

実幸会だより

2023年 9月号



令和5年9月1日発行 通巻386

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 9 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
		G.G練習	9:00~	北堀公園	野間・原田
5	火	G.G練習	9:00~	北堀公園	藤井夫妻
8	金				細川・今川
9	土	詩吟教室	10:00~12:00	藤城小ふれあいサロン	佐 倉
12	火	G.G練習	9:00~	北堀公園	石田・小園
15	金	G.G大会			稲澤夫妻
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
19	火	G.G練習	9:00~	北堀公園	大西・坂田
22	金				坪内・佐々木
23	土	詩吟教室	10:00~12:00	藤城小ふれあいサロン	佐 倉
26	火	G.G練習	9:00~	北堀公園	野間・高橋
28	木	伏見区老連大会	8:30	淀競馬場	
29	金	G.G練習	9:00~	北堀公園	藤井夫妻

GG9月も練習開始時刻は9時からです。
民謡の会の開始時間は午後2時から4時迄。





コスモスの丘

9月号目次

お知らせ 学区民体斉祭 シルバーの集い..... 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										
昭和クイズ..... 桃	城	町	三宅淳之 4										
漢詩一題 夏日漁村..... 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 (その八十一) 桃	城	町	佐倉富男 6										
七つの宝ー「聴く力」について..... 古	御	香	町	岩堀俊彦 8									
アメリカ見聞 (?) 録 (その一)..... 大	山	町	大西勝彦 10										
「活動の9月」貴方のための健康寿命アップの秘訣・大亀谷しみず接骨院			清水友浩 12										
シルバー川柳.....			14										
カフェふじしろ..... 藤	城	の	家..... 15										
飲み込めない、でも一口の潤い..... 三	宅	治	療	院	三	宅	淳	之	16				
摂食嚥下障害。毎日の食事を少しでも楽しく	本	田	歯	科	カ	リ	ニ	ク	本	田	顕	哲	18
笑顔を守るために、 防災の日に私たちが個人でしておきたいこと...	京	都	老	人	ホ	ー	ム	篠	原	佳	子	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 「オミナエシ」秋の七草の一つ

藤城小学校に咲きました。

お知らせ

藤城連合実年会 会長 鈴木 美恵子

4年ぶりに「藤城学区民体育祭」および「藤城シルバーのつどい」が行われます。これは、世代を超えて楽しみながら交流を深める素晴らしい機会です。新しい友人との出会いや、昔話を共有する場として、心温まるひとときが待っています。会員の皆様どうぞお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。あなたの笑顔が、イベントをより特別なものにしてくれると思います。

第36回 藤城学区民体育祭

日時:9月24日(日) 予備日10月1日(日)

午前8時45分～

場所:藤城小学校第1グラウンド

「ジャンケン競争」

「シルバー玉入れ」もあります。



敬老席

藤城シルバーのつどい

日時:10月7日(土) 午前10時開会～12時閉会

場所:藤城小学校 体育館

参加資格:70歳以上の方

申込方法:9月10日までに各町内福祉委員まで提出

問合せ先:宮杉(642-3691)

2年生児童による「リズムダンス」、ハンドベル演奏、歌・体操のレクリエーション、ビンゴゲームなど

※きっちんさくら様によるお土産を用意しています。





藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 夏休み期間中、酷暑で皆さんの運動量も筋肉量も随分減ったことと思います。散歩や軽い運動、これからの練習等で徐々に体力回復に努めて下さい。
- * 9月15日(金)藤城ニューフレンドの秋季大会を開催します。2ゲームだけの決戦です。どなたにも優勝のチャンスがありますから、奮ってご参加下さい。
- * 9月28日(木)伏見区老連涼風親睦グラウンド・ゴルフ大会が淀競馬場で開催されます。参加申込の皆さん、上位入賞を目指して頑張ってください。
- * 現在の練習開始時刻9時は9月末までとし、10月から9時30分に戻します。

男性 令和5年 7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	13	21.10	8	岩崎②、稲澤、大西、坪内、野間、三嶋、三宅
14	11	21.18	4	石田、大西、藤井、三嶋
計2日	24人	21.13	12	2ヶ3人、1ヶ6人

女性

11	11	22.57	3	小園、坂田、藤井
14	9	21.11	4	今川、高橋、谷口、原田
計2日	20人	21.93	7	1ヶ7人

- * 7月は猛暑日と雨天のため4日間も練習が中止となり、僅か2日だけとなりました。
- * 7月23日(日)北堀公園グラウンドの草刈りを実施。連日の暑さの為、早朝5時半から開始、草刈り機3台をフル活用し、9時には終了しました。酷暑の中、大変ご苦労さまでした。参加者は写真の15名と小園さん、元北堀GCの山田さんでした。



昭和クイズ (出題:三宅淳之)

第1問

昭和54年、ソニーが発売した携帯型カセットプレイヤーとは何でしょう？

第2問

三菱自動車の貨物用自動車の3輪トラックを何というのでしょうか？

第3問

日本車では1965年発売の日産「プレジデント」に搭載された、今では当たり前前に車に装備されている自動車ハンドルの快適運転装置とは何でしょう？

第4問

昭和61年に接近してきた彗星で、76年ごとに地球に接近してくる彗星といえば何でしょう？

第5問

昔のバスの床は何でできていたのでしょうか？

第6問

今では誰もが当たり前リアルタイムで入手できる【情報】ですが、昭和16年12月8日から3年8か月に渡って軍事機密とみなされ、一般公開されなくなった情報とは何でしょう？

第7問

昔の黒電話に必要なくて、今の固定電話には必要なものとは何でしょう？
注)インターネット回線ではありません。

第8問

昭和29年8月16日、京都の中心部の丸太町→三条付近で花火大会を行っていたが、落下傘型の花火が落ち、ある場所の火事の原因となりました。火事になったある場所とはどこでしょう？

第9問

昭和29年新婚旅行で日本に来た世界的スターマリリンモンローさんが胃痙攣を起こしました。その彼女に指圧をしたのは誰でしょう？

第10問

日本初のテープレコーダーが発売されたのは昭和何年でしょう？

答え

第1問 【ウォークマン】

第2問 【オート三輪】

第3問 【パワーステアリング】

第4問 【ハレー彗星】

第5問 【木】

第6問 【天気予報】

第7問 【コンセント】

第8問 【京都御所】

第9問 【浪越徳治郎さん】

第10問 【1950年、昭和25年】

漢詩一題 夏日漁村

桃城町 佐倉 富男 (洛陽吟社代表)

毎月、一行詩を投稿されている方の一人が、このほど四行詩(七言絶句)を寄せられましたので紹介します。

夏日漁村

夏日の漁村

谷口 智子 作

十里潮風海面平

十里の潮風海面平らかにして、

輕舟来往櫓聲鳴

輕舟の来往櫓声鳴る。

打魚發刺漁歌起

打魚發刺漁歌起こり、

曲浦松林暮色生

曲浦の松林暮色を生ず。

(七言絶句 庚韻)

〔語意〕 ◎輕舟…小さい舟。

◎…打魚…魚を獲ること。

◎發刺…魚の跳ねる音。

◎曲浦…曲がりくねった海岸。

◎暮色…夕暮れの景色。

〔大意〕 遙か彼方から吹き寄せる潮風、海面は波もなく穏やかで、行き交う小舟の櫓の音が聞えてくる。また、魚をとる音や、魚の跳ねる音に加えて漁師たちの歌う大漁の歌声がしてくる。目を移せば、なぎさの松林には、いつしか夕暮れが迫って来ていた。

◎ 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―五八七三(佐倉)

ステーキハウス 文琳 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（その八十一）

桃城町 佐倉旭 學（洛陽吟社代表）

八月号の詩題は「避暑偶作」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）

草堂清旦碧花新……浅田 住子

（読み方）草堂の清旦（朝） 碧花（朝顔）新なり。

萋萋緑樹鳥聲頻……鈴木 清美

（読み方）萋々（せいせい）たる緑樹 鳥声頻なり。

炎熱下簾迎故人……高橋 四郎

（読み方）炎熱 簾を下げ 故人を迎う。

下簾茅舎坐清晨……石原 旭苑

（読み方）下簾の茅舎 清晨（清らかな朝）に坐す。

清爽山荘坐憶人……松井 光三

（読み方）清爽たる山荘 坐（そぞろ）に人を憶く。

飛泉清爽滌心塵……松井 淳子

（読み方）飛泉 清爽 心塵を滌（あら）う。

飛泉清冽滌心塵……松井 勝子

（読み方）飛泉 清冽（せいれつ） 心塵を滌（あら）う。

矮屋風鈴書卷親……石原 敏行

（読み方）矮屋（わいおく）の風鈴 書卷に親しむ。

草堂檐鉄滌心塵……鈴木 美恵子

（読み方）草堂の檐鉄（風鈴） 心塵を滌らう。

山荘午夢隔炎塵……池田 和代

（読み方）山荘の午夢（昼寝） 炎塵を隔つ。

夏日海風涼可親……鈴木 貢

（読み方）夏日の海風 涼親しむべし。

囲碁一局坐清晨……谷口 智子

（読み方）囲碁 一局 清晨（清らかな朝）に坐す。

今月号の題は「新秋偶成」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いただき。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)
 新涼 (一匹のコオロギ)
 孤蛩 (初めてのコオロギ)
 郊墟 (いなか)
 秋聲 (肌をおかず)
 銀河 (天の川)
 読書 (天の川)
 南軒 (天の川)
 虫聲 (風に驚く)
 驚風 (涼はみつ)
 涼盈 (涼はみつ)
 西郊 (郊外)
 殘炎 (涼はみつ)
 暮鐘 (涼はみつ)
 半簾 (涼は生ず)
 涼生 (涼は生ず)
 寥寥 (さびしい)
 新寒 (さびしい)
 西風 (秋風のこと)
 鄉愁 (故郷を懐かしむ思い)
 茫茫 (ひろびろした)
 吟辺 (詩を作るあたり)
 青灯 (ともしび)
 懷君 (君をおもう)
 詩書 (君をおもう)

● ●
 星漢 (天の川)
 涼露 (秋の気配)
 秋信 (秋のしるし)
 秋到 (秋のしるし)
 蛩雨 (こころぎの声)
 一葉 (こころぎの声)
 灯火 (風音の形容)
 瑟瑟 (風音の形容)
 情緒 (こころもち)
 夕月 (水の水の如く)
 如地 (水の水の如く)
 天唧 (虫の形の形容)
 唧唧 (虫の形の形容)
 散策 (散歩)
 零露 (おちる露)
 眉月 (眉のような月)
 初志 (ひびくさま)
 隱隱 (ひびくさま)
 星彩 (星の光)
 暑退 (暑、のく)
 永夜 (夜が長いこと)
 虫語 (筆を執る)
 執筆 (筆を執る)
 孤雁 (一羽の雁)
 一卷 (一巻の雁)
 浴後 (一巻の雁)

○ ○
 書窓 (書齋の窓)
 草堂 (自宅の謙讓語)
 籬辺 (垣根のほとり)
 白雲 (梧桐のごとう。桐の木)
 梧桐 (ごとう。桐の木)
 ● ○ ○ (三字熟語 尤韻)
 一天秋 (一天の秋)
 入新秋 (新秋に入る)
 暗涼流 (暗涼流る)
 月如鉤 (月かぎの如し)
 露華浮 (露華浮かぶ)
 夜悠悠 (夜ゆうゆう)
 月光幽 (月光ゆうなり)
 不知悠 (悠を知らず)
 入吟眸 (吟ぼうに入る)
 漫牽愁 (みだりに愁いをひく)
 讀書秋 (讀書の秋)
 意悠悠 (い悠悠たり)
 汗珠流 (かんじゅ流る)
 月光流 (月光流る)
 夜窓幽 (夜窓幽なり)
 白雲流 (白雲流る)
 一郊秋 (一郊の秋)
 暮煙流 (暮煙流る)
 一川流 (一川流る)

● ●
 滿地 (地に満つ)
 一片 (地に満つ)
 茅舍 (自宅の謙讓語)
 門巷 (家のあたり)
 木末 (こずえ)
 ● ● ○
 先入秋 (まず秋に入る)
 易感秋 (秋に感じやすし)
 木末流 (木末にながる)
 月一鉤 (月いつこう)
 露自稠 (露自からしげし)
 登小丘 (小きゆうに登る)
 一片悠 (一片の悠)
 抱百憂 (百憂をいだく)
 露氣幽 (露氣幽なり)
 雨又收 (雨また収まる)
 詩可酬 (詩をもてむくゆるべし)
 門巷秋 (門こうは、秋)
 心上秋 (心上の秋。愁いのこと)
 星火流 (星火流る)
 吟榻頭 (吟榻イスのほとり)
 村社秋 (村社の秋)
 萬頃秋 (万頃の秋)
 笛韻愁 (笛韻愁う)
 半日留 (半日留まる)
 映野溝 (野溝に映ず)

七つの宝―「聴く力」について

古御香町 岩堀 俊彦

あなたは自分の中に、七つの宝(力)が潜んでいることに気づいていますか。以前にも書きました通り、すべての人の脳(心)の中には、間違いなく7種類の力が存在しています。すなわち聞(もん)「聴く力」、信(しん)「信じる力」、戒(かい)「自己抑制力」、定(じょう)「不動の心」、進(しん)「前進(向上)する力」、捨(しゃ)「自分を捨てる力」、懺(ざん)「自省力。自分を振り返る力」以上の七つの力がすべての人の心の中に秘められています。多くの人はそのことに気づいていません。日常の様々なことから、事象に心奪われて、肝心の自分の心の中に厳然として在る七つの力(宝)を認識していません。

人はもっと自分を信じるべきです。自分の内に在る様々な力というものを信じるべきです。自分の心(脳)の中に在る力を信じることで、そこからすべては始まるのです。

今世界で起きている様々な事象、そして情報を目と耳で脳内に取り入れます。目から耳から自然に入る事象(情報)もあれば、意識的に集中して取り入れる情報もあるでしょう。アンテナを高く張って常に情報、ニュースに敏感であることも大事です。目から入る情報も、耳から入る情報も大事ですが、耳学問といって、人との何気ない会話やTVやラジオ、

SNSなどから流れる会話や情報に常に聴覚でもって集中して「聴く。聞く」作業はとても重要です。

人間、生きている間に脳に入る情報はたかが知れているかもしれないです。いくら沢山の本を読み、多くの人と会話

(対話)をして色々な情報・知識をインプットしても、無限に近いであろう世界にある事象、情報、知識を努力して自分の中に取り入れても、それは海岸に流れついたひとかけらの貝殻のようなものにすぎない。貝殻が存在していた深い深い海には無尽蔵の「宝」「知恵」「生命」「情報」ともいえるモノが間違いなく有るのだから。海という漢字の中には母という漢字が含まれている。仏語の *Mère*(母)という単語の中には *マ*(海)という語が含まれている。生命は間違いなく海で誕生し、長い長い進化の過程を経て、生命は陸地にあがり、数億年という時を経て、高度な文明を持つ人類世界が生まれたわけです。

話が随分と横道にそれました。話を元に戻しますと、要するに、生まれた時から、いや生まれる前から、耳や目から無限とも言える情報をインプットするわけです。なかでも耳で「聴く力」はとてつもなく大切です。胎内にいる時から人(胎児)は耳で色々な音や言葉を聞いています。たとえ意味は分からなくても情報は耳から脳内に、あるいは無意識界の中に確実に入っています。赤ん坊が言葉を自然と覚えていく

のは、母親が赤ん坊に言葉を投げかけるからです。何度も何度もある言葉を耳で聞いて、その言葉の意味を理解し、さらに何度も聞いて段々と脳内に定着し、その言葉をアウトプット（表現）できるようになるのです。この言語獲得の過程はユダヤ人のミシュナーと呼ばれる独特の学習方法と酷似していますね。

ユダヤ人は経典などを学ぶ時に、独特の方法を用います。それが「ミシュナー」と呼ばれるもので、彼らは経典などを読むとき、まずは目で読みます。次に声をだして読み上げます。（口で唱えます。）言わば音読するのです。何度も何度も口で唱えます。そして自分が発信した音（声）を自らの耳で聞きます。この作業を何度も繰り返します。このひたすら繰り返す作業によって、徐々にその言葉（経典）が脳内（心）に「定着」するようになるのです。

只管打坐（しかんたぎ）という言葉があります。たとえば英語を覚えるにも、この口で唱えるという音読の作業が最善であると言われています。素読といいますが、とにかく何度も何度も口に唱える。声に出す音読という方法がベストであると言われます。口で唱えることによって、口から出た音（言葉）を自分の耳が聞くことによって、「聴く力」がつくのだと思います。口で話すことで耳から脳内に音声が入り、聴覚能力が研ぎ澄まされていくのです。

「聴く力」について加えるならば、カウンセリングの世界でもとても重要です。悩み相談などで、クライエント（相談に来る人）が話す言葉に対して、カウンセラーはひたすら「聴きます」。受容しながら、つまりうなずいたり、相槌をうったり、相手の目をしっかりと見ながら、ひたすら先ずは「聴く」ことに専念します。時々おうむ返しで、相手が言った言葉をそのまま繰り返したりします。余計な言葉を間に挟まないことも大事なことです。相手の口から出る言葉を真剣に聴くという作業、相手の気持ちや悩みを共感を持って真剣に聴こうとする態度は相手の心をつかみ、相手の心を動かすことさえ可能です。

カール・ロジャースというカウンセラーは、クライエントが語る言葉を共感的に、受容的に聴くことによって、自分は何も語らずとも、クライエントが悩みを語ることによって、自らの心の内奥で、まるで無意識のうちに問題の解決の糸口を見つけ、相談を終了するというケースもあつたようです。カウンセラーの人格、人間性がクライエントの心と響きあい、問題や悩みが解決へと進んでいく。こんなケースからも「聴く力」がいかに大事であるかということが分かります。

アメリカ見聞(?) 録 その一

大山町 大西 勝彦

私は間もなく80歳になろうとしている。これからの拙い話
は43年も前の1980年、37歳の時の出来事である。

元々、卒業論文のテーマが、「これからの自動制御」だった
こともあり、念願のコンピュータ関係の会社に就職。そして
入社14年目のこと。全社の記念行事として、テクニカルコン
ペティションなるものが開催され、幸運にも「優勝」を手に
したことから始まる。

当時話題のソニーのビデオデッキ(ベータマックス)を副
賞として貰ったのを、今でも昨日のように覚えている。なに
せ15kg近くもある重量物で、当時は40万円もしたからだ。
そのデッキは今も家宝のように大事にしているが、残念なが
ら経年劣化で駆動用ベルトが延び、画質も音質も当時のよう
にはいかず、いよいよ終活の一環として、断捨離を覚悟しな
いといけない時が来たようだ。

ところで、肝心の今回の題名の話はこれからで、先程の優
勝の更なるサプライズとして、2週間の「アメリカ本社のト
レーニングセンター見学」をプレゼントされたのである。と
は言え、日頃から携わっていた現場の仕事をほって行く訳に
もいかず、また妻子のことも心配だったので、随分悩みはし
たものの、上司が「滅多にないチャンスだ」 妻も「今まで

一生懸命頑張ってきたご褒美に」と、これ又予想もしなかつ
た有り難い薦めだった。

こうしてその年の2月、アメリカ合衆国ペンシルベニア州
フィラデルフィアに向け旅立った。一番大きな心配事はやは
り英会話だった。だが、その英語の国での滞在が2週間では
なく延々と続くこうとは、この時点で誰が知り得ただろうか？
その理由はまた後程！

成田からロサンゼルス迄は日本航空機だったので、飛行中
悠々としていられたものの、その先のフィラデルフィア迄の
ユナイテッドエアライン機内では、当時のCAさんが皆凄く
人懐っこく、ニコニコと話しかけてきたので、こちらも精一
杯の笑顔で誤魔化すも、半分もまともな会話になっていなか
った。おまけに離陸寸前に雷雨がひどく、2時間も遅れたた
め、機内ではビールやワインの他、何でも飲み放題の大サー
ビスが始まり、酔っぱらった勢いでありったけの単語を並べ
て、ジェスチャー交じりの会話？ で何とか凌いだことを今
も思い出す。

無事フィラデルフィア空港に着いて、先ずは迎えの会社の
人と一緒にレンタカーショップへ。アメリカでは車がないと
動きが取れないというので、1台借りることになったが、勿
論左ハンドルでバカでかい車ばかり。それでもフォードのマ
スタングというスポーツタイプの車が比較的小さくカッコ良



当時滞在していたホリデーインホテル

かったので即決めた。免許は国際免許に切り替えて持っていたが、いざホテルまで乗って行くにはあまりに急で、右側通行が怖かった。まっすぐ走る分にはすぐ慣れたが、交差点での右折、左折には随分ビビったものだった。それに、さすがスポーツカーだけあってパワーが凄く、ちょっとアクセルを踏んだだけで他の車を圧倒したので恐る恐るの発進となった。

何とか滞在予定のホテルに到着したが、日本でも当時の映画でよく知られていた「ホリデーイン」だった。ワンルームがすでに予約されていたので問題なくチェックイン出来たが、部屋に入っただけで洗面で手を洗おうと蛇口をひねったところ、右に左に回しても水も湯も出なかった。菊型取手の蛇口

で、あとは押すか引くしかないはずが、どちらにも動かなかったの
で、仕方なしにフロントに電話してアドバイスを求めた。しかしこれまた説明が難しく、なかなか通じなくて、イライラしながら格闘の末、なんと蛇口を手前にひっぱり上げる力が弱かったただけだっ

た。というより古くて硬かっただけだった。フロントに顔向け出来ないほどの大恥を描いた記憶に残る初日となった。

いよいよ翌朝、トレーニングセンターに出向き、受入れ責任者に挨拶したが、案の定早口でいろいろ聞かれ、又々文法重視の日本の英語を並べて必死で答えた。相手に苦笑いされながらも何とか通じたようで、少しだけ妙な自信を持ったものだった。

初めて見るセンターは大き過ぎて自分がどこにいるかわからなかった。隣には巨大工場を併設していたので、勿論見学を希望した。

大型コンピュータがずらりと並んでいて、日本でも見たことのない壮大な光景は今も目に焼き付いている。各国に向けての出荷の最終検査エリアでは、納期が迫っていたのか、マネージャーらしき人が大きな声で指示していて殺気立っていた。関係者以外立入禁止の場所がアチコチにあり、勿論許可証がないと見学させてもらえず、セキュリティは驚くほど厳しかった。

これから益々面白くなる見聞(?)録! 続きは、その二、その三で!

『活動の9月』あなたのための

健康寿命アップの秘訣



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

こんにちは！ 大亀谷しみず接骨院の院長清水友浩です。
9月に入り、京都にも秋が訪れるこの季節。実年会の皆様にも体を動かすことの楽しさと大切さを再認識していただきたいと思えます。僕も毎日、朝ランニングしています。

内またがに股の注意点

まず、歩き方について触れてみましょう。高齢になると、内またやがに股になりがちです。これは、筋肉の衰えや関節の変形などが原因とされています。特に、内または転倒のリスクが高まると言われていますので、注意が必要です。日常の歩行時に、足を適切な位置に置くことを意識するだけで、転倒リスクを減少させることができます。

深呼吸の大切さ

次に、深呼吸の重要性について。日本の秋は、涼しく

て過ごしやすい季節ですが、気温の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。深呼吸は、肺をしつかり使って酸素を体内に取り込むことで、自律神経のバランスを整え、免疫力を高める効果があります。特に、清々しい秋の空気を胸いっぱい吸い込むことは、心身ともにリフレッシュする効果が期待できます。

健康寿命を伸ばす簡単体操

さて、具体的な体操の方法についてですが、以下の2つをおすすめします。

腕を大きく回す…両腕を大きく前後に回す動きを10回ずつ行います。肩関節の柔軟性を保つとともに、上半身の筋肉を活動させることができます。

かかと上げ…両手を前に伸ばし、かかとを交互に上げる動きを20回行います。下半身の筋肉を活動させ、バランス感覚を養うことができます。

これらの体操は、毎日の習慣として取り入れることで、筋力の低下を防ぎ、健康寿命を伸ばす効果が期待できます。

日本の秋の気候と変わり目の注意点

日本の秋は、四季の中でも特に過ごしやすい季節として多くの人々に愛されています。しかし、その一方で、夏から秋への気温の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。特に高齢者の皆様は、急な気温の変動に

体がついていけず、風邪を引いたり、体調を崩したりすることが考えられます。この時期は、十分な睡眠をとる、バランスの良い食事を心がけるなど、日常生活の中での健康管理が特に重要となります。

秋の食事での健康管理

秋は、新鮮な食材が豊富に手に入る季節です。特に実年会の皆様には、以下のような食材を中心にした食事をおすすめします。

さつまいも：秋の代表的な食材で、ビタミンやミネラルが豊富。さつまいもは、消化が良く、エネルギー補給にも適しています。

きのこ類：しいたけやしめじ、えのきなど、秋に旬を迎えるきのこは、免疫力を高める効果が期待されます。

魚：秋鮭やさんまなど、秋に旬を迎える魚は、DHAやEPAといった良質な脂質が含まれており、心と脳の健康をサポートします。

大豆製品：豆腐や納豆など、大豆製品は、良質なたんぱく質を提供し、筋肉の低下を防ぐ助けとなります。

緑黄色野菜：かぼちゃやにんじん、ほうれん草など、緑黄色野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で、免疫力の向上や視力の維持に役立ちます。

これらの食材をバランスよく取り入れることで、秋の変わり目にも体調を崩さず、健康的に過ごすことができます。

よく噛んでね。咀嚼の回数も大事です！

さて、最後に大亀谷しみず接骨院についてお知らせです。私たちは、「開運！」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したら、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！」場合やご家族や知人で交通事故のケガに遭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」で朗らかにお迎えいたします。

連絡先 adolfefchiropractic@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頂きます。

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

- ・クラス会 食後は菓の 説明会
渡辺克己(男性・千葉県・75歳無職)
- ・腰よりも 口につけたい 万歩計
鈴木孝周(男性・東京都・67歳・パート)
- ・老の恋 惚れる惚けるも 同じ文字
池田又昭(男性・埼玉県・70歳無職)
- ・立ちあがり 用事忘れて また座る
渋谷史恵(女性・宮城県・37歳無職)
- ・場を察知 呆けたふりして なごませる
池田くるみ(女性・茨城県・71歳・主婦)
- ・孫の声 二人受話器に 頬を寄せ
中久保四郎(男性・広島県・76歳・農業)
- ・無農薬 こだわりながら 菓漬け
中谷弘吉(男性・大阪府・65歳)
- ・留守電に ゆっくりしゃべれと なる父
土屋美智子(女性・奈良県・58歳・会社員)
- ・何回も 話したはずだが 「初耳だ!」
井上榮子(女性・東京都・73歳・主婦)
- ・孫帰り 妻とひっそり 茶づけ食う
村上和義(男性・奈良県・66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 ♪

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

令和5年8月に特養のご利用者が新型コロナウイルス感染症の陽性となりました。藤城の家の職員は懸命に感染対策を実施してきましたが、感染者を出してしまい、申し訳ない思いでいっぱいです。現在は状態も回復され他のご利用者も含め、日常生活を取り戻しています。

特養のご家族には感染対策強化中、面会を中止させていただき、ご迷惑とご心配をおかけしました。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

飲み込めない、でも一口の潤い



訪問リハビリマツサージ師

三宅 淳之

暑い日が続いていますね。こう暑い日が続くと冷たいアイスが食べたくなりますよね。

貴方は「ガリガリ君」というアイスを食べたことがありませんか？ 私は今夏、何度か食べていますが、理由は暑いからだけではありません。SNSで緩和ケア医の廣橋猛先生が「体力が弱って飲み込みが悪くなり、食事が難しい終末期の患者にとって、救いの神」と紹介していたのを知り、興味を持ちました。

さらに緩和ケア病棟に勤務する看護師さんがX（旧Twitter）で拡散したことから共感が広がりました。私もエックスしているので情報を拡散しました。その結果、つわりで苦しんだ方から「つわりで苦しかった時は助けられた」というコメントをいただき、自分でも食べてみたくなり、今夏何度か「ガリガリ君」を食べています。

食べてみて「口溶けが良く、さっぱりとしていて、飲み込みが弱っている方でも少しづつならむせずに食べられるだろう」と感じました。また、ガリガリ君はかき氷系ですが、他のアイスクリームには乳脂肪分や卵脂肪分が入っている

ことがあり、胃腸が弱っている人には重く感じるかもしれません。そんな感じでした。

ノドにモノが通らない辛さは、経験したことがない人にとっては想像しづらいかもかもしれません。たとえば、病気が進行して食欲がなくなり、呼吸が苦しくなり吐き気がある場合、どんなものが喉を通ると思いますか？ ノドがカラカラで、そんなつらい時に何かを飲んだりしてむせたり咳き込んだりするのは大変ですよ。そのような状況の患者さんにとって、ガリガリ君は喉を潤す助けになることが多いようです。実際、ガリガリ君は日本緩和医療学会からも表彰されており、緩和ケアを必要とする患者さんや担当医師からの支持も受けているようです。

話は変わりますが、私は若い頃、一時期、玄米を中心とした自然食（マクロビオテック）の食生活をしていたため、その分野に詳しい人々との交流もありました。

当時、マクロビオテックの専門家によれば、ノドに物が詰まるほどの体調の悪い人には「玄心（げんしん）」が良いとされています。玄心とは、黒炒りした玄米スープの素で、ヤカンで煮出してお茶のように飲む飲み物です。黒炒り玄米なので、煮出しても少しとろみがあり、胃に優しい飲み物です。ドラッグストアに行けば介護コーナーに、お味噌汁やお茶などにトロミをつける「トロミパウダー」を売っていますが、ああいったものでつけたトロミとはまた違う、薄いトロミが玄心にはあり、病気で弱った人に優しい飲み物です。随分前に私はマクロビオテックから離れましたが玄心は美味しか

ったという印象が今でも残っています。

ただし、ガリガリ君の記事を読んだ瞬間に「食事が難しい
終末期の患者さんに（陰性の）甘くて冷たいアイスを与えて
もいいのか？」と最初に思いました。思ってしまったんです。
そして、次の瞬間には「えっ？ まだこんなことを考えてい
るのか」と驚きました。マクロビオテックでは冷たいもの、
甘いものは陰性の食べ物とされ、体を酸性にし冷やすと言わ
れています。そういった価値観が未だに自分の中であり、瞬
間的に思い浮かんだことに心底嫌気がさしました（笑）

玄心であろうとガリガリ君であろうと、お医者様から制限
がない患者さんなら、美味しいと感じられるものを口にす
るべきだと思います。でも、私はマクロビオテックの陰陽理
論や理屈が先に頭に浮かび上がってしまいました。そのこと
にその場にへたり込む程、嫌気がさしたんです（泣）

もちろん、ガリガリ君にしても、玄心にしても口に合う合
わないの個人差があるでしょうし、どちらが良い悪いなどと
は簡単には言えません。ただこういった知識が無いといざと
いう時に選択肢がありません。ですから他にも体力が弱って
飲み込みが悪くなり、食事が難しい終末期の患者さんでも口
にしやすいものをご紹介しますね。

パツとおもいつくものでゼリーや、水ようかん、プリンな
どがあります。この中でプリンは糖分と卵のタンパク質が摂
れるのでカロリーアップが期待できます。ゼリーは水分と糖
分できていますので水分補給が期待できます。必死になっ
て「何かを口に入れなきゃいけない！」などとするよりも、

食欲が落ちているなか
でも選ぶ楽しみが生ま
れて、余裕をもって食
事が進むとき、介護す
る側される側、共に喜
びが生まれます。

最後に。途中記載し
ておりますが、私はX
（旧「ミチゴ」をしてお
ります。この文章を読
んでくださった方の中
でXをしている方がい
らっしゃいましたら、
是非「みやけあつし」で
検索してフォローして
いただけないでしょう
か？ Xにポストして
いる文章を『実年会だ
より』のネタにしてい
る事が多いです。是非
相互フォローしましよ
う。

訪問リハビリマッサージ

寝たきり・歩行困難で自宅で医療機関のようなリハビリマッサージを受けたい方へ
医師の同意があれば、健康保険での訪問が可能です。



きただ治療院

京都市南区梅小路通大宮東入古御旅町 223 番地
TEL 075-672-5576

三宅治療院

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町 123-36
TEL 090-9887-0038

摂食嚥下障害。

毎日の食事を少しでも楽しく



本田 歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

(1) 摂食嚥下障害ってなに？ 引き起こす問題は？

摂食は「食べる」、嚥下は「飲み込む」ことを意味し、これらを総合して、お口から食べるのが障害されることを摂食嚥下障害といいます。引き起こす原因は、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患やパーキンソン病や多系統萎縮症など神経筋変性疾患、認知症、薬剤性など多岐にわたります。現在、話題となっている加齢によるサルコペニアや、長期間過度な安静が続いたことによる廃用によっても引き起こされます。

(2) 摂食嚥下障害になるのはなぜ？ 誤嚥とは？

脳血管疾患：脳にある飲み込みの中枢が障害されることにより引き起こされます。

神経筋変性疾患：疾患にもよりますが、多くは、飲み込む

筋肉が動かなくなったり、食べ物と飲み込みのタイミングが合わなくなることによって引き起こされます。

認知症：日本で一番多いとされるアルツハイマー型認知症は、食べることを理解できなくなってしまう、「食べない」「噛まない」「お口に溜め込む」などの症状が多く認められます。レビー小型認知症は注意障害の変動があるため、「食べる」と「食べない」ときに差があります。また幻視が出現し食べ物や「虫やゴミが入っている」と思い、食事が中断することもあります。

サルコペニアによる摂食嚥下障害：虚弱な高齢者に低栄養、侵襲、廃用といったサルコペニアを亢進させる要素が加わる事で摂食嚥下障害が生じると考えられています。

誤嚥とは、食べ物や、飲み込むときに食道ではなく誤って気管内へ侵入してしまうことを指します。

(3) 誤嚥性肺炎ってどんな病気？

誤嚥性肺炎はお口の中の細菌や上気道に定着している細菌が、気管の中に入り炎症を引き起こす細菌性の肺炎です。夜間睡眠中にも生じることがあるため、徹底的な口腔衛生管理が重要です。

似た言葉に、誤嚥性肺臓炎や、びまん性嚥下性細気管支炎というものがあります。誤嚥性肺臓炎とは、食べたものが逆流をし、胃の内容物が気管に入り化学性の肺臓炎を生じ

ることです。びまん性嚥下性細気管支炎とは食べ物を繰り返して誤嚥することで引き起こされる細気管支の慢性炎症性反応を示します。

上記3つは間違えやすいので診断には注意が必要です。

(4) 治療法はあるの？ 自宅や施設でできるリハビリはあるの？

摂食嚥下障害には「治るもの」と「治らないもの」があります。脳血管疾患などにより引き起こされる摂食嚥下障害は回復期病院に入院中の場合、しっかりと訓練をする必要があります。しっかりと訓練をすることで回復をする場合もあります。神経筋変性疾患などによるものは、訓練をしても治りにくいと言われています。しかし、摂食嚥下障害の進行を少しでも緩やかにしていくためにリハビリは有効かもしれません。これらをしっかりと見極める必要があります。

(5) 本田歯科クリニックの嚥下診療でできること

当院では、患者様ひとりひとりの生活の中で、それぞれに合った摂食嚥下機能の評価をさせていただきます。嚥下内視鏡というカメラを使って喉の機能を確認したり、食べている風景を観察し食事の摂取方法などの提案をさせていただきます。お薬が、飲み込みに影響をしている場合は、主治医へ薬剤調整の依頼をかせせて頂きます。

介入されている在宅医や言語聴覚士、訪問看護師、他の皆様と連携をし、お口から食べるマネジメントをさせていただきます。

(6) まとめ

口から食べることは、ただ栄養を摂取するだけではなく、「生きる喜び」を実感し、新たな活力を産み出す力になります。われわれは、患者様の生活の質を維持・向上させるために寄り添っていきます。



笑顔を守るために、防災の日に私たちが

個人でしておきたいこと



京都老人福祉協会 京都老人ホーム

特養リーダー 篠原 佳子

平素は京都老人ホームの運営にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

厳しい暑さがまだまだ続きますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

1923年に関東大震災が発生した日から、今年でちょうど100年となります。

1959年には伊勢湾台風があり、被害は戦後最大のもので、このことがきっかけとなり1960年に災害に対する心構えなどを育成する目的で、9月1日が「防災の日」と制定されたそうです。

いつ降りかかるか予想ができない「災害」。日頃から「もしも」に備えて対策を見直しておくことが重要と言われています。「防災の日に私たちが個人でしておきたいこと」という記事がありましたのでご紹介させていただきます。

○ハザードマップの確認。自然災害による被害の軽減や

防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを表示した地図です。ハザードマップポータルサイトもあり、身の回りの災害リスクを知ることができます。

○避難場所や避難ルートの確認。住んでいる場所、勤務先などの最寄りの避難場所はどこか、避難場所にはどうやって行くのかを前もって確認しておくことも大切なようです。避難場所まで実際歩いてみるのもいいですね。

○災害が起きた時に家族が一緒にいるとは限りません。起った際の家族の集合場所を決めたり、連絡方法を決めたりしておきましょう。「災害伝言ダイヤル」の使い方や家族で確認したり、充電が切れても慌てないように連絡先をメモしたものを普段から持ち歩くなど必要です。災害伝言ダイヤルは日時に限られますが、体験利用もできるようです。

東日本大震災や熊本地震など、実際災害を経験した方々に聞いたアンケートで「あつてとても便利だった」「用意しておいて助かった」という声が多かったものも紹介されていました。

水だけだと飽きたりするので野菜ジュースや果汁ジュースも準備しておくといい。あと普段から食べているお菓子やレトルト食品、缶詰などは災害によって疲れている心を癒してくれるようです。

カセットコンロがあれば温かい物を食べることができ、調理も可能。替えのカセットボンベも忘れずに。

手回し式ラジオはラジオを聞くだけでなく、スマホや携帯の充電機能や、ランタンや懐中電灯がついたもの、ソーラー発電ができるものなどいろいろあります。避難所で充電が満足にできるようになるには時間がかかりますので、充電用予備バッテリーを持っておきましょう。夜間の震災では懐中電灯を片手に避難をすることになりますが、両手がフリーになるヘッドライトがあると便利です。暗闇でなにか作業をするときにも重宝するようです。

ラップは色々活用できるようです。食品に敷くことで水を使わずに済みますし、包帯代わりに使ったり、体に巻いて寒さをしのぐことができます。

あと、災害時は、やはりトイレに困ることが多いようです。断水している場合はトイレで水を流すことができないので、簡易トイレがあると安心です。避難所ではトイレが少ない



ため長蛇の列ができ、間に合わないこともあります。おむつを準備しておくことと安心なようです。また、入浴ができない、下着が洗えない、数日間替えられない場合不衛生で精神的にも憂鬱になってしまいますが、使い捨ての紙ショーツがあると安心です。歯磨きシートや液体歯磨き、ドライシャンプーやボディシートなどの水を使わなくていい衛生用品は備蓄しておきましょう。

災害時は停電のためATMやお店のレジが使えなくなる人が多いです。普段はキャッシュレスで買い物をしている人でも、いくらかの現金をもっていると安心です。

考えると不安になりますが、防災意識を持つことは大事なことです。

防災グッズについては年齢や家族構成によって必要なものも異なりますので、ご家族で何が必要か話し合ってみてはいかがでしょうか。防災の日が災害時について再確認する日になればと思っております。

最後まで読んでいただきありがとうございます。

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

九月（一白水星の月）



九月七日（白露）
から十月七日まで

◇一白水星生まれの人

↓攻めるより守りの時期と心得てください。実行中のことにも一応区切りをつけて、後々の発展に備え、万全を期する要素が大切です。反目、離反、中傷や訴訟、司法に関する件にも気をつけてください。普請や新事業は開始を見合わせた方がよい。**何事も静観の月**です。吉方位は南西、西、東北。

◇二黒土星生まれの人

↓目上の引き立てを受けて実力を発揮し、堅実に物事を処理できます。**何事も努力のしがいがある月**である。新事

業開始、普請、移転、婚姻、開店すべて吉。首、太骨、心臓、肋骨、右足の病気や怪我、過労に要注意です。吉方位は西南。

◇三碧木星生まれの人

↓物事が順調に進む好調運です。交際面で拡大し、種々の良い報せや喜び事が舞い込み、経済的にもゆとりも出てくるでしょう。**好運の月**であるから、見込みのある事は進んで企画するとよい。恋人からプロポーズされることもあります。吉方位は東北。

◇四緑木星生まれの人

↓静かに過去を振り返り、自分の領分をわきまえ、落ち着いて手堅い行動をすることが大切です。辛労が多く何事をするにも困難が伴うので、新規開始の事は特にしない方がよい。またこの月に発病すると長引くから注意のこと。**現状維持で変化の月**です。吉方位は西。

◇五黄土星生まれの人

↓人間関係が華やかになり、行動意欲が出ますので、グループの中心的存在となったり、研究成果を世に問う機会に恵まれるでしょう。また、何事も明るみになる暗示がありますので、秘密のある人は要注意です。**物事をはっきりするには良い月**です。吉方位は西南。

◇六白金星生まれの人

↓運氣が弱まっていますので、不慣れな事や新規事の着手は見送った方が無難です。特に健康面と金銭面が思わしくないようです。異性関係で不実なことをしてきた人は、家庭内で問題が発生する可能性があります。**現状維持が大切な月**です。吉方位は西南。

◇七赤金星生まれの人

↓運氣はやや持ち直し、上昇に一步近づきました。金回りが良くなったり喜び事も起こりますが、本分を怠らないことが大切です。諸事滞りがちであるが、努力がいがあるから怠らず努めるとよい。**来月の良い運氣の月の準備として何事も月の後半に処理**をすること。吉方位は東。

◇八白土星生まれの人

↓ますます運氣に勢いが出てきて、何事にも意欲的になれます。**諸事好調に運ぶ**から、ぐずぐずせず積極的にする方がよい。ことに辰巳(東南)方から思いがけない好事が到来することがある。吉方位は西南。

◇九紫火星生まれの人

↓明るい光に照らし出されて、情熱的な炎が人と人との交流の中で灯り、あらゆる物事が明白となります。高い信用や名誉、良い評判を得て、仕事も人間関係も金銭面も**全て好調**です。また遠方から利益を得ることがあろう。未婚の男女は結婚が決まる月でもあります。吉方位は東北、西、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 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



◎体温を超える日が続いた8月。梅干しを入れる黒い鉢に入っていた10匹のメダカが全滅しガツカリです。水温が上がリすぎたのかもしれませんが。他の入れ物のメダカは暑さに耐えがんばって生きてくれています。早く涼しくなって欲しいものです。

◎7号台風以来、蝉の声が気にならなくなりました。ツクツクボウシの鳴き声が夏の終わりを告げていた頃の季節と変わってしまったように感じます。赤とんぼや蝶はどうしているのでしょうか。

◎琵琶湖の花火をテレビで観ました。久しぶりというのがありますが、とても綺麗で感動しました。色々なテーマに基づいた打ち上げの演出がなされ、技術の進歩に感心しました。今年、混雑解消のため有料観覧席が設けられ話題になりましたが、地元住民の声はどうだったのでしょうか。若かりし頃、渚公園にブルーシートを敷き場所取りをしたのが懐かしく蘇ります。自宅から琵琶湖まではかなりの距離がありますが、玄関先に出て耳を澄ますとドーンドドンと連続して花火の音が響いてきました。

◎小学校の水やりを続けています。朝、6時台に家を出てお日様が昇る1時間から1時間半が勝負時。それにしても朝から暑いです。汗をびっしょりかいてフラフラになります。帰宅してシャワーをして朝食。昼間は出来るだけ外出せずについて

午後6時頃からまた水やり。一日何回着替えたらいいのって思います。ああ雨が欲しい。

◎「重要なお知らせ」というのがスマホやパソコンに色々な所から送られてきます。利用していないカード会社からのものや期限が近づいて手続きをしないと使用できなくなるとか、カードを不正使用されているので確認をといたたものですが、胡散臭いので開かず削除するようにしています。詐欺が横行する現代、何を信用したら良いのかわかりません。

◎地域に老健施設や高齢者世帯が増え、救急車のサイレンが聞こえることが増えていきます。先日は二日続きで救急車と消防車がすぐ近くに停まり無線の声や赤色灯に興奮しました。

◎今、世界各地で大規模な山火が発生し、人家にも被害が出ています。火はすべてを灰にします。怖いですね。火の用心！

実年会だより

通巻三百八十六号

創刊平成三年八月

令和五年九月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

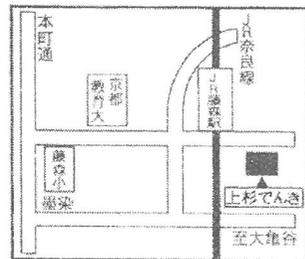
日・祝 休診
駐車場あり

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

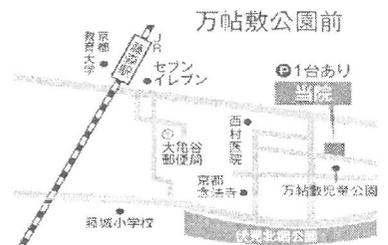
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

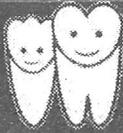
墨染駅 徒歩2分



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