

実年会だより

2023年 12月号



令和5年12月1日発行 通巻389

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 12 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
		年忘れGGツアー	9:00~	かもしか荘	藤 井
5	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	三宅・高橋
8	金	藤城ニューフレンド冬季大会			石田・田原
9	土	詩吟教室	10:00~12:00	藤城小ふれあいS	今 井
10	日	体振共催GG練習	9:00~	第2グラウンド	石田・坪内
12	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	岩崎・原田
14	木	健友会GG大会	8:30~	横大路公園	
15	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	稲沢夫妻
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
19	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	大西・今井
22	金				坪内・今川
23	土	詩吟教室	10:00~12:00	藤城小ふれあいS	今 井
24	日	体振共催GG練習	9:00~	第2グラウンド	石田・坪内

G・Gは12/25（月）～1/8（月）までは冬休みとし、新年は1/9（火）から練習を再開します





皇帝ダリア

12月号目次

お知らせ、篤行表彰、新入会員の紹介

「昔の遊び体験学習」の案内、合同懇親会の報告・	庶務部	鈴木美恵子	2
すこやかクラブ京都 親睦交流旅行のご案内			3
藤城ニューフレンドだより	健康部	大西勝彦	4
漢詩一題	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(その八十四)	桃城町	佐倉富男	6
京都御所	古御香町	岩堀俊彦	8
アメリカ見聞(?)録(その四)	大山町	大西勝彦	10
老化を遅らせ、さらに若返る?!			
NMNを知っていますか?	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
命のうつしかえ	三宅治療院	三宅淳之	16
自分に合った歯ブラシの選び方	本田歯科クリニック	本田顕哲	18
「すべての人に、いい人である事はできない…」	京都老人ホーム	岩本和也	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 シクラメン

お知らせ

庶務部 鈴木 美恵子

表彰

10月25日(水) 令和5年度伏見区老連秋季大会がホテル京都エミナスで開催されました。会員各位のふれあいと繋がりを深めたいという趣旨で、会食付きで盛大に行われました。その席上、藤城からは左記の方々が表彰の荣誉に浴されました。おめでとございます。

【篤行表彰】

中部 大西 勝彦 様

北部 布施 光子 様



大西様



布施様

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

西部―4 西村あつ子様 万帖敷町

「昔の遊び体験学習」のご案内

元気一杯の子ども達から力をもらいましょう。

12月13日(水) 9時 から藤城小学校体育館にて、実年会が担当して、1年生を対象に「昔の遊び」の体験学習を行います。

幼少のころ遊んだ技を、元気な1年生に教えてやってください。是非、お手伝いをお願いいたします。

連絡先：高橋 (090-4641-0777)

内 容 (予定)

- ・メンコ・駒廻し・けん玉・お手玉・おはじき
- ・羽根つき・だるま落とし・あやとり

合同懇親会の報告

コロナ禍で中断していました、だよりのお世話人さまと役員との合同懇親会を11月12日に万帖敷会館で開催いたしました。参加された15人の方々といういろいろな情報交換ができた有意義な時間でした。

すこやかクラブ京都 親睦交流旅行のご案内

下記の案内が来ています。ご利用の方は、(株)ライオンズ旅行企画(075-621-8117)に直接お申し込み下さい。

すこやかクラブ京都 親睦交流旅行

(株)ライオンズ旅行企画

多彩な機能の山代の湯でゆったりおくつろぎください。

石川県 山代温泉

1泊2日の旅

充実した施設！
お宿自慢は引湯源泉2つの湯と
自家源泉1つの天然温泉を
館内3ヶ所の大浴場でお楽しみ頂けます！

山代温泉 ゆのくに天祥



ご旅行日程 2024年 2月27日(火)~28日(水)

集合場所 京都駅八条口 1泊2日 朝1食・昼2食・夕1食付き
観光バス乗降所 三軒茶屋 夕食時 ビール、日本酒、焼酎、ウーロン茶 飲み放題

ご旅行代金 ※添乗員同行
お一人様 **29,100円**

旅行参加の皆様にも、お土産プレゼント!

募集定員 **180名** 最少催行人員40名様
(定員になり次第締切らせて頂きます。)

行程表

1日目
2/27(火)

京都駅八条口 (集合) 貸切バス乗降所 → 京都駅西口 → 多摩川SA (休憩・乗換) → 武生 → レストラン酒肴 → 武生西口 → 山代温泉(宿) 16:20頃

二軒茶屋 → 福井県歴史博物館 → 一筆上 日本一短い手紙の館(見学) → 山代温泉(宿)

【夜食】 山代温泉「ゆのくに天祥」 TEL:0761)77-1234(代表)

2日目
2/28(水)

ホテル → 山中温泉 山中亭 → 越前伝統工芸村 ゆのくにの森 → 月うさぎの里 → 京都駅八条口 貸切バス乗降所 18:55頃

【夜食】 山中温泉「ゆのくにの森」

【夜食】 月うさぎの里

【夜食】 越前そばの里

【夜食】 日本海さかや街

【夜食】 越前そばの里

※お問い合せは、この行程は季節変動的のダイヤ改正及び高物の道路状況により多少時間の変更となる場合がございます。



保険証は必ずご持参ください。

申込締切日 2024年 1月16日(火)

イベント企画 すこやかクラブ京都

一般社団法人 京都市老人クラブ連合会
☎(075)354-8744
ホームページ <http://kc-roren.sakura.ne.jp/>

旅行企画・実施

〒612-8427 京都市伏見区竹田真樺本町55
(株)ライオンズ旅行企画 ☎(075)621-8117

京都府知事登録第2317号 総合旅行業取扱資格 下平 幸利 担当 根本 恭雄

ご旅行条件を事前にご確認のうえお申込みください。

ご旅行条件

●交通・運輸機関のスケジュール・運賃等の変更により、日程及び旅行費を変更する場合がございます。●発着車前一次の場合、当社はその賠償を負いません。①天災地変など不可抗力の事由によって生じた損害、②盗難・海難・疾病などで、お客様の任意または過失によって生じた損害、③お客様の任意または公序良俗に反する行為によって生じた損害、④運賃・宿泊費等、当社以外の責めによって生じた損害、⑤その他の事項については観光庁認可の当社旅行契約書(募集型企画旅行の型)によります。●お取消の場合、次の取消料を頂きます。・出発日1日~2日目まで 旅行代金の20%・出発日3日 旅行代金の30%・当日及び出発前不参加 旅行代金の50%・旅行開始後の無断旅行代金の100%●その他、募集型企画旅行に関する契約事項については当社旅行契約書(募集型企画旅行の型)によります。

申込書

山代温泉 1泊2日の旅に参加申し込みします。

氏名 _____ 種 男・女 年齢 _____

住所 _____

学区 _____ TEL (_____) _____

領収証

旅行代金として金 29,100 円領収いたします。

申込者 _____ 様

預り者 _____ 印



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 10月29日(日)横大路運動公園にて伏見区民グラウンド・ゴルフ大会が開催され、藤城学区体振として2組8名が参加しましたが、残念ながら入賞に至りませんでした。
- * 11月3日(祝)西京極総合運動公園にて市民スポーツフェスティバルのグラウンド・ゴルフ大会が行われ、藤城学区体振として1組4名が代表参加するも入賞ならず終わりました。
- * 11月9日(木)横大路運動公園にて区老連秋季グラウンド・ゴルフ大会が開催され、全参加者220名中、男性の部で稲澤健次さんが4位、石田隆俊さんが8位、女性の部で田原佐洋子さんが4位に入賞され、藤城メンバー大健闘でした！
- * 12月1日(金)滋賀県甲賀市のかもしか荘にて年忘れグラウンド・ゴルフツアを開催します。
- * 12月8日(金)藤城ニューフレンドの冬季大会を開催します。お楽しみに！
- * 12月14日(木)横大路運動公園にて健友会グラウンド・ゴルフ大会が予定されています。
- * この度、大山町の松村隆行さん(78歳)が新規入部されました。宜しくお願い致します。

男性 令和5年 10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)
3	10	20.93	6	稲澤、岩崎、大西、野間、藤田、細川
6	11	20.90	11	坪内③、三嶋②、石田、稲澤、岩崎、大西、藤井、細川
10	9	19.96	9	山口③、稲澤、岩崎、大西、野間、藤田、細川
13	11	20.93	9	坪内②、石田、岩崎、野間、藤井、藤田、三嶋、三宅
20	11	21.15	10	大西②、野間②、山口②、石田、石原、藤井、三嶋
24	11	20.35	10	稲澤③、野間②、大西、坪内、藤田、細川、三嶋
27	11	21.33	10	野間③、坪内②、石原、稲澤、岩崎、大西、三嶋
31	11	21.18	7	稲澤②、坪内②、石田、野間、三嶋
計8日	85人	20.86	72	11ヶ10ヶ9ヶ3ヶ2ヶ1ヶ各1人、7ヶ2人、5ヶ2人、4ヶ3人

女性

3	9	22.66	3	西出②、高橋	
6	10	22.40	4	稲澤②、小園、原田	
10	9	20.92	9	西出②、稲澤、今川、小園、佐々木、高橋、谷口、田原	
13	12	22.20	7	今川③、田原②、稲澤、谷口	
20	10	22.70	3	稲澤、尾形、原田	
24	9	21.96	6	稲澤、今川、小園、高橋、谷口、藤井	
27	12	22.24	4	高橋②、今井、小園	田原、西出
31	11	21.31	10	原田②、稲澤、今井、今川、佐々木、高橋、谷口、	
計8日	82人	22.05	46	7ヶ1人、6ヶ2人、5ヶ1人、4ヶ4人、2ヶ2人、1ヶ2人	



伏見区民グラウンド・ゴルフ大会(左)と市民スポーツフェスティバル(右)代表参加の皆さん

漢詩一題

桃城町 佐倉 富男 (洛陽吟社代表)

私が所属する詩吟の会派「旭章流吟詩会」がこの程、創立六十周年を迎えました。初代家元がこの地、伏見区深草で流派を立ち上げて満六十年になったのです。流派では、会員に記念品を贈呈するなど、記念事業を行いました。私は次のような漢詩(七言絶句)を作つて吟詠しました。

旭章流吟詩会創立六十周年 作有り 佐倉 旭学 作 さくあ

宗師起會古都邊 宗師 会を起こす 古都の辺り、 そうし かい お こと ほと

祝賀隆隆六十年 祝賀す 隆々 六十年。 しゅくが りゅうりゅう ろくじゅうねん

流麗吟風聲調美 流麗たる吟風 声調の美、 りゅうれい ぎんぼう せいちよう び

継承永遠燦然傳 永遠に継承し 燦然と伝えん。 えいえん けいしょう さんぜん った

(七言絶句 先韻)

〔語意〕 ◎宗師：尊ぶべき師匠。先師。 ◎流麗：なだらかで、うるわしい。

〔大意〕 旭章流の宗師が、古都のほとりの伏見区深草の地に会派を創立して以来、隆々と発展、ここに六十周年を迎えたことは誠に目出度く心から祝福する。宗師の流麗たる吟風、声調の美は旭章流の誇りであり、奥義でもある。これを永遠に継承し、燦然と伝えようではないか。

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工夫しています。興味のある方は是非見学にお越し下さい。

お問い合わせは、六四五一七七八七(今井)まで。

ぶ ん り ん

ステーキハウス 文殊

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（その八十四）

桃城町 佐倉 旭 學（洛陽吟社代表）

十一月号の詩題は「題紅葉」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）

紅楓如燃碧溪中……鈴木 美恵子

仙郷霜葉興無窮……松井 光三

（読み方）紅楓燃ゆるが如き碧溪の中。

（読み方）仙郷の霜葉興窮まり無し。

霜葉如燃舞晚風……高橋 四郎

楓溪秋色勝花紅……松井 淳子

（読み方）霜葉燃ゆるが如く晚風に舞う。

（読み方）楓溪の秋色花の紅なるに勝る。

溪流霜葉勝花紅……今井 良子

秋晴寒山满目紅……鈴木 清美

（読み方）溪流の霜葉花の紅なるに勝る。

（読み方）秋晴の寒山满目紅なり。

指顧楓溪满目紅……谷口 智子

楓溪一帶別天中……浅田 住子

（読み方）指顧（しこ）す楓溪满目紅なり。

（読み方）楓溪 一帶別天のなか。

霜餘楓溪深淺紅……兒子 滋

林径風光楓葉紅……石原 敏行

（読み方）霜余の楓溪 深淺の紅。

（読み方）林径の風光 楓葉紅なり。

晚霞奪目秋色中……石原 旭苑

全山霜葉白雲中……鈴木 貢

（読み方）晚霞 目を奪う秋色のなか。

（読み方）全山の霜葉 白雲のなか。

楓溪流水夕陽中……松井 勝子

秋香陶然尽霜楓……池田 和代

（読み方）楓溪 流水 夕陽のなか。

（読み方）秋香り陶然 ことごとく霜楓

今月号の詩題は「新年作」とします。新年の風景や決意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)

△ ○ 新春 (春風のこと)
東風 (春風のこと)
千門 (多くの家)
五雲 (めでたい雲)
一新 (めでたい雲)
人心 (とそ)
屠蘇 (とそ)
吉祥 (めでたいきざし)
昇平 (太平)
乾坤 (けんこん。天地のこと)
洋朝 (元旦のこと)
高吟 (高らかにうたう)
門松 (春はめぐる)
一杯 (春はめぐる)
一樽 (さかな)
汪然 (さかな)
辛盤 (御馳走のこと)
生涯 (貧なりといえども)
賀正 (貧なりといえども)
欣堂 (きんきん。うれしげなるさま)
草堂 (自宅の謙讓語)
所思 (しよし。おもい)
健康 (風やわらぎて)
風和 (風やわらぎて)

▲ ●

▲ ● 和氣 (たなびくさま)
靄自 (ずからあらたまる)
萬戸 (多くの家)
山色 (山の景色)
秃筆 (ちびた筆)
旭日 (あさひ)
生計 (貧乏なくらし)
貧計 (貧乏なくらし)
閑酌 (かんしゃくす)
瑞氣 (めでたい氣)
淑氣 (しとやかな氣)
酌酒 (酒を酌む)
盞盞 (おっおう。みちるさま)
四海 (四方の海)
草木 (四方の海)
快飲 (客いたりて)
客到 (志を立つ)
立志 (志を立つ)
景物 (けしき)
一夢 (つづがなく)
無恙 (つづがなく)
茅舍 (自宅の謙讓語)
白髮 (かどまつ)
松竹 (かどまつ)
寄信 (手紙をよせる)
試筆 (書初め)

△ ○

△ ○ 春光 (詩を題す。詩を作ること)
題詩 (詩を題す。詩を作ること)
功名 (詩を題す。詩を作ること)
賦詩 (詩をふす。詩を作ること)
無窮 (きわまり無し)
●○○ (三字熟語 真韻)
瑞雲新 (瑞雲あらたなり)
此迎新 (ここに新を迎う)
五雲新 (五雲あらたなり)
一瓶春 (一瓶の春)
不知貧 (貧を知らず)
自成春 (自ずから春をなす)
入住辰 (佳辰にいる。よき日となる)
守清貧 (清貧をまもる)
太平民 (太平の民)
淨無塵 (きよくして塵なし)
走風塵 (風塵に走る)
鏡中塵 (鏡中のちり)
興初真 (興はじめて真なり)
保天真 (天真を保つ)
草堂春 (草堂の春)
一枝新 (一枝あらたなり)
鳥聲新 (鳥声 あらたなり)
鳥聲頻 (鳥声 しきりなり)
苦吟身 (苦吟の身)

▲ ●

▲ ● 自笑 (自らを笑う)
家國 (国家)
世上 (喜(独り喜ぶ))
独喜 (独り喜ぶ)
相映 (あい映じて)
▲●○ (三文字熟語 真韻)
歲此新歲 (ここにあらたまる)
旭日新 (旭日 新たななり)
萬象新 (万象 新たななり)
亦一新 (また一新)
感更新感 (さらに新たななり)
憶故人 (故人をおもふ)
別有春 (別に春あり)
天地春 (天地の春)
不染塵 (ちりを染めず)
絶点塵 (点じんを絶つ)
粧点新 (粧点 新たななり)
筆硯親 (筆硯に親しむ)
詩酒親 (詩酒に親しむ)
一逸民 (未だ轉身せず)
未轉身 (未だ轉身せず)
老大身 (老大の身)
入夢頻 (夢に入ること頻りなり)
愛清貧 (清貧を愛す)
鶯語新 (鶯語あらたなり)

京都御所

古御香町 岩堀 俊彦

京都に住んで53年が過ぎた。大学受験の時は下鴨の親戚の家に泊めてもらった。大学合格発表の日、電車に乗り再び京都に来て、大学のキャンパスで自分の受験番号があるのを確認し、嬉しくて帰りは京都駅まで歩いた。1時間ほど歩いた。勢いよく、かなりのスピードで歩いたのを覚えている。その後、京都タワーの最上階まで上がり、当時流行っていたインベーダーゲームをやった。

大学時代は、壬生、一乗寺、修学院と下宿を転々とした。修学院のアパートでは大学のギター部の仲間も隣の部屋で暮らしていた。演奏会の後に、部活の仲間が大勢集まり、お酒を飲み朝まで語りあかした。フラメンコギターを奏でたりした。比叡山も近く、狸谷から何度か登った。修学院には3年ほど住んだ。

数年前に、そのアパートを探して訪れたが、その建物は無くなっていた。この界限は、瓜生山から比叡山の中腹まで登り、曼殊院の近くに降りてくるコースを歩く時、何度も歩いた。歩きながら懐かしい風景を眺めていると学生時代の思い出が蘇ってくる。

京都で一番好きな場所は賀茂川。その次は御所です。

御所も大学時代は、何度も歩いたり、演奏会前にはギターの練習をしたり、桜の季節には花見をしたり思い出が詰まった所です。最近御所の南東にあるテニスコートでプレイしたり、秋は紅葉が鮮やかです。沢山の木々や珍しい花や植物も自生しています。休憩所に素敵なレストランもできて、北端には子ども遊び場も新しい遊具もあります。春は、そこは枝垂れ柳が美しく、野鳥の観察(バードウォッチング)をしている人もいます。ジョギング、散歩、犬を連れている人。ほんとに沢山の人が自由に過ごせる素敵な空間です。広いグラウンドがいくつもあり学生が野球をしているのを観戦できます。私はこの大きな森を抱えた御所を自分のお庭であるかのように、楽しく歩きます。深い森もあります。その森は御所の中の東の端あたりになります。東の端は北から南までほとんど森のようになっていて自然が豊かです。御所にだけ自生している珍しい植物もあります。一般公開の時は、平安時代、天皇や皇族が暮らしておられた絢爛豪華な建物もガイドつきで見学できます。

御所のすぐ傍には、同志社大学の創立者である新島襄記念館や、紫式部が住んでいた蘆山寺もあります。すぐ南は御所南といって、一軒が数億円というマンションもあり、教育環境も良い所です。そこから南に下



大きく枝を広げた樹齢数百年のクスノキ

がると、御池通りになり、三条通りなどはお洒落なお店が沢山立ち並び、歩いているだけでも楽しいところで、食事するにも、買い物するにもとても楽しい界限です。何時間でもゆつくりとくつろげる喫茶店も沢山あります。もっと南に下がると錦市場があります。ここは外国人がひしめく、超混雑した通りで人波を避けるのも大変。店が閉まると鉄のシャッターが降りて、そこには伊藤若冲の絵画が描かれています。また外国人を引き寄せするために、沢山の店が工夫を凝らし、つい食べたくなるような美味しいものを店頭に並べています。



秋の京都御苑

山の中で、自然に包まれ新鮮な空気を吸ったり、木漏れ日が落ちる山道を歩いたり森の中を散歩する時も楽しいけれど、人が大勢いる京都の碁盤の目のような道を歩く時もとても楽しいです。京都の街を行先も決めずにぶらぶらと歩いてみてください。素敵なお店が立ち並び、何時間でもくつろげるカフェもたくさんあります。歩く度に、色んな発見があります。さあ明日は、どこへ行くかな。

アメリカ力見聞(?)録 その四

大山町 大西 勝彦

任された仕事も順調に進み、少しは気分的にも余裕が出てきた。英会話の苦勞はあったが、少しでも見聞(?)を広めるべく、休日には出来るだけ多く外出することにした。

その前に、日本を出発する際に上司が、「これは絶対に役に立つから」と貸してくれたカシオ製の小さな電卓付きデジタル腕時計が、アメリカ人には珍しがられて予想外にいいコミユニケーションツールになった。日本製の素晴らしさを褒められ、譲ってほしいというスタツフが何人もいた。借りものだと言われるのに苦勞したが、うらやましがられて結構いい気分になったものだ。何より安い物時に、素早くドルを円に換算して高いか安いかわかるのに大いに役立った。

当然ながら異国の地でも髪の毛は伸びるもので、随分うっとおしくなってきたのでホテルの回りを歩いて散髪屋を探したが、日本のように象徴的な赤と青線の回転灯もなく、なかなか見つかることが出来なかった。仕方なしにホテルに戻ってフロントに聞いてみると、なんと車でしか行けないくらい遠いところにはしかなかった。それだけ広いのかな街でもあったが、肝心の散髪の仕方もおおまかで、シヨートかロングのどちらかを聞かれたくらいだった。勿論シヨートでオーダーしたので結構すつきりはしたものの、いくらだったか値段

は全く覚えていない。

朝食はいつも出勤途中にあるバーガーキングのハンバーガーとコーヒだった。この近辺には当時、マクドナルドの店はなく、バーガーキングの店ばかりだった気がする。

日本食の店も殆どなかったが、チャイニーズレストランが何軒もあるのを見つけてからは、焼きそばやチャーハン、スープを3日に一度は食するようになった。

でも本場のステーキも食べたくなって、いつも横目で見ながら通り過ぎていたちよっぴり高級そうなステーキハウスに思い切つて入ってみた。入り口近くのテーブルでTボーンステーキと思われる大きな骨付き肉塊を両手で持つてかぶりついている男の客が目飛び込んだ。とてつもない大きさなので思わず生唾を飲み込んだ。そしていくらぐらいするのかが気になったが、一度は食してみた一心で、スタツフと同じものを注文した。しばらくして出てきたのは、やはり特大のTボーンステーキそのものだった。上品にフォークとナイフで処理出来るようなものではなく、かぶりつくのが一番だった。骨の髄までと良く言ったもので、ゆっくり時間をかけ、とことん骨までしゃぶったので十分満足した。この時、サラダを食べた記憶はあるが、やはりライスやパンは食べなかったように思う。それほどポリューム満点の肉塊だった。

たまには映画も見たいと思い、ドライブがてら探し当てた

映画館へ。表のポスターには男女がダンスをしているような写真が載っていたが、題名も見ずに入ってみた。最近の日本の映画館のように座席指定ではなかったが、結構余裕のある大き目の席でゆったりしていた。周りの客は老いも若きも殆どがカップルで、一人でいるのが辛いぐらいだった。上映の途中から入ったのと、当然のことながら字幕スパーなんてある訳もなく、話の筋もあつたものではなかったが、アダルト向け映画だと気が付くにはそんなに時間はかからなかった。

それに女性客が半分以上占めていたのには、やはり開けた（？）アメリカを感じた。そして映画が終わるや否や、派手な音楽とともにスクリーンが上がって、なんとストリップショーが始まった。ステージで男女が怪しげに絡み合うのを、特に女性客が黄色い声で煽り立て、恥ずかしげもなく楽しんでいたのにはさすがに度肝を抜かれた。映画を見るつもりで入ったのに、思いもよらぬショーが見られて何だか得した気分になったが、これもまた入場料がいくらだったか全く覚えていない。

当時に日記か小遣い帳でも付けておけばと今更ながら後悔している。

さて、話はがらりと変わるが、4月に入ってすぐにこの辺りに結構な雪が積もった。私の車には何の雪用装備もなかったため、途方に暮れていると、中年の男性が工場の前を通る

から送ってやるよと声をかけてくれた。

あとから聞いた話だが、アメリカでは当時すでにスパイクレスタイヤが出回っていて、殆どの車が履いていたので少々積雪なら平気だったようだ。逆にタイヤチェンは全く見掛けなかった。それに高速道路にはガードレールがないところが多く、対向車線との間には所謂中央分離帯の代わりに緩やかなV字型の谷間があり、万一の時の避難帯になっていた。そこにスリップした車がうまく落ち込んでいたが、大した損傷もない様子だった。

やがて季節が進み暖かくなったので、ワシントンDCのポトマック川の、あの有名な桜を見に行きたくなった。日米友好のシンボルとして贈られたソメイヨシノの咲き誇った写真は日本でも見たことがあつたが、是非自分の眼で確かめたいと思ひ、南に車を走らせた。フォードマスタングは馬力はあつるものの、とても燃費が悪く、給油の際には毎回20ガロン（約80リットル）以上は平気で入った。

また州によっても違ったが、高速道路の通行料が無料のところも殆どで、さすが自動車王国だと感じたものだ。しかし有料道路では当時はまだETCゲートなるものはなかった。

3時間近く走つてようやくワシントンDCに着いたが、この後の珍事はまた次号で！

老化を遅らせ、ヤハリ若返る？

NMNを知っていますか？



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。
2023年もあとという間に12月ですね。今年の年頭に立てた目標やしたい事は実現しましたか？

光陰矢の如し。僕は人生至上一番時間が過ぎていく充実した1年でした。仕事や家庭に興味にとにかく一生懸命、取り組んで生きてきたからだと思います。一生懸命に生きるためにどうしても大事なものがありません。それは、【健康】です。僕は超健康を実践しているのです。風邪を引いても喜びます！熱が出ても喜びます。薬は使いません。病院にも行きません。なぜなら！人間に備わる自然治癒力を発揮する事を日常生活で実践しているからです。毎朝、5キロメートルのランニング、水を1日3リ、瞑想、意識して声を出して笑う、美味しく食べる、美味しくお酒を飲む、そして色々な分野を学ぶ、そしてアウトプットする。

つまり情報発信し続ける事を、凡事徹底続けています。自分の健康に自信がタツプリアあるんですね。そしてもっと大事な事は【何をしないかを決める】。例えば、テレビは観ません。新聞もスポーツ欄以外見ません。世間話には加わりません。などしないこ

とを決める事で、大きな大きな幸福感を感じる事が出来ます。つまり、テレビや新聞と言われている【マス】メディアが発する情報を毎日見続けて、聴き続けていると、真実が真実でないか分からない事も「正しい」と感じてしまうのです。常識と正しいは違うという事を知っておいて損はないでしょう。

さて、少し話題を変えて、日本人の平均年齢は何歳かご存知でしょうか？考えてみてね。正解は、48歳です。

平均寿命は約85歳ですが、平均年齢は48歳なんです。つまり日本人の人口で一番多い年代がこの世代です。お隣中国人は平均年齢が38歳。インドは28歳です。どの国が一番今後成長していくか？はこの年齢でも分かるでしょう。そう若い人が多い国が伸びていくのです。インドは平均年齢が若いに加えて人口も日本の5倍の5億人です。勢いが違います(笑) 高度経済成長期の日本の5倍の勢いがあるって想像したらおつたまげてしまいますね。益々、子育て世代への手厚い政策が求められます。

お金や経済はどこに誰にかが最重要です。繰り返しますが子どもに子育て世代に、タンス預金を解放すべき。でないと僕たちの子どもや孫世代は苦しむことになります。貯めずにくるか実年会の方にはお金をドンドン使つか、消費してください。好きな事に、贅沢をしてくださいね。贅沢は「必要なものを超えて物やお金を使う事」とありますが、贅沢を控えた結果が今の少子化日本を作っていると考えます。今は必要以上に経済を循環させるバスタなタイミング。ちよつとでも伝わればいいな。そして先ほどの日本人の平均年齢が48歳でも悲観しなくてもいいアイデアがあります。それは、健康寿命を伸ばして働ける年齢を上げたらいいのです。人は働くこと健康であり、働かないと急

速に老いていきます。

僕は生涯現役で自分に出来る仕事をし続けると決めています。150歳まで生きますよ(笑) それを実現する為に、冒頭でお話した健康実践をしています。最後にとっておきのNMNの話をお願いしますね。僕は3年前から「若返るサプリメント」として研究されているNMNを毎日飲んでますが、本当にすごい活力を与えてくれます。個人的な感想ではいけないので以下にNMNを摂取する事のメリット10を教えてください。

NMN(ニコチンアミドモノヌクレオチド)は、近年注目を集めているサプリメントの一つです。この成分は、体内のNAD+(ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド)の前駆体として機能し、多くの健康上の利点が期待されています。

1. **エネルギー代謝の向上**：NMNはNAD+の生成を促進し、細胞のエネルギー代謝をサポートします。これにより、全体的なエネルギーレベルの向上が期待できます。
2. **老化遅延の可能性**：NAD+は細胞の老化プロセスに関与しています。NMNによるNAD+の増加は、細胞の老化を遅らせる効果があると考えられています。
3. **心血管系の健康**：NMNは血管の健康をサポートし、心血管系の健康維持に寄与する可能性があります。
4. **神経保護作用**：NMNは神経細胞を保護し、認知機能の低下を防ぐ効果が期待されています。
5. **肌の若返り**：NAD+の増加は、肌細胞の修復と再生を促進し、肌の若返りに寄与する可能性があります。
6. **筋肉機能の改善**：NMNは筋肉のエネルギー代謝を高め、筋力の維持や筋肉量の増加に役立つ可能性があります。

7. **免疫機能の強化**：NMNは免疫細胞の機能をサポートし、全体的な免疫力の向上に寄与すると考えられています。

8. **代謝機能の正常化**：NMNは体内の代謝プロセスを正常化し、肥満や糖尿病などの代謝疾患のリスクを低減する効果が期待されています。

9. **睡眠の質の向上**：NAD+の増加は、睡眠サイクルの調整にも影響を与え、睡眠の質の向上に寄与する可能性があります。

10. **ストレス耐性の向上**：NMNは体のストレス耐性を高め、ストレスによる影響を軽減する効果が期待されています。

いかがですか？ ワクワクしますよね！ もし飲んでみたい方は大亀谷しみず接骨院へお声がけください。

また来月いや来年2024年元氣よくお会いしましょう！

大亀谷しみず接骨院では、日常のケガ「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」で朗らかにお待ちしております。

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。

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〕

・目薬を 差すのに なげか 口を開け

深代正 (男性・群馬県・72歳・無職)

・立ちあがり 用を忘れて 立ちつくし

高橋多美子 (女性・北海道・48歳・主婦)

・妻肥満 介護になつたら 俺悲惨

小早川勝敏 (男性・福岡県・66歳・無職)

・惚れ込んだ 笑窪も今や 皺の中

薄木博夫 (男性・茨城県・78歳・無職)

・ひ孫孫 名前混乱 全部言う

山崎ちか子 (女性・新潟県・40歳・主婦)

・良い医者 を 待合室で 教えられ

土方昭光 (男性・東京都・76歳・無職)

・へそくりの 場所を忘れて 妻に聞く

岡部美穂 (女性・東京都・29歳・会社員)

・景色より トイレが気になる 観光地

坂本真理子 (女性・埼玉県・59歳・主婦)

・老一人 家電ブザーに 返事をし

森下悦夫 (男性・兵庫県・73歳・自由業)

・喜寿だけ 恩師の前では 女子高生

古曾部弓 (女性・北海道・49歳・アルバイト)



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 ♪

12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
24/31	25	26	27	28	29	30
	お休み			お休み		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前月に比べて減少しています。10月には藤城の家の利用者が藤城シルバーの集いに参加され、11月にはボランティア感謝の集いを開催し、畑で焼き芋を開催しました。藤城児童館との交流では、少しずつ子どもと高齢者が触れ合う機会を増やしています。

引き続き「カフェ」は休止のままですが、「よみちスペース」は少しずつ地域の皆様に使用していただけるよう検討していきたいと思っています。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

命のうつしかえ



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

「テレビで良々そうなのサプリメントのコマーシャルしているでしょ？ あれ見るとつい電話してしまいそうになるけど…あれって本当はどうなんですか？」この言葉…私のような職業をしていると、しょっちゅう質問されます(笑)

テレビコマーシャルを見てみると、何となくそえられる気持ちになるのはよく分かります。効果があつたかのような体験談を見聞きすれば一度試して見たくなりますよね？ しかし私の考えを結論から言つと、膝に良いとコマーシャルでいわれているコンドロイチンやグルコサミンなどは胃や腸で分解、消化されるので意味がないと思つています。もしも分解消化を免れ血液中に入ったとしても軟骨は血流が乏しいので軟骨の再生は期待できないはず。そんなに簡単に膝の軟膏が再生するならば、京大がiPS細胞 を使って膝の軟膏を再生させる研究などする意味がないと思うのです。

若干話がそれますが、膝をMRIで検査したときに、膝が痛い！と仰っている方でも膝軟膏がすり減つていない人もいれば、膝は痛くない！と言っている人の膝軟骨が、かなりす

り減っているケースがあります。なんかヘンですよ？ また、膝が痛いと言っていた人が、何もしていないのに膝の痛みが軽減するケースもあります。これってどういうことなんでしょう？ 私の見解が知りたい人はお会いした時にでも(笑)

話をサプリメントに戻しますね。ウコンのサプリメントなどもよく見聞きますが、B型 C 型肝炎 の患者さんや2型糖尿病の患者さんなどがウコンのサプリメントを長期間飲んだ場合に、ウコンが原因の可能性が高い肝障害が報告されているケースもあります。さらにウコンのサプリメントは血が固まるのを抑える作用があるので、血液をサラサラにする作用のお薬を飲んでいる場合、内出血などの症状が見られる場合もあるのです、かかりつけのお医者様や薬剤師の先生に必ず相談するべきだと思つています。

こんな文章を書いています。私にはサプリメントに絶対効果が無いとは思つていません。世の中には良質なサプリメントもありますし、偽薬効果(プラシーボ効果)といつて、効くはずのないモノを飲んでも「これは絶対効くはずだ！」と信じ込んで飲んだ場合に好転的な反応がでるケースもありますから。

また別の話をしますね。サプリメントではないのですが、飲み込みが不安な人が使う「トロミ剤」でもかかりつけのお医者様や介護福祉士さん、薬剤師さんと連携、相談しないといけないケースもあります。飲み込みが不安なので食事のトロミをトロミ剤でつけ、便秘薬(酸化マグネシウム・マグネシウム)を服用しているご年配の方が多いですよ。ただトロミが強いと

便の中に溶けていない錠剤がそのまま出てくることもありま
す。結果的に便秘が改善しません。便秘が改善しないと気持
ちがウツウツします。便秘からの諸症状についてはいりあ
りませぬ？ そういった場合は、トロロミ剤を薄くしたり、予めマグ
ミットを水に溶かしてからトロロミ剤を使用するほうが本来の
便秘薬の効果が期待できます。

脱線だらけですがもう一つ別の話を。「重曹が健康に良い」
などという民間療法のようなものがあるようですが、これも
注意が必要です。重曹とは炭酸水素ナトリウムのこと、胃の
中で胃酸と反応すると「塩」を生成しますので高血圧の人や血
圧が高めの方で減塩の指導をお医者様から受けている方は注
意が必要です。概ね炭酸水素ナトリウムの量×0.7が食塩の
量と考えていただくと良いと思います。

前置きがずいぶん長くなりましたが、現代は毎日の食事を
栄養剤のようなモノとして摂り込もうとする人が目につき、
フードロスも問題化される世の中です。しかし食事とは
本来は「命そのもの」ということを再認識したくて文章を書い
ています。ここで思い出すのは佐藤初女さんというクリスチャ
ンの女性の言葉です。佐藤初女さんは『森のイスキア』という心
の悩みを持った人を受け入れて痛みを分かち合う場を主宰さ
れていました。佐藤初女さんは自身の著書『限りなく透明に凜
として生きる』の中で、「おいしくゆであがった野菜は色がいつ
そう鮮やかになり、芯が透明になっていますから、その野菜も
食べて、その命も一緒にいただく。そのあとは私たちのいのち

と野菜のいのちが一緒
になって生きていくわ
けです。これが命のうつ
しかえなのです。」と述
べていらつしやいます。
動物の肉だけでなく、
野菜も命そのもので、
その命をいただいて、摂
りこむことで私たちの
命を将来へと繋いでい
くことができている。
それを感じながら食事
をすることで私たちは
目に見えない多くの命
と繋がっていることが
再認識できます。その
実感こそが生きること
の喜びにつながる
と信じています。

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

自分に合った歯ブラシの選び方



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

1 自分に合わない歯ブラシだとどうなる？

歯ブラシのサイズが合っていないと隅々まで磨くことができず、歯周病や虫歯の原因になることがあります。

2 歯ブラシの種類

【ヘッド(ブラシがある部分)の大きさ】

◆小さい

お口が小さい、歯並びが難しい、歯磨きの時間をしっかりと取る(3分〜5分)方におすすめ。頭が小さいので細かい所まで磨くことができるが時間がかかります。

◆大きい

お口が大きい、細かい動きが苦手、高齢者の方や忙しくてなかなか歯磨きの時間を取れない方におすすめ。大きい分一気に汚れを落としてくれます。反面、細かい所は残りやすい傾向にあります。

【毛の形】

◆ラウンド毛

毛先が丸く歯へ触れる面積が大きく汚れがよく落ちます。

◆テーパー毛

毛先が細く加工してあり柔らかく優しいブラシで歯と歯の間にも入れ込みやすく、歯間ブラシが使えない方におすすめです。ラウンド毛よりはしっかりと時間をかけて磨く必要があります。

【毛の柔らかさ】

◆硬め

虫歯や歯周病がない方におすすめです。汚れが一番落ちるための力が弱い高齢の方でも汚れを落とすことができます。ただし磨き方に注意しないと歯ぐきを傷付ける恐れもあります。

◆普通

最も扱いやすく、お子様から高齢者の方まで使えます。歯ぐきが健康な方におすすめです。

◆柔らかめ

歯ぐきを痛めにくいので歯周病が進行している方におすすめです。また比較的歯と歯の間に入り込みやすくなっています。

【持ち手の太さ】

◆細め

鉛筆持ちで持ちやすく力を上手くコントロールできます。ただ細いため不器用な方は不安定になりやすく力が入れにくいこともあります。

◆太め

握って持つため安定して持つことができます。手が不自由な

方などにはおすすすめですが、握って持ったため力が入り過ぎてしまふこともあります。

3 鏡の前で自分の歯を見てみよう！ 歯並びに合った歯ブラシの選び方

自分の歯並びはどのように並んでいますか？ キレイに並んでいる方、難しい歯並びの方、親知らずが生えている方など色々な方がいらつしやると思います。難しい歯並びの方はヘッドが小さな物、親知らずが生えている方はヘッド部分が薄く奥まで入る物がおすすすめです。

4 磨き残しが多い部分はここ！

頑張っても磨いても磨き残しが多い場所があります。それは…

◆ 歯と歯の間

ここは歯ブラシだけではなかなか落ちません。フロスや歯間ブラシを上手に活用しましょう。

◆ 奥歯の溝

溝は色々な方向を向いています。一方向へ磨くのではなく歯ブラシを様々な方向から当てましょう。

◆ 下の奥歯の舌側

舌が邪魔をして磨きにくい場所です。舌を避けて意識して磨きます。

◆ 上の奥歯の頬つぺた側

頬を広げて磨くようにしましょう。

◆ 歯と歯ぐきの境目

歯ぐきの炎症の元！ ブラシを少し斜めにして境目にしっか

りブラシを当てましょう！

◆ 一番奥の歯の奥側

とても難しい部分です。歯ブラシの方向や使用する清掃具を工夫してしっかり磨きましょう。

◆ 舌の上

舌が白くなっている方は舌苔(ぜったい)が付着しているかもしれません。口臭の原因にもなりますので、やわらかめの歯ブラシや舌用ブラシで、奥から手前へ優しく磨いてみてください。ただし舌は柔らかくとてもデリケートなので、キレイにしようと強い力で磨きすぎないように注意してください。

5 1ヶ月に一回の交換を！

歯ブラシはどのくらいの頻度で交換されていますか？

通常、歯ブラシを毎日使うと1ヶ月程度で毛先が開いてきますので、当院で推奨する交換頻度は約1ヶ月としています。

毛先が開くと清掃効率がガクンと落ちるため、そうなる前に交換しましょう！

6 まとめ

歯ブラシを選ぶ際は自分のお口の大きさや歯並びにあったものを選びましょう！ 毎日使う物になるのでストレス無く心地良くと感じられるものがベストです。歯科医院での定期検診もとても大事ですが、日々のご自身のセルフケアが最も大事になります。これでいいや…から、これじゃなきゃダメ！ と思える歯ブラシがみつかりますように。ご自身で分からない時は是非ご相談にいらしてくださいね。

「すべての人に

いい人である事はできない・・・」



京都老人福祉協会 京都老人ホーム
本館1階 リーダー 岩本 和也

今、リーダー職として様々な職員さんや入居者様、ご家族様などに関わる機会が増えており実感する事が、「いい人」で終わってしまったてはいけないと。

人によつて「いい人」の捉え方も違うと思います。すべての人に「いい人」と感じてもらうのは、自分を相手の望む感じに変えていく必要があります。数日なら我慢して生活しているようなものだと思います。数日なら我慢して演じる事も出来ますが、それが長期になつてしまつと自分自身が壊れてしまい、人間関係が嫌になつたり疲れたり…

皆さんも職場等での人間関係が嫌になつたり、疲れてしまったりする事があると思います。私もそうでした。そんな私が今心掛けている事を少しお伝え出来たらと思います。

断れるようになる「勇気を持つ」

何でも頼み事を聞いてあげる事がいい人と言うわけではないと思つていますし、自分自身のキャパをしっかりと把握する事が心の余裕に繋がるのかなど。心の余裕があれば、人間関係の幅も増えるかと思つていきます。

沈黙は正義ではない

人間関係が悪くなつていく原因の一つが沈黙だと思つています。「波風をたてたくないから黙つておこう」「私が我慢すればいい」と思う事もありましたが、それは相手を野放しして、関係が悪化するだけでは？ 自分が爆発してしまうかも…と思ひ、しっかりと話合う場を設けるようにしました。1対1では難しい話などは上司等にも相談し、沈黙で終わる事がないようにしています。話してみると意外とすんなり解決する事も！

言わない事は仕方がないとわりきる

人なんて多種多様でびつたりと合う事の方が難しいと思つていて、自分の出来る範囲で合わせて生活した方が楽！ 自分自身を変えるのも難しいのに、相手を自分の想い通りに変えるなんて無理！ とわりきる事で深く考え過ぎないようになり楽になりました。

少しですがご紹介しました。



京都老人ホームの畑の東側にある
たわわに実を付けた柿の木

些細な事ではありますが、意外と出来ていない事でもあったりします。
自分の考え方を少し変えれば見え方も変わってきたりします。
我慢しすぎるのではなく、「自分らしく楽しく仕事をやる事ができたらなあ」と軽い感じて始めてみるのも良いかもしれませんね！

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>

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

十二月（七赤金星の月）

令和5年12月七赤金星



十二月七日（大雪）
から一月四日まで

◇一白水星生まれの人

→外見は良運に見えるが、内実は煩悶が多く、親しい人と争いを生じやすいとき。新事業、普請、開店等は見合わず方がよい。特に浪費を慎み、儉約を心掛け、精神的悩みに負けないようにすること。**変化の月で現状維持を心掛けること。**
吉方位は北。

◇二黒土星生まれの人

→**運氣好調、努力が実を結ぶ時。**特に吉神の良好な働きにより、十分な活躍が望めます。しっかりとした精一杯の

働きをしていくように、うっかりミスを防ぎ、乗り物には特に注意を払う事が必要です。物事の処理は前半にすること。吉方位はなし。

◇三碧木星生まれの人

→諸事支障が多いが忍耐して決行すれば思い通りに運ぶ月。人によって酒色の散財がある。部下に関する心配や、盗難遺失物等もありがちである。月末は病難に注意。自己の研磨、研修を重視し、取引、交友関係等にも穏和な態度で接する事。**現状維持を基本に辛抱の月**です。吉方位は東北、西南。

◇四緑木星生まれの人

→やっと芽を出した若木が、天を目指して伸びようとするような、上昇に向かう変化運で、徐々にではありますが、進展が見られます。他人の甘言に乗らないように注意すること。浪費による赤字や口論は運勢を凶転させます。**物事の処理は後半**にすること。遅らせるほどよい。吉方位は北。

◇五黄土星生まれの人

→**進運の月**だから、何事もぐずぐずせずに進んで計画実行の方がよい。辰巳（東南）か戌亥（西北）の方から援助があり、早く成就する。事前に綿密な計画を立てることと、大風呂敷を広げないことがポイントです。吉方位は南。

◇六白金星生まれの人

↓時を得て、全能力を発揮して好結果を得られる吉運期です。働けば働く程に周囲に認められて、大いに報われることでしょう。ゆったりとマイペースで、自信を持って事に当たれば万事順調です。腰を落ち着けて物事に取り組んで下さい。未婚の男女は相手からプロポーズをされたりうれしいことが生じる月です。吉方位は南、東北。

◇七赤金星生まれの人

↓今月の運氣は波乱言みで、気付いた時には足元から崩壊が始まっている可能性があります。守りに徹して英気を養うことが良策です。金銭管理はしっかりとし、他人、金銭貸借、保証人などは凶です。何人も中宮に入る月は静観をする月と心得ること。胃腸の疾病に注意が必要です。吉方位は南、東北。

◇八白土星生まれの人。

↓行動意欲が高まり、社会的に活躍する好機に恵まれるでしょう。諸事好調に運ぶが、酒色のために失敗や損失があるから注意すること。共同事業や契約事はもつれるであろうが、穏やかに処理するのが得策である。吉方位は南。

◇九紫火星生まれの人

↓異性の友人や、新しい出会いにも期待できます。しかし遊興にウツスをぬかしていると、物事が完成前に駄目になる暗示があります。特に異性問題や浪費と言葉による過失に注意が必要です。相手からのプロポーズを受けたり新しい恋人が生まれる月でもあります。吉方位は西南、北、南。



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



わーぷろ屋のひとりごと

◎寒暖差の大きい日が続きましたが、大きめのメダカはエサを撒くと寄ってきます。数は少し減っているかもしれませんが。本格的な冬を迎える前に越冬用の大きな柿の葉を沈めてやるうと思っていますが、周囲の環境が変わり葉を探すのに苦しそうです。

◎冬物の服を、記憶に頼り自分の部屋で探すのですが、整理整頓が全くできてなくて、自分であきれかえっています。貧乏性なのでしょうか、こんな不着ないだろうと思う年代物の安物の服の多さにビックリです。夏物の片付けを先にして、冬物と入れ替えようと思っていますが、「今の時期に何言ってるの」と声が聞こえてきそうです。

◎今年も大きなつるし柿を18個作りました。ベランダにつり下げ1週間目くらいから、毎日、種離れが良くなるようにやさしくモミモミしています。昨年は、食べ頃になったところで鳥につつかれたので、ネットで覆っています。ネット効果を期待したいと思います。

◎西村医院健康教室に参加しました。理学療法士さんの分かりやすいリードで体を動かし、とても気持ち良かったです。筋肉の役割を知り自分の体の動かし方や姿勢を意識することで魔法にかかったように腕が上がるようになりました。皆さん参加してみませんか。楽しいお話もできますよ。男性陣の参加が少ないようです。

◎小学校の学習発表会に行ってきました。冒頭、1年生から、登下校のみまもり活動に対して感謝の言葉があり、頑張っ続けようと思えました。かわいい子ども達が演ずる劇や歌声に心が洗われた時間でした。

◎コロナの行動制限が緩やかになり、飲み会の誘いが多くなってきました。嫌ではないのですが、帰りも不便ですし、出かけるのがおっくうになっています。気兼ねなく持ち寄り、楽しく家での飲み会が出来ないものかと思案中です。

◎藤城学区総合防災訓練が、無事終わりホッとしています。参加者数も想定を大きく上回りました。関係者の皆さまには感謝感謝です。色々な地域行事の準備、運営を通じて「チーム藤城」は、素晴らしいといつも思っています。

実年会だより

通巻三百八十九号

創刊平成三年八月

令和五年十二月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

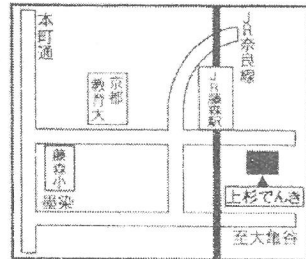
日・祝 休診
駐車場あり

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

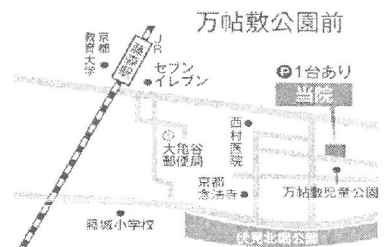
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

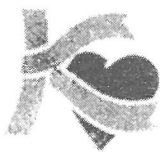
志多る鮎

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

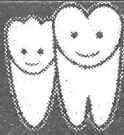
墨染駅 徒歩2分



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