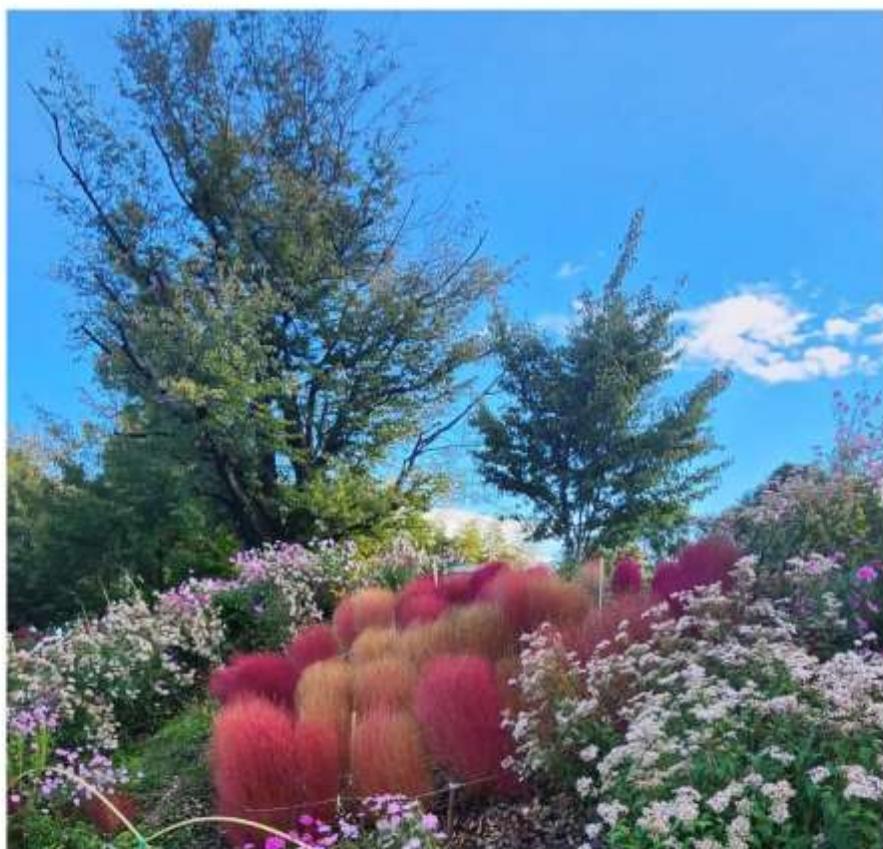


実幸会だより

2023年 11月号



令和5年11月1日発行 通巻388

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 11 月

| 日 | 曜 | 行 事 | 時 間 | 場 所 | 担 当 |
|----|---|---------------|-------------|-------------|--------|
| 3 | 金 | 市民スポーツフェスティバル | 9:00～ | 西京極公園 | 4名選抜 |
| 7 | 火 | G.G練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 稲沢夫妻 |
| 9 | 木 | 区老連秋季大会 | 9:30～ | 淀競馬場 | |
| 10 | 金 | G.G練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 岩崎・今川 |
| 11 | 土 | 詩吟教室 | 10:00～12:00 | 藤城小ふれあいS | 今 井 |
| | | オートムフェスタ | | 藤城小学校 | |
| 12 | 日 | 体振共催G.G | 9:00～ | 第2グラウンド | 石田・坪内 |
| | | お世話役懇親会 | 10:30役員会 | 合同懇親会11:30～ | 万帖敷会館 |
| 14 | 火 | G.G練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 大西・原田 |
| 17 | 金 | G.G練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 坪内・小園 |
| | | 民謡の会 | 14:00～16:00 | 万帖敷町自治会館 | 宮 杉 |
| 21 | 火 | G.G練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 野間・坂田 |
| 24 | 金 | | | | 藤井夫妻 |
| 25 | 土 | 詩吟教室 | 10:00～12:00 | 藤城小ふれあいS | 今 井 |
| 28 | 火 | G.G練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 細川・佐々木 |





みかん

11月号目次

合同懇親会開催のご案内、

| | | | |
|----------------------------|-----------|-------|----|
| 長寿（九十歳）、囲碁・将棋、伏見連続講座・・・ | 庶務部 | 鈴木美恵子 | 2 |
| 藤城ニューフレンドだより・・・・・・・・・・ | 健康部 | 大西勝彦 | 3 |
| 総合防災訓練のお知らせ・・・・・・・・・・ | | | 4 |
| 漢詩集「洛陽風雅 第十九号」抜粋（その四）・・ | 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（その八十三） | 桃城町 | 佐倉富男 | 6 |
| 京都から長崎まで歩いた話・・・・・・・・・・ | 古御香町 | 岩堀俊彦 | 8 |
| アメリカ見聞（？）録（その三）・・・・・・・・ | 大山町 | 大西勝彦 | 10 |
| 歩き続けて27時間35分！ | | | |
| 琵琶湖100キロウォーキング・・・・・・・・ | 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 |
| 聞きにくい？でも効きやすい！肛門のお話・・ | 三宅治療院 | 三宅淳之 | 16 |
| 訪問歯科の口腔ケア②・・・・・・・・・・ | 本田歯科クリニック | 本田顕哲 | 18 |
| 山登りの効果・・・・・・・・・・ | 京都老人ホーム | 谷口亜紀 | 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 コキア・コスモス・藤袴（小学校第3グラウンド）

合同懇親会開催のご案内

庶務部 鈴木美恵子

日時：令和5年11月12日(日)午前11時30分～

(役員会は10時30分)

場所：万帖敷会館

出席者：役員及びお世話係他

お世話係

- | | | | | |
|-----|--------|---|----|-------|
| 東部1 | 岩堀俊彦 | 1 | の1 | 鈴木美恵子 |
| 2 | 南澄子 | | | |
| 3 | 小園君江 | 4 | | 宮杉曠 |
| 5 | 佐々木久美子 | | | |
| 中部1 | 大西勝彦 | 2 | | 西村照美 |
| 3 | 塩見君子 | 4 | | 稲田康子 |
| 北部1 | 布施光子 | 2 | | 北村一子 |
| 西部1 | 細川佳昭 | 2 | | 出口常太郎 |
| 3 | 佐倉富男 | 4 | | 坂田勉 |

会計監査 南澄子・池田和代

(敬称略)

皆様には日頃大変ご苦勞を頂いております。お礼と顔つなぎをかねまして、役員との合同懇親会を開催致しますので、是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。

長寿(九十歳)おめでとうございます

西部1 藤井孝夫様

伏見区労連

「囲碁・将棋を楽しむ会」のご紹介

日時：「将棋の部」12月14日(木)

午前9時30分

「囲碁の部」12月15日(金)

午前8時45分

場所：伏見社会福祉総合センター2階

申込締切日：11月28日(土)

申込先：090-4641-0777(高橋)



藤城地域に関係が深い講座です。いろいろ勉強になると思います。

ぜひご参加ください。

伏見連続講座

「津田青楓と夏目漱石が歩いた深草」

12月3日(日)14時～16時 藤森神社参集殿

申込先：090-2355-5486(杉田)



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 9月28日(木)淀競馬場で開催された区老連涼風親睦グラウンド・ゴルフ大会にて、男性の部で石田隆俊さんが4ゲーム65打(ホールインワン5個)で見事優勝されました。女性の部では稲澤恵美子さんが80打(ホールインワン3個)で8位に入賞されました。
- * 10月3日(火)4日(水)岩倉東公園にて京都市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会が開催され、代表参加の田原さん、藤井スミさんは健闘むなしく惜しくも入賞を逃されました。
- * 10月29日(日)横大路運動公園で行われる伏見区民グラウンド・ゴルフ大会には藤城体振として、2組8名が代表参加予定。団体/個人の結果は12月号でお知らせします。
- * 11月3日(祝)西京極運動公園にて開催の市民スポーツフェスティバルに、昨年同様藤城体振として1組4名が代表参加します。結果は12月号に掲載予定。
- * 11月9日(木)淀競馬場にて区老連秋季親睦グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。
- * 11月11日(土)開催予定の藤城小学校PTAオータムフェスタのお手伝いをお願いします。

男性 令和5年 9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) |
|-----|-----|-------|-----|------------------------------|
| 8 | 11 | 21.90 | 4 | 三嶋②、大西、野間 |
| 12 | 11 | 21.27 | 5 | 石田②、大西、坪内、藤田 |
| 15 | 13 | 21.46 | 4 | 石原②、稲澤、三宅 |
| 19 | 9 | 21.92 | 4 | 稲澤、岩崎、大西、坪内 |
| 22 | 11 | 20.48 | 10 | 坪内④、大西②、野間②、三嶋、山口 |
| 26 | 8 | 20.95 | 5 | 坪内③、稲澤② |
| 29 | 11 | 21.96 | 7 | 細川②、稲澤、大西、坪内、野間、藤井 |
| 計7日 | 74人 | 21.43 | 39 | 10ヶ、6ヶ、5ヶ、4ヶ、3ヶ各1人、2ヶ3人、1ヶ5人 |

女性

| | | | | |
|-----|-----|-------|----|--------------------------|
| 8 | 9 | 22.62 | 4 | 今川②、坂田、藤井 |
| 12 | 8 | 21.56 | 5 | 小園②、今川、谷口、田原 |
| 15 | 9 | 21.94 | 4 | 小園、坂田、田原、原田 |
| 19 | 8 | 22.33 | 2 | 高橋、藤井 |
| 22 | 7 | 19.76 | 9 | 稲澤、今川、田原、藤井 |
| 26 | 9 | 22.70 | 4 | 小園、高橋、田原、西出 |
| 29 | 10 | 22.56 | 6 | 田原③、高橋②、今川 |
| 計7日 | 60人 | 22.01 | 34 | 6ヶ1人、5ヶ1人、4ヶ3人、3ヶ1人、2ヶ4人 |



伏見区老人クラブ連合会涼風親睦グラウンド・ゴルフ大会
表彰式で優勝カップの授与を受ける石田隆俊さん(右)

おめでとうございます ㊦

2023/9/28 淀競馬場公園

(全参加者:212名)

令和5年度 藤城学区

総合防災訓練のお知らせ

日 時:令和5年11月26日(日)午前9時30分～正午頃(雨天決行)

会 場:藤城小学校 第1グラウンド・体育館・中庭・北堀公園

内 容:防災訓練 初期消火訓練…消火器による消火訓練

救命救急訓練…AEDの習熟訓練、ジャッキアップの習熟訓練

避難所運営訓練

マンホールトイレの体験訓練

マイ・タイムラインについてのお話し

炊き出し・食糧配給訓練

豚汁やアルファ化米、非常食等の配給訓練

※お住いの各自治会で決められている「地域の集合場所」までの参加だけでも結構です。この機会に、いざという時に備えて、どのような行動ができるか考えてみましょう。

お問い合わせは、各自治会の自主防災委員さんまでお願いします。



以前の総合防災訓練風景

漢詩集 「洛陽風雅 第十九号」 抜粹 (その四)

桃城町 佐倉 富男 (洛陽吟社代表)

今月も洛陽吟社発行の漢詩集「洛陽風雅」より一詩を抜粹して披露します。作者が、平家物語の冒頭に「：沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらわす…」と読まれて有名な沙羅双樹が、東林院に植えられているのを見に行き、その時の印象を漢詩にしました。

東林院見沙羅双樹

とうりんいん さらそうじゆ み
東林院に沙羅双樹を見る 谷本 美和子 作
あめす ぬぐ せいしん ぎ

雨過如拭坐清晨

雨過ぎて 拭うが如き 清晨に坐せば、
へんち せいたい ゆめ い しきり

遍地青苔入夢頻

遍地の青苔 夢に入ること 頻なり。
せきぼ らっか こと おもむきあ

夕暮落花殊有趣

夕暮の落花 殊に 趣 有り。
さらそうじゆ しんじん あら

沙羅双樹滌心塵

沙羅双樹 心塵を滌う。

(七言絶句 真韻)

〔語意〕

◎清晨：清らかな朝。

◎遍地：地面にいっぱい。

(大意)

雨が止んで、拭ったように清らかな朝、東林院の庭を坐って眺めていると、地面いっぱいの青い苔が大変美しく、しきりに夢心地になってくる。やがて、夕暮れになり、沙羅双樹の花が、落花するのを見ると、一段と趣があり、心の塵が洗われるようである。

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―一七八七(今井)まで。

ぶ ん り ん
ステーキハウス 文雅

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（その八十三）

桃城町 佐倉 旭 學（洛陽吟社代表）

十月号の詩題は「中秋賞月」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）

明月玲瓏懷旧歎……鈴木 清美

（読み方）明月 玲瓏 旧歎を懷う。

向月思君淚不乾……高橋 四郎

（読み方）月に向つて君を思う 涙乾かず。

照来明鏡月如盤……今井 良子

（読み方）照り来る明鏡 月盤の如し。

独吟月下憶前歎……松井 光三

（読み方）月下に独吟 前歎を憶う。

歸程淡照月光寒……兒子 滋

（読み方）歸程 淡く照らす 月光寒し。

月色玲瓏白雲團……松井 淳子

（読み方）月色 玲瓏 白雲まどかなり。

月光如水砌蛩寒……谷口 智子

（読み方）月光 水の如く 砌蛩寒し。

月光滿地蟲語寒……松井 勝子

（読み方）月光 地に滿ち 虫語寒し。

月光回顧幾波瀾……鈴木 貢

（読み方）月光に 回顧すれば 幾波瀾。

明笛処処共交歎……浅田 住子

（読み方）明笛 処々 共に交歎す。

月光淡照憶前歎……池田 和代

（読み方）月光 淡く照らし 前歎を憶う。

月下玉笛坐夜蘭……佐倉 旭子

（読み方）月下の玉笛 夜蘭に坐す。

今月号の詩題は「題紅葉（紅葉に題す）」とします。紅葉狩りの思い出などを一行詩にしてください。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)

梵宮 (てら)

楓林 (ふうりん)

楓溪 (かえでのたに)

紅楓 (こうふう・紅葉した楓)

寒山

溪流

霜餘 (霜のあと)

霜楓 (霜にあたって紅葉したかえで)

徘徊 (はいかい)

探秋 (秋をさぐる)

斜陽

觀楓 (かんぷう)

全山

仙郷 (俗界を離れた清らかな所)

絵秋 (秋をえがく)

晚霞 (夕がすみ)

帰鴉 (きあ・帰る鴉)

陶然 (うっとり)

経聲 (お経の声)

雲懸 (雲はかかる)

夕陽

如燃 (もゆるが如く)

紅飛 (紅は飛ぶ)

如花 (花の如く)

秋晴

苔痕 (苔のあと)

▲ ●

秋色

石径 (石ころみち)

満目

詩酒

有興 (興あり)

泉石 (せんせき)

勝景 (すぐれた景色)

林径 (林の中のみち)

秋染 (秋は染める)

散乱

深碧 (深いみどり)

燦然 (さんぜん)

酌酒 (酒を酌む)

流水

奪目 (目をうばう)

霜葉 (もみじ)

指顧 (指をさしてかえりみる)

秋晴

両岸

一帯

返照 (ゆうやけ)

苔径 (苔むすみち)

入画 (えに入る)

何処 (いずれのところか)

正好 (まさによし)

霜落 (霜はおつ)

△ ○

回頭 (頭をめぐらせば)

錦雲 (きんうん)

山中

酒樓 (料理屋)

案詩 (詩をあんず)

●○○ (三字熟語 東韻)

尽霜楓 (ことごとく霜楓)

碧溪中 (碧溪の中)

半紅楓 (なかば紅楓)

勝花紅 (花の紅なるに勝る)

夕陽紅 (夕陽 紅なり)

白雲中 (白雲の中)

画図中 (画図の中)

訪禅宮 (禅宮てらを訪う)

一林楓 (一林の楓)

興無窮 (興窮まりなし)

白雲通 (白雲 通ず)

伴樵翁 (樵翁きこりに伴う)

寺樓東 (寺樓の東)

路斜通 (路斜に通ず)

一溪通 (一溪たに通ず)

夕陽中 (夕陽の中)

晚鐘通 (晚鐘 通ず)

舞微風 (微風に舞う)

別天中 (別天の中)

▲ ●

醉歩 (すいほす)

寂寞 (せきぱく)

一醉

景物 (けしき)

野水 (野原の川)

▲●○

満目紅 (満目 紅なり)

風亦紅 (風また紅なり)

深淺紅 (深淺の紅)

一路通 (一路 通ず)

環梵宮 (梵宮をめぐる)

落照紅 (落照 紅なり)

楓葉紅 (楓葉 紅なり)

詩句中 (詩句の中)

立晚風 (晚風に立つ)

万樹楓 (万樹の楓)

錦繡叢 (錦繡の叢くさむら)

西又東 (西 又 東)

詩酒同 (詩酒を同じうす)

秋色中 (秋色の中)

興不窮 (興窮まらず)

塔影紅 (塔影 紅なり)

舞午風 (午風に舞う)

舞晚風 (晚風に舞う)

詩未工 (詩未だたくみならず)

京都から長崎まで歩いた話

古御香町 岩堀 俊彦

学生時代にギター部の仲間と京都から和歌山まで約50時間、眠ることなく歩いた話を以前に書きました。帰りは電車ですが、電車に乗った瞬間のことは記憶にあります。その後の記憶は完全に消えています。

今から原稿にしようと思うことは、長崎出身のある僧侶の話です。私はまだその方にお会いしたことはないです。

私の元同僚で体育の教師をされていた方がかつて岡崎に住んでおられました。ご両親は何年も前に亡くなられたのですが、私がまだ教師になりたての頃、お宅に何度も泊めていただき、冬は暖かい鍋料理をよくご馳走になりました。いつも家族のように温かく迎えていただきました。

その家の先祖代々のお墓が黒谷という所にありまして、そこでの出逢いが最初だったそうです。その僧侶の方を家に招き料理を振る舞い交流したことで親しくなられたそうです。そして以前に実年会だよりで紹介しました島根出身の聾唖のマラソンランナーも会食に招かれ交流が始まったそうです。その僧侶の方は、ある時、京都から故郷の長崎まで歩いてみようと思われたそうです。それもリヤカーを引いて！最初は京都から高尾、そして美山へと野宿しながら、またお寺で泊めてもらおうという計画だったそうです。ところが途中

で風邪を引いてしまい断念されたそうです。これは随分前の話です。11月という寒い季節のことです。再び挑戦され翌年の春に決行されたそうです。

何日間かかったのでしょうか。ついに故郷の長崎にゴールされました。何故、リヤカーを引きながら長崎まで歩こうと決断されたのか？ それはいつかお逢いした時に尋ねようと思います。

私の元同僚（体育の教師）と聾唖の方は、その方に会いたいと思い今年の6月に飛行機で長崎まで旅に出かけました。そのご僧侶は5〜6年前にフルマラソンにも挑戦されたことがあります。仏教徒として長年修行を重ね、仏の道を説くその一方では、長崎の海岸に漂着したゴミ拾いに専念されています。10年前から最初はたった一人で始められ、拾ってきたゴミも市など行政は関心を示さず、関わってもらえなかったそうです。ゴミは海岸から上の道路まで歩いて10分、時には30分ほど何十キロとあるゴミを何回も往復して運ぶという労働です。

ここ数年前、最近になってSDGSが叫ばれるようになり、ようやく行政が動き出し、その活動を手助けしてくれるようになり、ゴミの処理をしてくれるようになったそうです。

京都の岡崎にある黒谷（金戒光明寺）から長崎県平戸市生月島までは歩けば約20日間、車なら11時間かかります。



平和祈念像前にて（元同僚と宍道さん）

2人は僧侶に会うために、関空から飛行機に乗り福岡まで1時間15分で到着しました。旅行の目的は観光ではなく、ご僧侶に逢うこと。そして言葉を交わし、お話を聴くこと。そして4日間、長崎で行動を共にされました。

飛行機に乗ると先ず、客室乗務員の方が声をかけてくれたそうです。耳に障害がある島根県生まれの宍道さん、外部から聞こえる音声はまったく聞き取れないので客室乗務員の方が「何か困ったことはありませんか、いつでも声をかけてください。」と気配りをしてくださいましたようです。

現地の長崎の平和祈念堂では真剣に世界平和を祈り、浦上

天主堂では迫害されたキリシタンの魂に祈りを捧げられました。

2日目の宿「その田」に泊まった時のこと。その宿の主人が五木ひろしにそっくりだったそうです。ご主人は平戸が大好きで、過去の失敗談や、色々とお悩んだ経験を語ってください。ご主人の地元愛、故郷を思う気持ちが熱く、心に沁みたちそうです。

宿の主人や、ご僧侶の方から受けた歓待、おもてなしに対して、いくら感謝しても感謝しすぎることはありません。4日間の旅はいつまでも心に残る、とても貴重な旅だったと友人は語ってくれました。

京都から北海道まで走られた聾啞のランナー、そして京都から長崎平戸までリヤカーを引きながら歩かれたご僧侶、そして私の大親友の元同僚（陸上に人生をかけた男）。

これからも楽しい出逢いが待っています。私が一番やりたいたいこと。それは「旅」です。旅先で偶然出会った人と、言葉を交わすこと。

この話の続きは、平戸であえろであろうご僧侶と出逢い、色々とお話を聴いてからまた書きとどめます。人生って旅のようなものですね。

アメリカ力見聞(?)録 その三

大山町 大西 勝彦

翌週になって俄かに周りが慌ただしくなってきた。なぜなら、最終検査の一部の仕事が任せられた場合の人事面の処遇について、現場工場と本社、更には日本本社と私の職場等の調整に相当時間を要していたからだ。その時点では、居残っていつまでやればいいのかもはっきりせず、私の出る幕は殆どないまま話が進んでいた。日本の職場や家族との都合もあつたものじゃなかった。ただアメリカ本社の日系社員がひとり、いろいろな仲介役をしてくれたおかげで、凡その状況だけは把握することができ、ありがたかった。それでも英会話以外の心配事は計り知れず、一番は、ホテル代、レンタカー代、その他滞在中のあらゆる費用をどうすればいいのか? 更には今後の自分の仕事に対する報酬分が日本の本社にきちんと支払われるのか? 何より私の担当の顧客のフォローや、私の部下の次年度の人事異動や勤務評定等々、挙げればきりがなかったが、全ては上司に託すしかなかった。

元々の帰国予定の2日前になって、ようやく全貌がはつきりしてきた。現場責任者から「滞納しているオーストラリアや他国向けのコМПЮータの出荷検査を正式に手伝ってほしい。日本人の力で少しでも遅れを取り戻して、1日でも早く出荷したい」と!

予期しないとんでもない事態になったので、とにかく日本の上司に事情を説明しなければと、工場の電話で日本に直接電話した。すると驚いたことに、すでにすっかり話が通つていて、私が余計な心配をしたのがばかしくなるくらいだった。とは言え、現場の私一人だけが無期限と思われるくらい長い間留守にするので、上司や同僚たちに及ぼす負担は、何を持つても計り知れないものがあつた。コロナ禍以降、今では当たり前になったリモート操作で、パソコン画面でお互いの顔を見ながら話したり、仕事の指示をしたりすることも出来なかった当時は、かなりのもどかしさと苛立ちがあつた。でもすべてを許してくれた関係者の皆さんには只々「感謝」の言葉しかなかった。

そしていよいよ問題は妻への連絡だった。当然のことながらびっくり以外の何物でもなかった。当初の2週間ならまだしも、いつ帰ってこられるかわからない報告に、正直、妻は開いた口がふさがらなかつたと思う。私の給料をATMで下ろしたこともなかつた妻が、そのやり方をはじめ、娘2人の学校のこと等、とにかく想定外の海外渡航でなにかも自分でやらなければならぬ不安で、今にも泣きそうなのが痛いほど分かつた。最後にようやく説得したものの、互いに受話器をなかなか下ろせなかつたのを、40数年経った今も覚えてる。

いよいよ3週間目に入って、正社員並みの待遇で仕事がスタートした。オーストラリアとマレーシア出身のエンジニアも一緒になって、生産ラインから上がってきたコンピュータの最終検査作業を担当した。彼らも結構手慣れていたが日本人の私から見れば、やや慎重さ？ が欠けていたのか、作業が荒っぽく、検査項目を飛ばしたり、チェックシートの記入が抜けていたりしたので、その尻ぬぐいも私の仕事となった。

正式検査がスタートして10日ほど経ってからか、なんと飛び入りで日本向けのコンピュータが初めて回ってきた。この時ばかりはさすがに検査完了欄に記入するサインの手が震えた。自分が手掛けた製品を初めて日本に送り出せる興奮なのか、私に大きな声で「Good Job!」と叫んでくれたスタッフや、コンピュータの筐体を叩いて、「Have a Nice Trip!」と言ってくれた工場長にハイタッチをして、思いつ切り喜びを表した。

こうして日々の仕事は大きな問題もなく何とかうまく進んでいったが、そもそも滞在が2週間の予定だったので、スーツケースに用意していた身の回り品では全てが足りなくなってきた。3月、4月になってこの周辺は雪が積もるくらい寒い日があったので、大型ショッピングセンターで手袋や厚手の靴下を買い揃えた。また今でこそ、日本でも缶ビールのカートンケースごと買うのは当たり前になっているが、当時

殆どの人が大きな台車に何ケースも積み込んで買い揃えていたのにはびっくりした。真似するつもりはなかったが、キリンビールと一番味が似て口に合ったパドワイザービールを1カートン買ってホテルの部屋に持ち込んだ。暖房の効いた部屋で飲むビールはまた格別だった。

ホテル近郊は、かつてアメリカ独立戦争時代にジョージ・ワシントンが滞在したバリーフォージ国立公園に近く、歴史的建造物が沢山あるとても美しい町だった。

昔から地図を見ているいろいろ想像を膨らませるのが好きだった私は、こちらに到着して3日目には大きな地図帳を買っていた。当時はまだカーナビがない時代、休日にはその地図を頼りに恐る恐るドライブを楽しんだ。滞在していた町からニューヨークまで北に約80マイル(130km)、ワシントンDCまで南に約125マイル(200km)だったか？ はっきりとした記憶はないが、私にはかなり遠く感じられた。

余談だが、当時は確か1ドル220円の時代。不思議にも今ほど気にしていなかった。

先が長い仕事の話はさておき、いよいよ次号からはアメリカのアチャコチラで見聞(?)した珍事の紹介、お楽しみに！

歩き続けて27時間35分！

琵琶湖100キロウォーキング



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。
皆さま、10月は、私、大亀谷しみず接骨院の院長清水友浩が、仲間たちとともに挑戦した琵琶湖100キロウォーキングの経験を皆さまと共有したいと思います。

まず、琵琶湖100キロウォーキングとは何か、簡単にご紹介します。これは、滋賀県の琵琶湖の長浜市からスタートし彦根城や近江八幡市、草津、瀬田、大津、そしてゴールがおごと温泉、全長約100キロメートルのウルトラウォーキングイベントです。参加者は、制限時間28時間以内にこの長大な距離を歩ききえることを目指します。

もちろん不眠不休で歩き続けます笑 どう思いますか？

10月14日、その日は朝から空には厚い雲が広がり、雨の予感がしていました。私たちは、6月に挑戦した富士山125キロウォーキングで91キロ地点にてリタイヤしてしまった経験を胸に、再度の挑戦の日を迎えました。

スタート地点に立った瞬間、私たちの前には美しい琵琶湖の

風景が広がっていました。湖面に映る空の青、遠くに見える山々、そのすべてが私たちの背中を押してくれるようでした。

しかし、道のりは決して平坦ではありませんでした。途中、突如として空からは大雨が降り注ぎ始めました。雨粒が顔に当たるたびに、前回のリタイヤの記憶が蘇ってきました。トラックが横を通る度に大きな水しぶきを受けまくり全身ビショビショです。

用意していた服もすべて濡れて体温は下がってしまいやる気も喪失しかけたが…。

しかし、仲間たちと励まし合い、前を向いて歩き続けました。そして僕のVoiceラジオのファンが休憩ポイントに温かい差し入れを持ってきてくれました。これには感動！

また、このウォーキングの大敵、脚の裏の痛み。皆さまも一度は経験されたことがあるかと思いますが、それが100キロの距離になると、想像を超える痛みとなります。それでも、仲間たちとの絆、そしてゴールへの強い思いが私たちを前に進めました。

そして、最大の敵、睡眠。深夜、静かな琵琶湖を歩く中、眠りたいという強烈な感情に襲われました。しかし、仲間たちと交代で話をしながら、互いに励まし合い、この難関を乗り越えました。

100キロという長距離を歩くと、人の体はさまざまな変化を経験します。まず、体温の変化。長時間の運動により、体は過剰な熱を発生させます。そのため、汗をかきながら体温を下げようとなります。しかし、大雨の中、湿度が高くなると、汗の蒸発がうまく行かず、体温調節が難しくなります。

次に、自律神経の反応。過酷な状況下では、体は「戦うか逃げるか」の「交感神経」が優位になることが多いです。その結果、心拍数が上昇し、血圧も高まる傾向があります。一方、リラックスする時や休息時に優位となる「副交感神経」は、このような長距離ウォーキング中は後退し、疲労や睡魔が襲ってくる原因ともなります。そんな中、私たちはなぜこの挑戦を乗り越えることができたのでしょうか。その一因として、カイロプラクティックの効果が考えられます。

実は、私と仲間たちは、この挑戦に臨む前から、カイロプラクティックのセッションを受け続けていました。カイロプラクティックは、体のバランスを整え、自律神経のバランスを取り戻すことが知られています。特に、脊椎の調整を中心とした施術は、神経伝達をスムーズにし、体全体の機能を向上させる効果が期待されます。このカイロプラクティックのおかげで、私たちは、疲労や体の不調を最小限に抑え、この過酷なチャレンジをクリアすることができたのだと感じています。

今回の経験から得られた大きな教訓は、「体のメンテナンスの重要性」です。日常生活においても、体のバランスを整えることで、より健康で快適な生活を送ることができます。

皆さまも、新しい挑戦をする前に、体のメンテナンスをお忘れなく。そして、何か体に不調を感じた際は、大亀谷しみず接骨院までお気軽にご相談ください。私たちは、皆さまの健康な日常をサポートいたします。

遂に、制限時間ギリギリの27閘 35分でゴールを迎えることができました。ゴールの瞬間は男泣きです(笑) 当日の朝か

ら起きて帰って家で寝るまでの時間は40時間を超えていたので人間一生懸命に打ち込んでいたらここまで出来ると大きな自信が付きました！この経験を通して、私が学んだことは、「やればできる」ということ。どんなに困難な状況でも、仲間と共に、そして強い意志を持って挑めば、必ず乗り越えることができます。最後に、皆さまにも伝えたいことがあります。それは、挑戦する勇氣を持つこと。未知の経験や困難な状況に立ち向かうことで、人は成長することができます。そして、その過程で得られる絆や感動は、何物にも代え難い宝物となります。

皆さまも、新しい挑戦をしてみたいかがでしょうか。そして、その際に何か困ったことや不安なことがあれば、いつでも大亀谷しみず接骨院までご相談ください。私たちは、皆さまの健康な日常をサポートいたします。

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

・くり言を 犬はまじめな 顔で聞く

伊藤ツヤ子(女性・愛知県・69歳主婦)

・妻旅行 おれは入院 ねこホテル

大岡裕二(男性・東京都)

・定年だ 今日から黒を 黒と云う

荻原三津夫(男性・群馬県・52歳)

・助手席の 妻は昔の 上司並み

松川靖(男性・埼玉県・74歳無職)

・恋かなと 思っていたら 不整脈

高木真秀(男性・福岡県・75歳・会社員)

・早送り したい女房の 愚痴小言

沢登清一郎(男性・山梨県・62歳・自営業)

・自己紹介 趣味と病気を ひとつずつ

北川賢二(男性・大阪府・52歳・自営業)

・古い二人 集金人にお茶を出す

木村とし代(女性・茨城県・72歳)

・妖精と呼ばれた妻が 妖怪に

浜ちゃん(男性・大阪府・68歳・無職)

・複雑だ 孫が喜ぶ 救急車

荒木大然(男性・神奈川県・27歳・会社員)



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 ♪

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

全国的又は京都府下において新型コロナウイルス感染症の報告数は減少していますが、藤城の家では9月中に3名の職員が感染しました。さいわい利用者や他の職員への感染拡大は無く、職員による感染予防対策のみで収まっています。

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す。大変申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

聞きにくい？でも効きやすい！

肛門のお話



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

「最近吐き気がするので気になるから受診してみようかな？逆流性食道炎でなかったらいいんだけど…」早めの受診が必要ですよ？

私のような職業をしていると、こういったお身体の症状をよく聞きます。でも、便秘が吐き気の原因にある事があります。そして便秘は痔の原因にもなりえます。また、だるい、フラフラといった症状の原因を調べると痔の出血による貧血が原因のこともあります。

今回は身近であるにも関わらず、他人になかなか聞きにくい「肛門」について書いていこうと思います。先に便秘が痔の原因になり得ると書きましたが、痔でお悩みの方は長時間のトイレは注意してください。トイレで長時間気張るのは肛門に負担がかかってしまいます。

ではどんな体勢が良いのか？ということになりますが、以前この『実年会だより』にも書いたようにトイレに座り、①前屈みになり②両膝を合わせ③足(足首から下)はできるだけ広げる、という体勢がオススメです。この体勢なら直腸が地面と

垂直になり、あらかじめ肛門が広げられるために「最初の硬いモン」が出やすいんです。

またトイレといえば、洗浄便座の強いシャワーの刺激がないと便が出ないという人、時々いますよね。ただ肛門の粘膜は目の粘膜と同じミミリと薄いので、強い勢いで長時間シャワーを当てるのは問題です。お尻の粘膜が炎症を起こしてしまいます。勢いは最弱で時間は5秒以内が最適です。シャワートイレの強い刺激を長時間肛門に与えると依存症になり排便できなくなる人もいますし、習慣的に水流を強で数分間も肛門に当てているという方は、強制的な浣腸を習慣化しているのと同じ事です。潰瘍や狭窄、雑菌繁殖による痔ろうや直腸炎を誘発する事だってあります。洗浄便座は本来は薬事法(医療機器も入ります)の規制を受けるべきだと思いますが、メーカーは病気を治すものでもなければ、健康を害するものでもないという認識でいるようです。その方が都合が良いからだと思いますが、消費者はその功罪をよく認識していないといけません。

痔は生活習慣病といわれていますが、便秘や下痢を繰り返してしまような生活習慣が痔になるリスクを高めます。生活習慣のうち、例えば長時間の運転、デスクワークが長い人は「痔」になりやすいです。上半身の重みがお尻に常にかかるため、うっ血して痔になりやすいからです。1時間に1回、30秒だけでも足踏みをする、エスカレーターは使わずに階段で歩く習慣をつくるといった生活習慣にするだけで痔が改善するケースもあります。

痔の症状で血が継続的に出ることはありません。ですから

2週間のうちに血が時々出るとか、痛みが出るなどの継続的な症状があれば受診のタイミングです。痔だと思っていたら大腸がんだったというケースもよくあるそうです。また、「痔ろう」はがん化するリスクもあるため、手術率は100%です。ストレスや疲労が重なり免疫力が低下すると、肛門腺が炎症を起こして化膿することがあります。これが悪化すると「痔ろう」になります。下痢や便秘の改善が痔予防の第一歩です。逆に言うと、「痔ろう」以外の痔に関しては生活習慣の改善でなんとかできるということです。そういった面では効果が出やすい、つまり効きやすいといえます。冷えやストレス、長時間労働で疲れている時に、インスタント食品ばかり摂って下痢状態が続くと粘膜が炎症を起こす。痔は生活習慣病と言われるゆえんです。

だからこそ生活習慣の改善で治るものも多いです。旬のお野菜をよく噛んで食べる、軽めの運動を習慣にして、体を冷やさないように注意してしっかりと睡眠時間を確保しましょう。自分の体って大切ですよ。自分以上に大切な人って中々いないですよ。いたしたら愛する人くらいでしょ？ ならば毎日のお通じは、愛おしい人からの「ラブレター♡」だと思って、お便りが来なかつたり、来ても泣きじゃくっていたり(笑) そんなことがないように自律神経が整うような生活習慣を心がけたいものです。まあそ(こ)まで考えると変態ですが(笑)

よく「体の声に耳を傾けなさい」などと言われますが、体の声を聞くとは正に「この事だと思えます。えっ？ 理屈はよく分かったけど、なかなかいっぺんに生活を変えることは難しい…

ですか？ ウンウン！
よく分かりますよ!!

そういった方はまず最初に自律神経を簡単に整えることから始めてみませんか？ 例えばアロマの香りで癒されることで睡眠の質を高めることから始めてみませんか？ 左のQRコードをスマホで読み取っていただいたらオススメのアロマスティックなどをご紹介しています。

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

訪問歯科の口腔ケア②



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

さて、前回の続きとなります。

まだお読みでない方は、ぜひ10月号よりお読みください。

5. 誤嚥性肺炎とはなに？

食べ物や唾液などは本来、食道を通過して胃に送られますが、誤って気管に入ったとき、私たちは反射的にむせてそれ

を出そうとします。むせることと 自体を何かの病気と思われる方がいらっしやいます。実は「むせ」自体は私たちに備わった誤嚥を防ぐための体の防御反応のひとつなのです。

ただ、加齢などによってこの機能が衰えてしまうと、うまく出すことができずに、口



腔内の細菌が肺に入って炎症を起こし肺炎になることもあります。

このように、食べ物や唾液などが気管に入り誤嚥してしまい、その結果生じる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。口腔内がきれいな状態の唾液の場合では肺炎を起こしませんが、口腔内が不衛生な状態の唾液の中にはたくさんの細菌がいるので、肺炎を起こしてしまうのです。先にも述べたようにマッサージや訓練も非常に有効ですが、前提として歯磨きや口腔ケアをしっかり行い、お口の中を清潔な状態にしておくことがとても大切なのです。

6. 嚥下リハビリについて

食べたものを飲み込んで口から胃へ送り込むことが困難になってしまう状態のことを「嚥下障害」と言います。繰り返しになります。嚥下(飲み込み)に関わる筋力や機能は病気や疾患だけでなく、加齢によっても影響が出てきます。年齢を重ねた結果、起こり得る障害となると、当然誰でも嚥下障害となってしまう可能性があると言えます。

高齢化が進み、身近になった嚥下障害ですが、現在では嚥下に特化したリハビリが確立されており、嚥下機能の回復や低下予防に取り組んでいる機関や専門職の方がいらっしやいます。また機能回復や予防などの訓練だけでなく、日々の食事が安全に摂れるように、現在の状態を検査(評

価)してくれる医療機関も存在します。

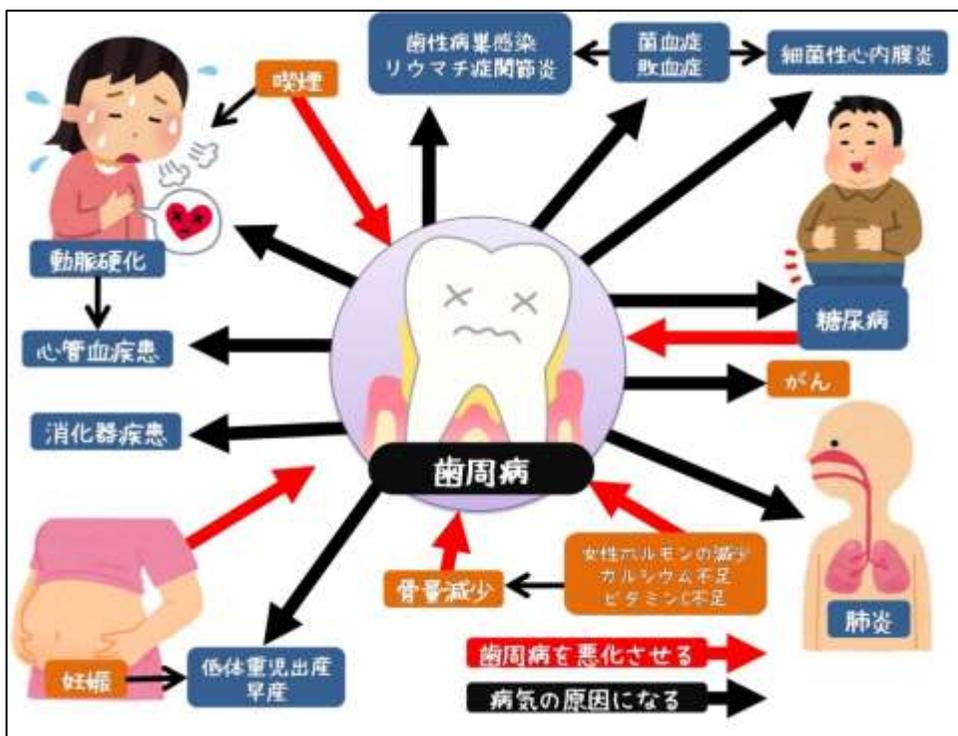
嚥下(飲み込み)の機能検査・訓練と聞くと、お医者さんのイメージがあると思いますが、最近では訪問歯科診療を含めて一部の歯科医院でも検査などを提供しています。

7.まとめ

今回は口腔ケアの重要性や嚥下機能についてお話させていただきました。歯医者は痛みや不具合が出た時に利用する」といった方がほとんどで「歯」や「口」のことは全身の疾患(内臓疾患)などと比べると、定期的に検査や検診を利用されている方も少なく、まだまだ後回しにされがちです。

ただ人は日々の生活を営む上で栄養(食べもの)摂取しなければ活動はできません。そして全ての食べものや飲みものが一番初めに通過する体の器官が「口」です。その口や嚥下機能に疾患や不具合があったり、不衛生な状態のままになっていけば、全身に影響が出てしまうのは当然ですよね。今、痛みや食事の不具合がなくても、もっと歯医者さんを利用してください。きっと10 後、20 後、もっと先の皆さんのお体の健康に良い影響を与えることができると思います。

最後まで読んでいただきありがとうございます。読んでいただいた一人でも多くの方が、いつまでも「食事」や「会話」を楽しむことができ、彩りのある日々をお過ごしください。



ることに繋がれば、とてもうれしいです！

早めの歯のクリーニングをしっかりとしましょう

山登りの効果



京都老人福祉協会 京都老人ホーム

看護師リーダー 谷口 亜紀

地域の皆さま、いつも大変お世話になっております。
夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりましたが皆
さまいかがお過ごしでしょうか。

コロナウイルス感染症のため行動制限を余儀なくされ、
屋内で過ごすことが多くなっていました。が、ようやく普通
に外出ができるようになりました。私は、コロナ禍で運動
不足とストレスが溜まる日々で悶々としていました。そん
な中で、家族がスマホに送ってくる山登りの美しい景色の
写真を見て魅力を感じ、人との接触が少なく新型コロナの
感染リスクが低い安心感もあり、軽い気持ちで「私もやつ
てみようかな。」と思いました。

山登りは一年中楽しめるスポーツです。人間の全身機能
は20歳前後でピークを迎え、そこから加齢とともに少し
ずつ衰えていきます。山登りは全身機能を長く維持させる
ことに有効な運動にもなります。また、ストレス発散もで
きます。そこで、今回は、山登りの5つの効果について詳し

くお話したいと思います。

まず一つ目は、肺機能の向上です。山登りは自然の中
で行う運動です。そのため、空気清浄度も高く酸素が豊
富です。それと、アップダウンの激しい山道を歩くことで
肺機能が自然に向上します。それから、肺が鍛えられる
ことで呼吸が深くなり、ストレスも軽減されると言われ
ています。

二つ目は、骨と筋肉の強化です。山登りは山道を歩く
だけでなく、急な坂道を上がったたり下ったりします。この
ような動きは、足やお尻などの骨や筋肉を鍛え、身体
のバランスも保てるようになります。また、筋肉が強化され
ると基礎代謝が増え、健康的な体重維持にもつながりま
す。

三つ目は、心臓の健康維持です。山登りは激しい全身
運動が必要なので、心拍数が上がります。このような運
動は、自然と心臓を鍛えることとなります。また、山登り
には自然の景色を見ながら歩くため、ストレス解消にも
なります。自然の美しさに触れることは人のこころを癒
しリフレッシュにもつながります。ストレスは心臓病など
の疾患を引き起こす誘因になることがあるので、ストレ
スの解消は心臓の健康維持に大切です。

四つ目は、血流の改善です。山登りすることで、血液
が循環しやすくなり、全身の血流が改善されます。それ

によって、血糖値や血圧の正常化が促されると言われています。これにより、自然治癒力が高められ生活習慣病予防に繋がります。

最後に五つ目は、自己充実感の向上です。山登りは、目標地点を目指す運動であり、自分自身の限界に挑戦することができません。山登りには体力や精神力が必要ですが、自分の力で山頂を目指して、そこに辿り着いた時の達成感は何物にも代えがたいものがあります。

このように登山にはたくさんの効果があり、さらに四季折々の山の景色が眺められるのも登山の魅力です。しかし、いきなり山登りをするとうる身体を痛めてしまったり、つらい思いをして途中であきらめてしまうかもしれません。そこ



まずは、家の近所の散歩を続けることからはじめ、コースを変えたり徐々に距離を伸ばしていくのはいかがでしょうか。ちょうど、京都老人ホームの前の道は、「京都一周トレイル・東山コース(伏見・深草ルート)」にもなっており、そのコースを歩くのもおすすめです。

今私は、京都をはじめ滋賀や奈良の低い山の山登りに挑戦しています。

いつか「富士山」に登頂することを目指して、これからも山登りを続けていきたいと思っております。皆さまもぜひ山登りを通じて健康維持に取り組んでみられてはいかがでしょうか。どうぞよろしくお願いいたします。

最後までお読みいただきありがとうございました。



今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

十一月（八白土星の月）

令和5年11月八白土星



十一月七日（立冬）

から十二月六日まで

◇一白水星生まれの人

↓盛運の時なれば金銭上の利益がある。又縁談なども至極よい。尚目上の引立あるときは一層上運である。業務も順調に立って吉なれど、**人との口論を注意**すること。口からの災い、失言、災厄等避ける心掛けが必要です。吉方位は南北。

◇二黒土星生まれの人

↓従来してきた事を改革したい気分が生じる月である。何事も新規開始は凶。訴訟や論争が生じやすい。普請、造作

開始は凶。尚、今月は五黄の暗剣殺を帯びるので、より良い防御策を講じて、災いを未然に防ぐ努力をすること。**変化の月で現状維持につとめること**。吉方位は東。吉方位は西南。

◇三碧木星生まれの人

↓離別若しくは病氣、口舌等起こりやすい、然し西または戌亥方から思わぬ人の助けがある。自信を持って積極的な行動が出来る時で、不思議な出会いもあり、離れていた者が便りをしてきたり力にもなるときです。**物事は月の前半に処理**すること、遅らせば駄目です。吉方位は西。

◇四緑木星生まれの人

↓家内に病人や盗難などがありがちなので注意するとよい。親しい人との離別平運なれども家内に病人、又は盗難等ありがちな故注意するがよい、普請、移転、婚姻等駄目です。**厳しい月ですので現状維持をくれぐれも肝心**です。吉方位は西。

◇五黄土星生まれの人

↓他人の事で時間と金銭の空費が多い。せっかく決まった物事も不和争論を招き易い時です。遠方の取引に手違いが生じ世評が悪くなったり、肉親や知人の間に争いが起き易いため、**厳重な注意**が必要です。**来月の良い運氣に向けての準備**

の月です。吉方位は東。

◇六白金星生まれの人

↓昇給、転任、業務上の利益等はあるが、家族の病難、年少者の心配等心を悩ます事もある。独り善がりは孤立の危険がありますので、**控え目で謙虚な態度**を心掛けましょう。一歩退き、範囲を守り、堅実な行動をする事です。吉方位はなし。

◇七赤金星生まれの人

↓ますます運気に勢いが出てきて、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。未婚の男女は相手からプロポーズを受けることがあります。吉方位は東、西。

◇八白土星生まれの人

↓**滞運の月**だから何事も控え目がよい。平常持病のある人は再発に注意。家庭の紛糾や金銭の損失等に注意が肝要。焦って暴走する事なく、どっしりと腰を据えて、冷静な状況判断を心掛けてください。吉方位は東。

◇九紫火星生まれの人

↓独自に、徐々に進める方針なら好結果を得るが、共同事業や相談事は些細なことからけんかや争論が起こりやすいので、慎重な態度で臨むとよい。**現状維持で静**

観しているのが一番の月です。吉方位は南、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



わーぶる屋のひとりごと③

◎20 過ぎて空の色が変わりやっとな秋を感じられるようになりましたが、一日の寒暖差に体調管理をどうしたものか戸惑っています。メダカの動きもころなしやかやさしくなっているように感じます。気候変動による異常気象で環境が変わり、農業・漁業など生態系に大きな影響がでていると報じられています。公園のキンモクセイの咲いた時期やナンテンの実の色が昨年と違うように感じるのも環境の変化なのでしょうね。先日、小学2年生とサツマイモ掘をしましたが、水が必要なとき足らなかったのか期待したより少ない収穫量でした。これからは自然を感じながら共に生きることが大切だと思います。

◎リュック姿で地図を見ながら両手に杖を持たれたご高齢のカップルが、私の家の前を通りかかれたので、声をかけたところ深草トレイルへの道を探しているとのことでした。東古御香公園付近の道標から右折するのが正しいのですが、直進し迷路のような兜山に来られるハイカーをちょこちょこ見かけています。「京都老人ホームをめざし竹藪のトンネルに進んでください。大岩山展望所まで20分位です。かなりの坂道ですが頑張ってください」と教えてあげましたら「何か出ますか」と云われたので「熊は出ませんが、サルは出るかもしれません」と答えると笑って仲良く行かれました。

◎スポーツ花盛り。プロ野球日本シリーズ、阪神対オリックス

の関西対決が実現しましたね。球場には行けませんがTVを観るのが楽しみです。両チームガンバレ。

◎将棋の藤井8冠誕生すごいですね。夕方のテレビのA予想では圧倒的に不利となりましたが、大逆転勝利。解説によると「あの一手」で戦局が一転したとか。相手を惑わせる何かを持っているようです。

◎毎日、京都市内のどこかでお祭りをしているみたいです。観光客も多く来られています。どなたかが、金閣寺に行ったら外国にきたみたいと云われていました。15日に藤森神社で深草ふれあいプラザが行われました。多くの方にご来場いただきました。無事終了し感謝しています。力を合わせ助け合うこと、楽しむことの大切さを実感できました。実行委員長をさせて頂きました。

実年会だより

通巻三百八十八号

創刊平成三年八月

令和五年十一月一日発行

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

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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |

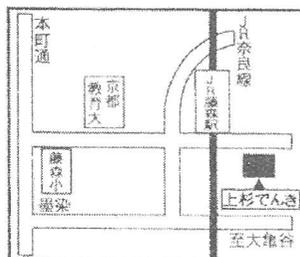
日・祝 休診
駐車場あり

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

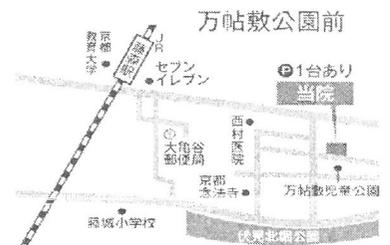
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|------------|---|---|------------|
| 午前 | ○ | ○ | ○ 12:30 | ○ | ○ | ○ 12:30 |
| 午後 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

【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

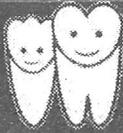
墨染駅 徒歩2分



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