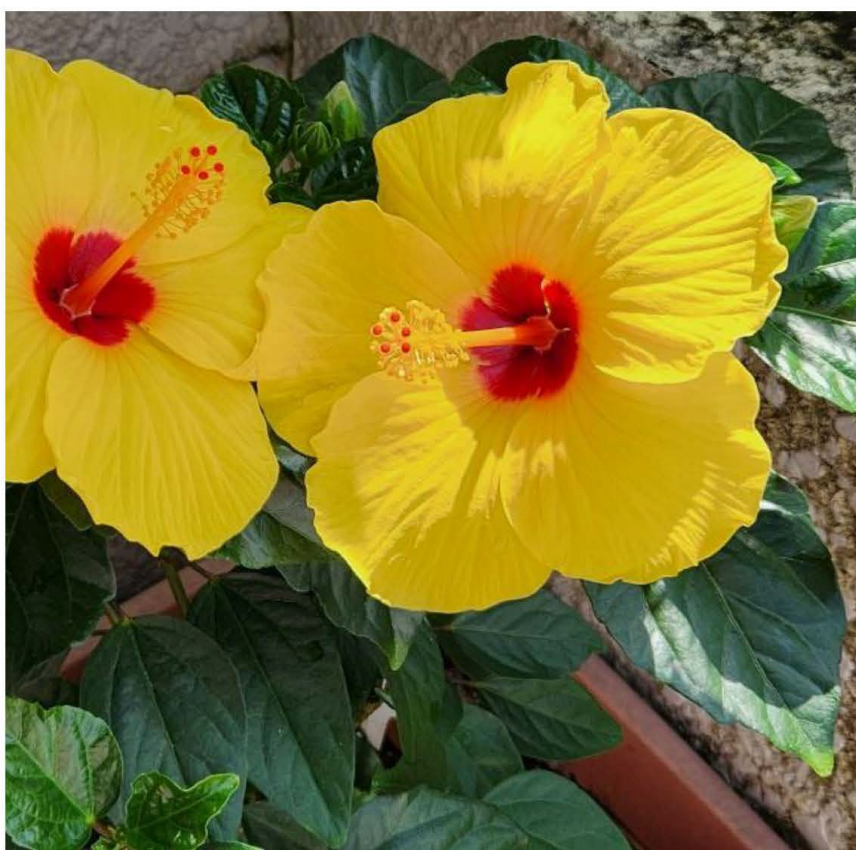


実幸会だより

2023年 8月号



令和 5 年 8 月 1 日発行 通巻 385

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 8 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
19	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	佐 倉
25	金	G.G練習	9:00～	北堀公園	稲沢夫妻
26	土	詩吟教室	10:00～	藤城小ふれあいサロン	佐 倉
27	日	体振共催GG	9:00～	第2グラウンド	石 田
29	火	G.G練習	9:00～	北堀公園	坪内・田原

民謡の会8月はお休みです。

9月からは午後2時開催～4時までとなりますのでよろしくお願いいたします。

G.Gは7月に続き8月、9月も練習開始時間を9時とします。

夏休みは8/24日迄で、8/25（金）から練習を再開します。





百日紅

8 月 号 目 次

暑中お見舞い、藤城夏祭り・・・・・・・・・・	会	長	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
寛容でありたい（二）・・・・・・・・・・	万 帖 敷 町	松	井 光 三	4
マンスリーイラストレーション講座・・・・・・・・		う	えだ い ず み	5
最初は安い定期購入・・・・・・・・・・		匿	名	6
北堀公園の紫陽花を見る・・・・・・・・	桃 城 町	佐	倉 富 男	7
脳の活性化のため漢詩作りを始めませんか（その八十）	桃 城 町	佐	倉 富 男	8
海外ホームステイ・・・・・・・・・・	古 御 香 町	岩	堀 俊 彦	10
子どもの頃に帰って、夏の思い出を振り返る・・・・・・・・	大亀谷しみず接骨院	清	水 友 浩	12
『深草京しみずってどんどこ』・・・・・・・・	深草京しみず看護師長	小	山 加 奈 子	14
シルバー川柳・・・・・・・・・・				16
カフェふじしろ・・・・・・・・・・	藤 城 の 家			17
運動のススメ その（2）楽しく続けてSTOPフレイル 顧	問	西	村 茂	18
朝、目が覚めると体が痛いんですわ・・・・・・・・	三 宅 治 療 院	三	宅 淳 之	20
水と光（レーザー）の歯科臨床・・・・・・・・	本 田 歯 科 ク リ ニ ッ ク	本	田 顕 哲	22
京都老人福祉協会 創立 65 周年プロジェクトを終えて・	京 都 老 人 ホ ー ム	河	内 理 世	24
今月の運勢・・・・・・・・・・	高 島 易 断	高	島 寿 周	26
わーぷろ屋のひとりごとⅢ・・・・・・・・		高	橋 猛	28

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 「ハイビスカス」

暑中お見舞い申し上げます。

藤城連合実年会 会長 鈴木 美恵子

会員の皆さまには大変お世話になりありがとうございます。
す。

この猛暑の夏、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。

暑さに負けず、健康には十分お気をつけてください。

いつもの笑顔でお会いできることを楽しみにしております。



藤城夏まつり 2023

7月23日(日)藤城小学校グラウンドにおいて、「好きです藤城！広げようふれあい」の地域スローガンを体現すべく、藤城ふれあい委員会主催の「藤城夏まつり 2023」が行われました。入道雲が湧く夏真っ盛りのもと、多くの参加者で賑わいました。今回は、櫓を囲んでの盆おどりもありました。定番のヤキソバ、かき氷、藤城小学校5・6年生の子供スタッフの運営する子供お楽しみコーナー、どのコーナーにも長い行列ができていました。また、「久しぶり、元気だった」などの会話が飛び交い同窓会のような光景がいたるところで見られました。

地域のいろいろな行事が再開されます。ぜひ、ご参加ください。





藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * コロナワクチン6回目の接種が始まっています。強制ではないですが、万一の感染時の重症化を防ぐ目的もあり、我々高齢者にはお勧めです。
- * 6月18日(日)、藤城小学校校庭の草刈りに当部より9名が参加しました。大変暑い中、ご協力ありがとうございました。(全参加者約200名)
- * 6月23日(金)第2回総会で役員2年任期満了に伴う後任者改選を求めましたが、部長推薦、指名するも受理頂けず、3月末迄役員全員留任となりました。
- * 6月29日(木)横大路運動公園で開催された健友会グラウンド・ゴルフ大会に11名が参加し、女性の部で田原佐洋子さんが見事3位入賞されました。(全参加者245名)
- * 万帖敷町の直井様より、まだ新しいグラウンド・ゴルフクラブの寄付の申し出があり、見学体験者用に使用させて頂くことになりました。改めて御礼申し上げます。
- * 8月の練習は夏休み明けの25日(金)9時から再開します。
- * 7月から変更しました9時からの練習開始時刻は9月末までとします。

男性 令和5年 6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)
6	11	21.69	5	藤田②、三嶋②、野間
13	12	21.79	4	石田、大西、野間、三宅
16	11	21.58	7	細川②、坪内、野間、藤井、三嶋、山口
20	9	22.40	4	稲澤②、岩崎、山口
23	11	22.06	3	稲沢、野間、山口
27	12	21.22	7	稲澤②、大西、川合、藤田、細川、山口
計6日	66人	21.76	30	5ヶ1人、4ヶ2人、3ヶ3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 (敬称略)
6	7	21.57	3	今川②、高橋
13	12	23.41	2	小園、高橋
16	9	22.66	4	高橋、田原、原田、藤井
20	12	23.69	4	原田②、田原、藤井
23	12	24.00	3	今川、谷口、藤井
27	10	20.70	11	稲澤③、田原③、今川②、小園、佐々木、高橋
計6日	62人	22.78	27	5ヶ2人、4ヶ1人、3ヶ3人、2ヶ1人、1ヶ2人

寛容でありたい(二)

万帖敷町 松井 光三

寛容というのと、つい「相手を許すとか認める」と考えがちです。しかし、平たく言えば「みんな一つにつながっている」という考えに気がつくことであり、それが寛容の真精神でしょう。

自我がある状態では「世界は一つ」という人類理想の認識に立ってません。我を張って人といさかいをすることがいかに真理と離れていて、それがいかに「自分の見方が世界を狭く小さく」しているかに思い至るのです。

ここで「自我」という言葉を「自分の枠組み(考え方の基本)」をイメージしてみます。自分の枠組みを広げたり、形を変えたりして、相手に近づいていく、相手の枠組みを理解し「なるほど」と思えた時は、瞬間的に自分の自我を捨てています。「世界は一つ」という理想に近づく一歩だと思っています。

たとえば、人からいやなことを言われて腹が立ったとします。その時私たちは、それが許せないばかりか反撃さえしたくなります。けれども、よく考えてみると、自分にまったく思い当たるのがなければ、その非難はほとんど気にならない筈です。

相手の言動が、自分の枠組みに抵触しないものであれば気になりません。気になるものとは、自分の枠組みにも共

通して存在するものです。

たとえば、特定の人に対して、理由もなく腹が立ち避けなくなった経験があったとしたら、自分にも相手と同じ型の経験をjして、まったく違うと思っていた相手に、実は共通点があると知って見つめ直す。自分の世界観を広げて、大きな視点を持つようになればよいのです。

私たちは「何でもそうすべき」と考えていないか。(今こうしなければならぬ)と思うあまり、本当の自分を失っていないか。(こうしなければならぬ)と思うあまり、本当の自分を失っていないか。枠組みに良い悪いという価値基準はありません。相手の枠組みを好きになるとか、同じになることでもありません。相手の考えと自分のとは違う、というそのままです。

また、自分の枠組みを外すのではなく超えることです。相手の言動に「ああ、そういう考え方もありますね」と理解できた時、それは自分の枠組みを超えている瞬間です。

目先の損得や勝ち負けを超える壮大な視座に立つことです。一人ひとりの無我と内省、すなわち真の寛容こそ、明るい未来を拓く礎(いしづえ)といえると思います。

(一部引用、「やくしん」二〇二二年二月号 佼成出版社)

MONTHLY ILLUSTRATION

マンスリーイラストレーション講座

10cm 角の可愛い色鉛筆画を一緒に描きませんか？

これまで実年会だよりの表紙に掲載してきたイラストは 12 色
の色鉛筆で描いたものです。

これらのイラストをご一緒に描きませんか？

初心者大歓迎です。下絵はこちらでご用意いたします。必ず完成
できますので、一度体験してみませんか？

伏見教室（カフェギャラリーイチジク）
TEL075-756-0524

毎月第 2 土曜日・AM10:00~12:00

第 3 金曜日・PM 2:00~4:00

第 4 火曜日・AM10:00~12:00

受講料：1回 ¥2,100-

（お茶とプチデザート付き）

講師 うえだ いずみ

お問い合わせ・お申込みはこちら

090-2703-1244

Email : izmail620@gmail.com

最初は安い定期購入

匿名

最近の通販は今から30分以内にご購入の場合78%オフの特別販売価格で売りしますのでお急ぎ下さいー！の表示等での広告が氾濫しております。

NETでもTVでもうるさいぐらい四六時中流している。たまには少し魅力的な広告があり、思わず購入しようと思いますが、やはり定期購入の縛りが引つ掛かります。

一度きりの購入なら躊躇なく買うのですが、流石に定期となると5千円・6千円の金額が毎月口座から引き落としされると戸惑います。縛りがないと言っても電話で断りを入れるのも面倒です。

業者は最初の価格を78%引き・中には90%にしていますが、本当に赤字価格にしているんでしょうかね？

私だけの考えですけど、正直疑問に感じます。こんな価格で売っても損しないじゃないかと…。それよりギリギリの値引き価格を提示して販売する方が良心的だと思うのですが。

話は変わりますが、何でもかんでも値上げの時代で困ったものです。僅かな年金だけでは生活出来ません。

毎日乗る軽自動車のガソリン代が余り乗らないのに、月4千円を超え、2年に一度の車検代、税金・任意保険代等もプラスしたら高くつく。なるべく節約したいのですが必要経費はどうにもならない。食べる物にしたって、鰻を食べたいと思っても、国産なら一匹税込み2千円は超えます。家族3人なら高くつく。前に中国産鰻を購入しましたが、やはり身がふがふがあまり美味しくなかった。

後何年生きられるかは誰にも分かりませんが、毎日健康で過ごしたいのは誰もが願う事です。美味しいものを食べ、暑い夏には涼しい所に、寒い時期には暖かい南国でバカンスを取りたいものです。

今欲しいものはなんだろう？ と考えた時に思いつくのは、今から50年前のギンギンに活力がみなぎっていた、若さ溢れる自分に戻りたい。

理不尽な事を言われると立てつくし、我を通す我儘社員でしたが、信念と信条を持って仕事をすれば誰かが認めてくれた。

そんな励んでいたあの頃に、も一度戻りたい！

北堀公園の紫陽花を見る

桃城町 佐倉 富男（洛陽吟社代表）

北堀公園のアジサイが美しく咲きました。公園の中央部の滑り台の東側と、東部の「せせらぎの道」に沿ったところに多く植えられています。毎日、ウォーキングの足を止めて眺めています。

見北堀公園之紫陽花

きたほりこうえん あじさい み
北堀公園の紫陽花を見る

梅霖雲雨暫時過

ばいりん うんう ざんじす
梅霖の雲雨 暫時過ぎ、

緑樹青青蜀鳥歌

りよくじゆ せいせい しよくちよう うた
緑樹 青青 蜀鳥 歌う。

遊子停筇溪水畔

ゆうし つえ とど けいすい ほとり
遊子 筇を停む 溪水の畔。

紫陽花發引情多

あじさい ひら じよう ひ おお
紫陽花 発きて 情を引くこと多し。

（七言絶句 歌韻）

〔語意〕 ◎紫陽花…あじさい。 ◎…梅霖…梅雨。長雨。さみだれ。 ◎暫時…しばらくの間。

◎蜀鳥…ほととぎす。 ◎遊子…旅人。ここでは道行く人のつもり。 ◎溪水…谷川。

〔大意〕 北堀公園も、今日は梅雨の雲や雨が通り過ぎて、しばらくの間、雨が止んだ。公園の緑樹は青々と茂り、そのあたりから、ほととぎすの鳴き声が歌うように聞こえてくる。せせらぎのみちのほとりのあじさいの花が一斉に咲いて大変美しく、散歩の人たちが立ち止まって見とれている。

◎ 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―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（その八十）

桃城町 佐倉 旭 學（洛陽吟社代表）

七月号の詩題は「夏日海村」でした。ご応募下さいました一行詩をご紹介します。（順不同）

長汀松樹白雲生……石原 旭苑

（読み方）長汀の松樹 白雲 生ず。

松風十里暑威軽……松井 光三

（読み方）松風 十里 暑威（しよい） 軽し。

魚舟来往片帆軽……一色 一美

（読み方）漁舟 来往し 片帆 軽し。

魚家澆刺海辺城……松井 勝子

（読み方）魚家 澆刺 海辺の城。

雷聲轟轟波浪驚……鈴木 清美

（読み方）雷声 轟々 波浪 驚く。

十里長汀砂亦清……谷口 智子

（読み方）十里の長汀 砂亦 清し。

海風爽氣夏衣軽……池田 和代

（読み方）海風の爽気 夏衣 軽（かろ）し。

江畔倒影晚雲生……鈴木 美恵子

（読み方）江畔 影を倒にして 晚雲生ず。

江楼倒影日西傾……高橋 四郎

（読み方）江楼 影を倒にして 日西に傾く。

打岸海風入晚晴……石原 敏行

（読み方）岸打つ海風 晚晴に入る。

漁舟倒影棹歌行……浅田 住子

（読み方）漁舟 影を倒にして 棹歌行く。

群兒来往夏衣軽……松井 淳子

（読み方）群兒 来り往く 夏衣 軽（かろ）し。

今月号の題は「避暑偶作」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ください。なお、作詩に関するご質問などのある方は、佐倉までご連絡ください。

(二字熟語)

池 蝉 斜 草 日 三 困 泉 納 陰 松 黄 一 下 金 如 蝉 山 如 繙 過 山 山 飛 炎 海 ○
 亭 鳴 陽 堂 長 旬 棋 聲 涼 森 風 昏 池 簾 魚 秋 聲 光 潮 書 来 居 莊 泉 威 村 ○
 (ゆうひ) (粗末な家) (日、なごうして) (三十日の) (将棋をする) (ほのぐらい) (すだれを下す) (秋の如く) (過ぎ来たりて) (書をひもとく) (うしおの如く)

避 忘 檐 一 一 雨 雨 竹 午 書 矮 休 雨 暑 清 林 朱 清 白 苦 一 三 海 煎 如 夏 ●
 暑 暑 鉄 榻 局 後 洗 影 夢 巻 屋 暇 到 氣 昼 下 夏 爽 雨 熱 雨 伏 色 茶 燬 木 ●
 (暑をさく) (暑を忘る) (風鈴のこと) (一脚のこしかけ) (雨は洗う) (ひるね) (書物、ふみ) (小さな家) (雨いたって) (すがすがしい) (夏のこと) (夕立) (暑い時候) (やくが如く) (茶をにる)

風 鈴 ○ ○
 残 炎
 風 来 (風きたり)
 沛 然 (夕立の降るさま)
 奇 峰
 ● ○ ○ (三字熟語 真韻)
 坐 清 晨 (清きあしたに坐す)
 一 閑 人 (ひまな人)
 拂 紅 塵 (こうじんを払う)
 淨 無 塵 (きようして塵なし)
 養 金 鱗 (金魚を養う)
 不 嫌 貧 (貧をきらわず)
 白 鷗 馴 (白鷗がなれる)
 滌 心 塵 (心の塵をあらう)
 碧 花 新 (朝顔が咲く)
 是 詩 人 (これ詩人)
 不 留 塵 (塵をとどめず)
 隔 炎 塵 (炎塵をへだつ)
 読 書 人 (読書の人)
 一 閑 身 (ひまじん)
 苦 吟 身 (作詩に苦勞している身)
 度 三 旬 (三十日にわたる)
 養 痾 身 (病氣養生の身の上)
 薺 花 新 (朝顔が咲く)
 鳥 聲 頻 (鳥声 しきりなり)

● ● ●
 横 臥 (横になる)
 尽 日 (ひねもす)
 独 読 (独り読む)
 流 汗
 涼 到
 ● ● ○
 夢 易 真 (夢、真なりやすし)
 避 暑 人 (避暑の人)
 無 一 塵 (一じん無し)
 涼 可 親 (涼、したしむべし)
 隔 世 塵 (せじんをへだつ)
 心 上 塵 (心上のちり)
 風 景 真 (風景、真なり)
 託 釣 綸 (釣り糸に託す)
 日 日 新 (日々あらたなり)
 迎 故 人 (知人を迎う)
 宜 酒 人 (酒飲みによし)
 書 卷 親 (書物にしたしむ)
 詩 可 親 (詩に親しむべし)
 是 淨 因 (きよき、ゆかり)
 一 散 人 (ひまじん)
 入 夢 頻 (夢に入ること頻りなり)
 坐 憶 人 (そぞろに人をおもふ)
 詩 卷 親 (詩巻に親しむ)
 倍 憶 人 (ますます人をおもふ)
 眼 界 新 (眼界あらたなり)

海外ホームステイ

古御香町 岩堀 俊彦

初めて海外へ旅立ったのはアメリカ、次はイギリス、次は新婚旅行でスイス、スペイン、フランス。初めてのホームステイ先はアメリカのサンディエゴ。旅行とはまた違って、ホームステイはとても貴重な体験だった。異文化を持つ国に滞在して、家庭の中を見ることができ、家族と時間や行動を共有できる経験は他の何にも代えがたいものだった。

引率した生徒は10数名。初日から大変だった。ホストファミリーとまったく会話ができない生徒がいた。彼女を外食や観光に連れ出すが、「Thank you!」も言えない。ホストファミリーからももらったプレゼントを、中身も見ないで、何日も封を開けずにおく。まったくコミュニケーションがとれない!こんな苦情がある度に、私は家庭訪問して事情を聴いていました。

結局、二人の生徒はホームステイ半ばで帰国することになりました。言葉のバリアがあっても、誤解があったとしても、家族の皆など仲良くしようと努力すれば、また何とかしてコミュニケーションを取ろうとすれば、人間関係を築くことができる、ホームステイを楽しむことができるのです。

約一か月のホームステイを終えて、ホストファミリーと別れを告げた後、マイクロバスで飛行場へと移動する途中、生

徒達は全員ずっと号泣していました。約一か月間、ホストファミリーにお世話になった体験で、感謝の気持ちや、もう二度と会えないかもしれないという想いなどで感極まったのでしよう。

二度目のホームステイ先はオーストラリアです。中学生を引率しました。英語を自由に話せる生徒はほとんどいなかったが、皆な一生懸命にコミュニケーションをとろうと努力しました。10日間位の短い期間でしたが、家族の一員となって、色々と手伝いをしたり、歓迎パーティーでは日本の歌を合唱したり、毛筆で「愛」、「桜」、「友情」などの文字を、半紙に墨で書いて見せたりしました。紙芝居をするために自分で画用紙に絵を描き、日本の昔話を英語で発表したりしました。折り紙で鶴を折り、家族の人にも折ってもらう体験もしました。まさに文化交流のようなことをしました。

日本の生徒たちも、現地の人たちも、皆なが楽しんでいました。私もホームステイ先で、家族の一員となり、とても貴重な体験をしました。特に思い出に残っていることは、初日の夕食後、ホストファミリーと居間で会話を始めた時、その部屋の隅にギターがあるのに気がつき、私はそれを手に取って John Denver の Country Road のコードを弾き、英語で歌い始めるとホストファミリーも一緒に歌い始めたのです。

一緒に歌うことで私たちはすぐに、心が通いあい、親しく



オーストラリア、メルボルンでのホームステイ

なりました。音楽は人と人を結び付ける力があるのだと思います。

帰国の機内でのこと。急に胸の辺りが締め付けられるように、苦しくなりました。逆ホームシックと言いますか、家族のように親しくなったホストファミリーに、もう会えないと思うと、本当に切なく寂しい感情が込み上げてきました。

オーストラリアの学校では、午後4時になると学校には誰もいなくなるのです。日本のように遅くまで部活動をやるとか、先生も遅くまで授業の準備や採点をするなど無いのです。誰もが家族や自分の時間（趣味）を大切にしています。日本の学校の教師のように、仕事一筋とか、ストレスを溜めるとか、ワーカホリック（仕事中毒）のようなことは無いのです。

ホームステイの経験をすることで、家庭の中から異文化を見ることができました。また言葉や、人種や、慣習や、文化が違ってても人として大事なことがある。共通の価値観があるということ。

それは、一言で言うなら「人柄」とか「人間性」。言葉の奥にある「人柄」こそが一番大切なのだと思います。

また言葉の壁や、国籍、文化や価値観を超えていくもの、それは「友情」である。それは思想や宗教をも超える、人として最も大切なものであり、普遍的な価値をもつものである。人として、地域や職場で、また趣味などを通して、一人でも多くの「友人」をつくること。そして縁あって、親しくなれた友人の一人ひとりを、自分を愛するよううに、大切にすること。これが、生きていく上で、一番大切なことだと思います。

子どもの頃に戻って、

夏の思い出を振り返る。



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。

皆様、いつもお元気でお過ごしでしょうか。この度は8月の実年会だよりをお届けします。暑さが増すこの季節、思わず子ども頃の夏の思い出がよみがえりますね。特に昭和初期から中期にかけての夏は、今とはまた異なる風情がありました。

夏といえば、日中は暑さを忘れさせてくれる甲高いセミの声、夜空を彩る星たちを眺めながらの涼しい風。それとともに、どこからともなく聞こえてくる太鼓の音。そして、みんなが一体となって楽しむ盆踊り。これこそが、昭和の夏の風物詩ではないでしょうか。

子供の頃、親と一緒に虫取りに出かけた思い出もあるかと思えます。ランタンを手に持ち、暗い夜道を歩きながらカブトムシやクワガタを探す。そして、親子で夢中

になり、捕まえた虫を誇らしげに見せる。あの頃の無邪気な喜びが今でも心に残っています。また、家族で海に行ったり、父や母と海に入り、太陽と海の塩味を全身に感じながら泳いだことも思い出深いですね。

夏の風味を満喫するためには、美味しい食べ物も欠かせません。冷たいかき氷や冷やし飴、そして何と云ってもスイカ！ あの甘くて爽やかな味が夏の疲れを吹き飛ばしてくれました。スイカは90%以上が水分であり、熱中症予防にも一役買います。たっぷりの水分とともに、体に必要な塩分も摂取することができるのです。

そして、お盆になると、近所の子どもたちと一緒に盆踊りを楽しみました。盆踊りは、亡くなった人々の霊を迎え入れ、敬意を表す日本の伝統的な行事です。踊りながら共に笑い、ときには涙を流す。その瞬間瞬間が、今でも鮮明に思い出されます。そして、その思い出が、今の私たちの健康につながっているのかもしれない。

盆踊りを踊ることは、全身を使う良い運動になります。心地よい疲労感を感じながらも、共に踊る仲間との絆を深め、ストレス解消にも繋がります。また、適度な運動は心地よい眠りを誘い、健康的な生活リズムを作り出します。

しかし、こうした活動中にも忘れてはならないのが、熱中症対策です。体温が上昇し、吐き気や頭痛、めまい

などの症状が出たら、すぐに涼しい場所で休むことが大切です。十分な水分と塩分を摂り、必要ならば医療機関に相談しましょう。

皆様が夏の楽しみを思う存分に楽しみつつ、健康にも気をつけて過ごされることを心から願っています。そして、古き良き日本の夏の風情を健康とともに大切にされますように。夏の思い出を胸に、今月も元気いっぱい度過ごしましょう。

私自身も朝早く起き、近所の北堀公園でランニングを行うなど、夏場はとくに汗をたくさんかくので水分も補給しながら体温調節も行って元気いっぱいです。7月には炎の講演家である鴨頭嘉人さんや、働く女性の応援団長で有名な朝倉千恵子先生の講演会にも参加し、常に新しい刺激を求めています。

いつでも元気な私がお伝えする今回のポイントは、“健康のためには、適度な運動と十分な水分補給が大切”ということ。この暑さの中でもしっかりと水分補給を行い、健康に気を付けて活動していきましょう。朝活をすることで、1日が長く感じ、より充実した日々を過ごすことができます。

これからも、私たちは一日一日を大切に、健康とともに生きていきましょう。そして、日々の健康が、これからの長い人生における最大の宝物となることを忘れないでください。

どうぞ皆様、今月も元気にお過ごしくください。また次ののだよりでお会いしましょう。これからも、皆様の健康と幸せを心から祈っております。夏の終わりと共に、新たな季節が皆様にとってより良いものとなりますように。

さて、最後に大亀谷しみず接骨院について触れさせていただきます。私たちは、カイロプラクティックを通じて「背骨」から皆様の健康に寄与することを目指しております。日常生活での小さなケガや体の不調、お困りの事がございますたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。皆様の健康と快適な生活のお手伝いができることを、スタッフ一同心より願っております。

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♪

『深草京しみずつてごんなどころ』

介護老人保健施設 深草京しみず

医務室

看護師長 小山 加奈子

藤城学区実年会の皆様、初めまして。

介護老人保健施設 深草京しみず 看護師長の小山と申します。

今月は介護老人保健施設(以下:老健「ろうけん」)のご紹介をさせていただきます。

老健は前々号でご紹介させて頂きました京都リハビリテーション病院と同じ建物の1階〜4階にあります。1階が近隣地域の方を対象とした通所デイケア、2階〜4階には入所サービスをご提供するお部屋があります。

老健という言葉は皆さんあまり聞き馴染みはないのではないのでしょうか? 老健には医師をはじめとし、看護師、介護士、リハビリテーションスタッフ、管理栄養士、ケアマネジャー、支援相談員など様々な専門知識・技術を持った職員がいる施設です。介護を必要とする高齢者の自立を支援し、通いや入所のサービスを提供します。それぞれのサービスの特徴は次の通りです。

⑩ **通所リハビリ**：要支援1〜要介護5の方までが利用できます。通いで食事や入浴、理学療法士等からの専門的なりハビリも受けることが可能です。行き帰りの送迎サービスもあります。

⑪ **ショートステイ**：要支援1〜要介護5の方までが利用できます。短期間施設へ入所し介護や支援などを受けることができます。介護をしてくれる家族や親族が病気になった場合や、冠婚葬祭、その他の事情により一時的に家庭での介護が困難な場合に活用します。また、旅行や介護疲れのために介護から離れたい場合など、介護者のレスパイト(休息)のために利用するのもおすすめです。受けられるサービスについては入所の場合とほとんど変わらず、リハビリや介護・看護などのサービスを受けることができます。

⑫ **老健入所**：要介護1〜5の方までが利用できます。要介護認定を受け在宅生活をされている方に入所頂き医療・看護・リハビリテーションといった専門的ケアを提供の上ご自宅などでの生活を継続してもらおうほか、ご入院などで心身機能が低下されてしまい、すぐにご自宅復帰が難しいといった方が入所し、在宅復帰を目指せる

ように援助をします。入所期間はおおむね3ヶ月程度となりますが、個々の介護状況に応じて相談可能です。長年の介護生活で本人の要介護度が進行し、また介護者の方も在宅生活に負担が強くなってきたといった場合、特養ホームなどへの入所を見据えて老健に入所を行うといったケースもあります。

老健は、住み慣れた地域で暮らし続けるために、多様なサポート体制を整えています。利用者の多種多様なニーズに各専門職が応えながら施設サービスを行い、心体状況の改善を目標にしています。そして、在宅復帰後は、地域のケアマネジャーをはじめ、各介護事業者の皆さんと連携しながら在宅支援を行っていきます。また、リハビリ専門スタッフがいることも大きな特徴で、専門職が提供するリハビリテーションがあります。リハビリに取り組むうえで欠かせない器具も多くあり、心身機能の維持・改善や生活機能の低下予防、さらには社会復帰へつながり、とても有効です。

老健では、長年、通所サービスや短期入所などで在宅生活をサポートしていてもいずれは衰弱し、ついに看取り（無理な延命治療などは行わず、高齢者が自然に亡くなるまでの過程を見守ること）が必要となります。医師、看護職員をはじめ、多職種が密に連携し、安らかな最期を迎えられるよう支援しております。

また深草京しみずは、その老健の役割として、通所や入所の利用者様だけではなく、地域住民の方の健康維持・増進を目的とした取り組み（アウトリーチ活動）にも力を入れております。地域包括支援センターとの協働の上、住民皆さまが参加されている近隣公園での地域体操にもリハビリスタッフなどを中心に派遣し、介護予防の取り組みにも尽力しております。

これからも伏見の地域に根ざす老健施設として、職員一同、ますます努力していく所存でございます。ご相談等ございましたらお気軽にご連絡ください。



施設お問い合わせ先
075-646-1414
介護相談はいつでも
お気軽にどうぞ

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

- ・ 歩こう会 アルコール会と聞き違い
本田満（男性・大阪府・66歳・無職）
- ・ ボランティア するもされるも高齢者
合田杉朗（男性・神奈川県・49歳・会社員）
- ・ 若作り 席をゆずられ ムダを知り
津村信之（男性・東京都・71歳・無職）
- ・ 聴力の検査で測れぬ 地獄耳
大沢紀恵（女性・新潟県・71歳・主婦）
- ・ 中身より 字の大きさを 選ぶ本
西村嘉浩（男性・神奈川県・71歳・無職）
- ・ 入場料 顔見て即座に 割り引かれ
赤羽慶正（男性・東京都・71歳・無職）
- ・ できました 老人会の 青年部
後藤順（男性・岐阜県・51歳・団体職員）
- ・ 探しもの やつと探して 置き忘れ
原峻一郎（男性・佐賀県・80歳・無職）
- ・ 妻の愚痴 頷いてたら 俺の事
筒井俊明（男性・静岡県・38歳・会社員）
- ・ なあお前 はいてるパンツ 俺のだが
紫牟田健二（男性・福岡県・60歳・無職）



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



〒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

8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
				お休み		お休み
6	7 お休み	8	9	10	11	12 お休み
13	14 お休み	15	16	17	18	19 お休み
20	21 お休み	22	23	24	25	26 お休み
27	28 お休み	29	30	31		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が、現状進展はありません。地域の皆様への場所の提供も進まないままです。本当に申し訳ございません。

5月8日以降感染者の実数発表はありませんが、徐々に感染者が増加し、高齢者施設でも10名を超える感染者が出ているとの報告もあります。

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す。大変申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

今月も先月につき

運動のスヌメーその(2)



顧問 西村 茂

先月久しぶりに原稿を寄稿したところ、おもいがけず、いろんな人に好意的なお声を（お世辞も含めて）おかけいただきとても驚いているのと同時にとてもうれしく思います。これを機会にできる限り実年会だよりの紙面をお借りしたいと考えています。よろしくお願いいたします。

ところで祇園祭前祭りも終わりました。今年こそは連休でもあり祇園祭に没頭しようと思っていました。が、体力の低下と根気のなさ与人の多さにまけてしまい、どの思いも中断してしまいました。

まず、鉾建てを毎日見学に行くつもりだったのが巡行当日のみ長刀鉾を見に行くのが関の山でした。また、神輿が八坂神社から出てきて東山通りで鬨ぎあい(?)す

るのを楽しみにしていたのですが、開始が16時だと聞いて張り切って出かけたところが、実際には18時だと聞き、断念して来年はと思いつながら帰宅を余儀なくされました。とても残念な面持ちです。でも後祭りもありまですし、それなりに楽しみたいと思います。何年も前に大船鉾が再建された年、その引き綱をまたいでしまいその鉾の関係者に注意されたことを苦々しく思い出しながら大船鉾をメインに遊ぼうと考えています。

僕のところの経理事務をお世話になっている先生、この方小太りでどう見ても運動には縁遠いように思っていたのですが聞いてみると一週間に2、3回はランニングをしておられるのです。驚きモノノキでした。その理由をお聞きしたところ加齢はふくらはぎから来るのですよと、ふくらはぎが第二の心臓だときいたことあるでしょうと、若さを保つにはふくらはぎを鍛えなくてはといけないのですよと教えられました？

まさにその通りで先月にも書いたように運動がとても大切になってきます。よい模範の方がおられます。万帖敷町のTさん大山町のKさん、この方々は二人とも悪性腫瘍で手術を受けられたにもかかわらずTさんはグランドゴルフ、Kさんは卓球ととてもアグレッシブに運動されています。皆さんも接すれば解っていただけと

思いますがお二人ともとっても若いです。見かけだけでなくてしぐさ立ち居振る舞いがとてもとても若いのですね。すごいですよ。このお二人を見て感心し皆さんにもいつまでも若々しくいていただきたくてこの原稿を書き、運動を薦めようと書く気になったのです。運動は体力維持にも欠かせませんし、認知症を遅らせる作用（予防するともいわれています）はあるように思います。

そしてお知らせですが、僕の思いを深草南部高齢サポートと相談しましたところ、介護予防推進センターにも連絡いただき、運動を周知していただくために7月から第二、第四の水曜日にわが西村医院で、午後3時から約1時間程度の実技を含めて健康教室を関係各位のご協力のもとに開催する運びとなりました。

どのように続けられるのか今のところ暗中模索ですがご希望される方や、ご興味のある方は冷やかしても構いませんので顔をのぞかせてください。これが皆さんの笑顔でもって続けられたらと願っております。差し当たって第一回目は7月26日です（これにはこの記事間に合わないですね？）。

『楽しく続けて、STOP フレイル』



大船鉾

朝、目が覚めると体が痛いんですわ



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

子供の頃、「歯を食いしばって頑張れ！」などという言葉を周りの大人から聞く機会がありました。昭和のモーレッツ社員と呼ばれていた人たちはそうやって仕事をして、家庭を守り、地域や国に貢献してこられたのでしよう。また、スポーツの世界でも「歯を食いしばって練習に打ち込む」ことが良いことだという風潮がありました。

一方で、現代スポーツの試合では、パフォーマンスを上げるため、「歯を食いしばらない方が良い」という意見もあります。元NBAのスーパースターのマイケルジョーダンさんもプレーの最中に舌を出しながらコートの中を縦横無尽に動いていましたし、日本のプロ野球でいえばサムライジャパンでも活躍した内川聖一さんも舌を出しながらバッティングしていたといえます。

理由は「歯を食いしばると力んでしまうから」だそうです。力みは肩に力が入って緊張につながりますから、歯を食いしばらないことで余計な緊張から解放され、より良いプレーができるというのは理にかなっています。

しかし、アマチュアスポーツの現場目線で考えれば、舌を出しながらの運動は転倒した際などに舌を噛んで怪我をし

てしまう可能性があるので注意が必要です。また、ボクシングやラグビーなどの体と体がぶつかり合うスポーツでは脳震盪予防という意味でマウスピースは必須です。

一般的に、日常生活では歯を食いしばらない方が、肩や首へのストレスも少ないのは事実です。食事の時、よく噛んで食事をいただきますが、食事の時以外は歯と歯を合わさないのも大切です。無意識の歯の食いしばり、歯ぎしりなどは肩凝りや首こりの原因になるので改善した方が良いでしょう。

私は元歯科技工士でもありますし、現在のマッサージ師という職業柄、こういった口周りの使い方って、先に書いたように一般的な面でもスポーツの現場でも凄く気になるんです。

例えば元メジャーリーガーのイチローさんと、大谷翔平選手の共通点って何か分かりますか？ 両者とも、バッティングのインパクトの瞬間に頬を膨らませているのです。そういうしたことにもついつい目が止まり、「何で何だろう？」って気になってしまっんです(笑) 完全に職業病ですね(笑) ネット等で調べてみたこともあるのですが、あまり取り上げられていないのが現状です。本人たちもインタビュー等でそこに言及はしていないようです。ですからここからあとは私が妄想するしかありません(笑)

最初はインパクトの瞬間、息を吐いているのかな？ と思っただけですが、それだと逆にタイミングがとりにくいように思います。今考えているのは、両者ともバッティングのモーションに入った時から少し息を吐いていて、球がバットに当

たった瞬間お腹に力が入り、息が口から出るのを歯を食いしばるのではなく、かといって勢いに任せて息を吐くわけでもなく、自然と頬をふくらませて息をコントロールすることで、力むことなく体の軸を明確にしながら体を回すための技術ではないのだろうか？ ということです。ただ…もう一回言いますが、コレはただの私の妄想です（笑）

ここまで読んで「そりやそうかもしれないけれど、私には関係ないわ!」という方がいらっしやるかもしれません。大丈夫です。安心してください。ここから強引に貴方の生活のヒントに繋げていきます（笑）

私のような職業をしていると「朝、目が覚めた時にイタタツイタタって言いながら体を起こすんですわ」って言う方との出会いが多くあります。理由はいくつか考えられますが、その一つに「夜間の寝返りの無さ」があるかと思えます。何故夜間に寝返りができないのか？ という質問には体の硬さが考えられます。加齢とともに体が硬くなり体を捻るのが若い時ほどスムーズでなくなれば、言い換えれば、体を捻るのに力を入れないといけないようなら、夜間寝返りをスムーズに行うことはできません。結果夜通し同じ姿勢で居続けると、体のある一部に負担がかかり続けているのが原因で、目が覚め体を起こそうとした時に痛くなるという結果に繋がるといふことです。

それなら取るべき対策は「寝る前もしくは朝起きた時に、仰向けに寝たまま両膝を曲げてそれを左右に倒してスムーズに体を捻ることができるようストレッチを習慣にするこ

と」です。ゆっくり息を吐きながら、できればイチローさんや大谷翔平選手のように口を窄めて息を吐きながらストレッチしてみてください。口を窄めながら息を吐くことで効率良く肺から空気を吐くことができます。またこの「口窄め呼吸」は咳をしたくないのに咳が出るような時にするとその場だけ咳をやり過ぎることができません。

えっ？ ストレッチが体に良いのは理解できると三日坊主になりそう；そう思っているんですか？ それならば私の知っている腕の良いマッサージ師さん、ご紹介しますよ！ご希望の方は下記連絡先まで（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

水と光(レーザー)の歯科臨床



本田 歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

当院では現在歯科医療は単にむし歯や歯周病を治療するのみならず、口腔を通じて全身の健康へ寄与する、いわば「上流の医療」としての立場が重要と考えております。

リウマチ、糖尿病、心臓病、高血圧、脳血管疾患など、病巣感染疾患の概念をはじめ、口腔の疾患が全身に与える影響は計り知れません。

歯科医師は口腔の健康を通じて、全身の健康を考えていかなければならない時代となっています。

歯科医師にしか治療できない、むし歯や歯周病は生活習慣病でもありますので、これらの疾患を予防し発症させないことが重要です。

まさにこれこそが「上流の医療」ですので、当院では外来診療、訪問診療ともに治療の終了という概念はなく、患者様の命がある限り予防と管理を継続していくことが重要と考えています。

プラズマレーザーとは？

口腔内の感染源を安全に除去する方法として用いるのが先端の歯科医療ともいわれるプラズマレーザーシステムです。

このシステムは、パルス幅可変型ハイピークNd:YAGレーザー「STREAK-1®」というレーザー機と、たんばく分解型洗浄水「POIC®ウォーター」、歯科ユニットの残留塩素濃度補正装置による「エコシステム」より成り立っています。

本システムは、口腔内を連続的にPOIC®ウォーターで洗浄しながらレーザー光による作用で感染病巣を取り除き、同時に止血、蒸散、凝固、切開を行うことができます。

また同時に組織を冷却することもでき、組織に与える熱ダメージも極めて少なくなるといわれています。

浸潤麻酔もほとんどのケースで不要で、術後疼痛もほとんどなく、何より歯を削り取る必要がないのが特徴です。

また、治療機転についても治療が極めて速く、予後が良好です。

歯科治療はほとんどが外科的処置であり、治療中に多くの治療水を使用します。

この治療水が細菌に汚染されている可能性のある水なのか、極めて清潔で洗浄効果のある水なのかでは、治療効果と予後は大きく違ってくると思います。

ご存知の通り、医科での外科処置などでは生理食塩水を使用することが一般的で、ただの水道水ではないことは自明の理です。

また、本システムにおいて、有効残留塩素濃度を補正することで、効果的な連続洗浄を可能としており、手術時と変わりない程度の清潔な状態にすることができ、患者様相互や私たち医療者の感染の可能性もほとんど無くしております。

さらに、光（レーザー）によりほとんど歯を削る必要がなく、むし歯菌だけを光で蒸散（燃やしたる）イメージです。

システムの中核となる Nd-YAG レーザー「STREAK-1®」はパルス幅を 50ms、100ms、200ms、400ms と 4 つの幅に可変することができ、発振数、出力をコントロールすることができ、ます。

このようなデリケートな操作により、必要最低限のやさしい治療が可能となります。

なおかつ、POIC®ウォーターを連続噴霧、注水することによ

り組織の冷却と洗浄を同時に行うことでレーザーによる組織的熱傷（やけど）を最小限に抑えることができます。

さらに、Nd-YAG レーザーは歯質強化処置もできます。

これは近代医学において発明された素晴らしい効果で、医学的に証明されており、むし歯の再発を抑えることができます。

できるだけ削らない、神経を取らない、歯を残すこと。

これを実現するには、レーザーシステムと POIC®ウォーター（洗浄水）が必要です。

ぜひこのシステムを理解していただき「上流の医療」を受けていただきたく思います。

多くの患者様に健康で素晴らしい人生を送っていただくための一助になれば幸いです。

※患者様のご体調ご病気により、本システムが使用できない場合があります。

詳細は担当医にご相談下さい。

京都老人福祉協会

創立65周年プロジェクトを終えて



京都老人福祉協会 法人管理部

マネージャー 河内 理世

藤城地域の皆様、いつもお世話になっております。京都老人福祉協会の始まりは、昭和32年、戦争等で身寄りを失った高齢者に住まいと安心を提供する施設としてスタート致しました。そして昨年度65周年を迎えました。

大きな節目に「何かやりたい」という職員の声を皮切りに、「65周年プロジェクト」が立ち上がりました。

プロジェクトの趣旨としては、「65周年続けてこられたことに感謝・地域に感謝」に決まりました。プロジェクトメンバーを2チームにわけ、1チームは地域に向けての取り組みを、1チームは職員への取り組みを実施するというテーマを決めました。

地域に感謝を伝える為何が出来るかを考え、法人は京都老人ホームから出発した為、まずはこの地域へ何か恩返しをしたいという想いで、地域にある公園清掃を行うことに致しました。とはいえ、何から手を付けてよいやら…。京都

市建設局南部みどり管理事務所に問い合わせ、ペンキの種類を教えて頂いたり、ヤスリを貸して下さったりいろいろ教えて頂きながら進めていきました。東古御香公園では地域の方々もたくさん来て頂き、一緒に落ち葉清掃して遊具のペンキ塗りを行いました。初めての経験で着いた洋服もペンキだらけ、段取りもいまいち。それでもビフォー&アフターを見て達成感をみんなで味わえました。その後も2か所実施し、兜山公園では近所の方も来て下さり、手際などプロから教えて頂く機会がありました。岩山公園では遊んでいた小・中学生も手伝ってくれました。

もう一つのチームは、職員間で同じものを共有したい想いがあり、オリジナルのイラストを作って頂き、Tシャツ&タオル&バックを用意し、職員一人一人が好きなもの、好きな色を選んでもらうことにしました。手元に渡った際には、早速Tシャツを着て仕事をする職員が多数、プロジェクトメンバーも目にするたび、嬉しくなりました。

そして2016年より地域の皆様に気軽に福祉施設に立ち寄って頂ける機会になればと思いい、朝市やマルシェを開催しておりました。コロナウイルスの流行を機に中止となっておりましたが、今年5月、創立記念マルシェ開催を企画致しました。これまでの出店者様に声をかけ、また近隣のお店にも趣旨を説明し快くご協力頂くこととなりました。

驚いたことに、出店者の方が京都で開催されているイベ



65周年記念オリジナルグッズ



公園落ち葉清掃



公園遊具のペンキ塗り



創立 65 周年記念マルシェ

ントのWebサイトに法人の創立記念マルシェを紹介して頂きました。大々的な宣伝を頂けたことで当日どうなるだろうかとワクワクしつつ、同時に来場の皆様には十分お愉しみ頂けるのか不安も高鳴りました。

当日は、あいにく小雨の為、急遽会場を室内に変更などイレギュラーなこととなりましたが、オープニングの時間になると、どんどん傘をさしながらも来場いただく地域の皆様を目にし、目頭が熱くなりました。山の上にある施設が故、来場頂く皆様にはご不便をおかけしましたが送迎車をご利用頂くなど、近隣の方々にご迷惑をおかけすることもなく、終えることが出来ました。

コロナウイルスの流行が日常の生活を一変しましたが、窮

屈な生活を過ごしたお陰で、地域の皆様の笑顔を見て普段の生活の有難みを改めて感じる事が出来ました。そして、このプロジェクトを企画し進めていく中で、職員間の繋がりを大切にしたいと思える1年でした。『地域への恩返し』、そのつもりではじめましたが、結果、地域の方々のご協力を頂くことも多々あり、皆様の温かさを改めて感じる事が出来る時間となりました。

個人で出来ることはわずか。いろいろな繋がりを作っていく中で大きな成果が出せること、今回を機に若手職員も体感することが出来ました。

今後も、地域の皆様と一緒に新たな挑戦ができることを楽しみにしております。

今月の運勢



高島易断鑑定所

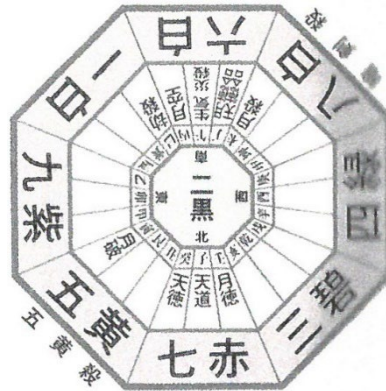
高島 寿周

八月（二黒土星の月）

八月七日（立秋）

から九月六日まで

令和5年8月二黒土星



◇一白水星生まれの人

↓今まで悩んでいたことが良好な状態へ動き始め、様々な問題が解決していきます。独身者には良縁、結婚などの悦ばしい話が舞い込む配があります。しかし、過去の問題が再燃して困る人もあり、**注意が必要です**。吉方位は南、北。

◇二黒土星生まれの人

↓今まで進めてきた物事が一旦、終局を見、同時にまた新しい企画を練り、再出発の準備をすることになりそうです。凶運であるから何事も控え目にするのが得策である。

ことに金銭問題は争いが生じやすいので注意が肝要。**現状維持で静観**をする月です。吉方位は東、南、北。

◇三碧木星生まれの人

↓意欲も行動力も旺盛となります。とかく**争論の起こりやすい月**なので、掛け合い事、依頼事はあせらず穏やかにする方がよい。事柄によっては一度で成功しなくても再度の努力で成就する。足の怪我や病気には注意が必要です。吉方位は東、西。

◇四緑木星生まれの人

↓**懸案事項に一応のカタ**がつきそうです。とりあえず肩の荷が下り、明るい話題も入り込んできそうです。真心で結ばれる良い縁談が起こる兆しがあります。共同事業または他から進められたことで利益を得ることがあろう。吉方位はなし。

◇五黄土星生まれの人

↓ここまで辛抱強くやってきた人は、一応努力が実を結ぶ側面があります。しかし、突然不利な状況に変わったり、何かを削り取られるようなことも起こる暗示がありますので、油断は禁物、無理や強引な策も危険です。**変化の月で現状維持**を心掛けること。吉方位は東、南、北。

◇六白金星生まれの人

↓今月は研鑽を積んだ結果、知識や才能が世に認められて順風満帆、状況が味方します。実力の出し惜しみなどせず、英知を生かして先を読み、**積極的に活動**してください。文書、印鑑の取扱い上のトラブル、親しい人との離別なども予想されます。家庭の難事件が解決する月でもあります。吉方位はなし。

◇七赤金星生まれの人

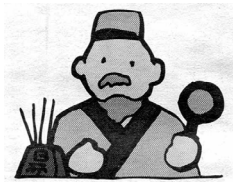
↓運氣停滞し、特に仕事、健康に不安が募ります。辛勞の多い月であるが、骨折りがあるから何事も忍耐してするとよい。病難、遺失物、盗難等に注意すること。**何事も辛抱の月**です。吉方位はなし。

◇八白土星生まれの人

↓今月は対人面に重きをおいて、より良い協力関係を築く努力をすることによって、運氣に明るさが増してきます。運勢が一変するきざしがあるから、あせらずゆっくり進む方針がよい。動土、普請は延ばす方がよい。**来月の良い運氣の月に備えて準備の月**です。吉方位は東、南、北。

◇九紫火星生まれの人

↓旺盛な生命力と行動力によって、今まで**噛み合わなかった物事は有利な方向に動き出**します。見込みのあることは進んで企画するとか、新事業開始は早く着手する方がよい。動土、普請、移転、旅行、転業、転職は差し支えない。吉方位はなし。



四柱推命・姓名判断 (産見命名・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Ⅲ

◎今年の暑さは格別です。体温を上回る日が度々あります。草刈りをいろんな場所ですしているのですが、成長が著しくて一週間もすると緑が目につきまます。草木にとっては過ぎしやしい暑さなのかもしれませんが、人様にとっては大変な暑さです。無理は禁物と自分に言い聞かせながら何とか暮らしています。

◎実年会だより8月号の作成と藤城夏まつり2023や自分の町内の夏まつりの企画が重なってしまい、ちょっと大変でした。地域の色々な行事に関わっているのがよく分かります。その度に、取り組んでいた人達に感謝で一杯です。藤城夏まつりでは、藤城ふれあい委員会の松井敏浩委員長を始め役員の皆さん、前日準備、当日運営のスタッフの皆さん、子どもスタッフ、また、エコまちの皆さん、ありがとうございます。また、来場していただいた皆さん、ありがとうございます。また、コロナで途絶えていたので少しの不安はありましたが、行動抑制の反動でしょうか多くの来場者がありました。様子を見ているととても楽しそうで主催者の一人として嬉しくなりました。「チーム藤城」の強さを改めて感じる事が出来ました。

◎メダカはこの暑さの水温に耐えているようで、エサを与える和水草の蔭から集まってきました。草花の水やりのついでにシヤワーをしてやると動きが活発になっています。種類別に分

けたいと思っっていますが、日中は暑くってそれどころではありません。なんとかこの夏を乗り切って欲しいと思います。

◎セミの声がやかましいです。いろんなセミが一斉に鳴いています。子守歌のように聞き心地の良い声だったらと思います。緑が多い環境に住んでいるので贅沢は言えませんが。

◎近くの自動車修理屋さんが古タイヤの不法投棄で逮捕されたニュースをみて、やっぱりか、と思いました。岩山公園近くに中古自動車の不法駐車は常習だったし、何年も前に藤城小学校の第2グラウンドと清涼院さんとの斜面の間に200本近くの古タイヤが捨てられたことがあります。犯人は分かりませんが(犯人は分かりませんでした)、こんなところに捨てるか、と思ったことがあります。対策として、不法投棄できないように柵を設け、監視カメラを設置しました。迷惑行為に住民の皆さんの監視をお願いします。



実年会だより

通巻三百八十五号

創刊平成三年八月

令和五年八月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

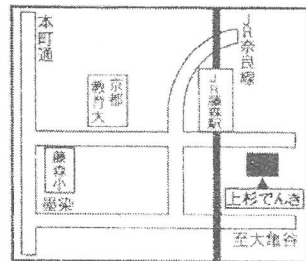
日・祝 休診
駐車場あり

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

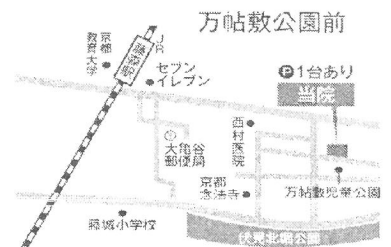
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

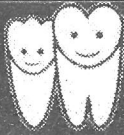
墨染駅 徒歩2分



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