成り立ちが崩れていっているように感じます。政治・経済・社会と色ん

などところにどんどん女性に進出してもらったら良いと思います。私の周囲の女性達は、男子を凌いでいる方が沢山おられます。

◎先日、運転免許の高齢者講習に行きました。私を入れて5名の参加者でした。視力の検査で、先にはかられた方達が「見えません、見えません」と言っておられたので、私の番になって「見える」と言おうと思っていました。「見えません」でした。それは、夜間視力検査で光を数十秒見た後、真っ暗になり段々明るくなっていく過程で輪の空いた方向を答えるというものでした。夜間の運転やトンネルの出口に注意が必要という診断になりました。静止視力もぎりぎりの0.7でした。眼科へ行くかメガネ屋さんに行くか思案中です。

◎地域の一斉清掃に、200名の参加がありました。コロナ禍で人数制限していましたが、「チーム藤城」を感じることができました。

実年会だより

通巻三百八十四号

創刊平成三年八月

令和五年七月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

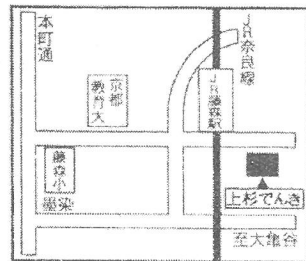
日・祝 休診
駐車場あり

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

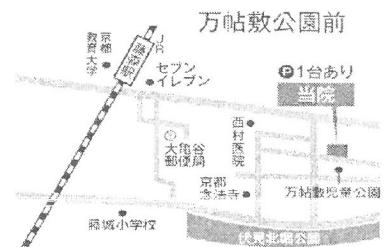
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

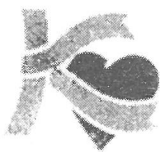
志多る鮎

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

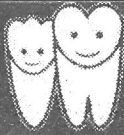
墨染駅 徒歩2分



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