

実年会だより

2024年 新年号



令和6年1月1日発行 通巻390

藤城連合実年会

藤城連合実年会 行事カレンダー

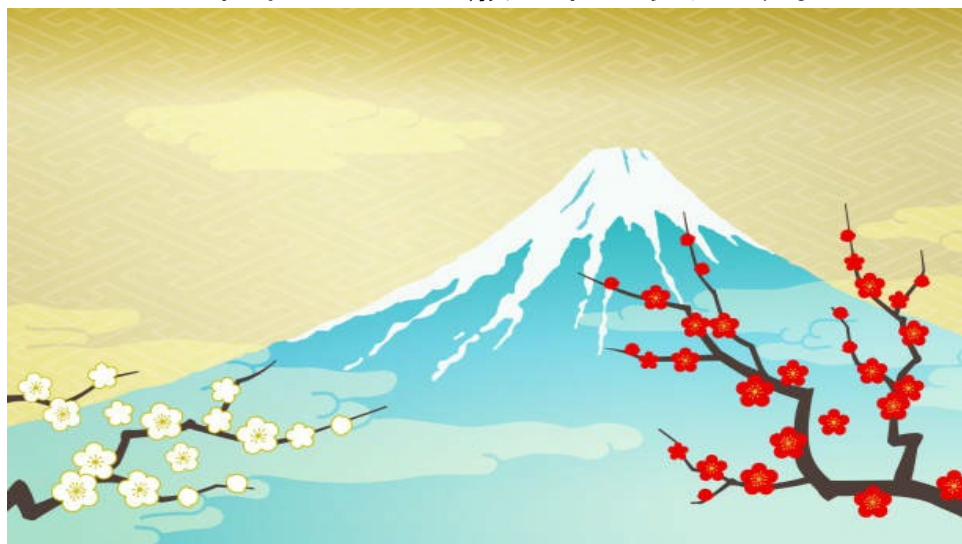
令和 6 年 正 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
9	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	野間・小園
12	金				藤井夫妻
13	土	詩吟教室	10:00~12:00	藤城小ふれあいS	今 井
14	日	体振共催GG	9:00~	第2グラウンド	石田・坪内
16	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	細川・坂田
19	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
		G.G練習	9:30~	北堀公園	三宅・佐々木
23	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	石田・高橋
26	金				稲沢夫妻
27	土	詩吟教室	10:00~12:00	藤城小ふれあいS	今 井
28	日	体振共催GG	9:00~	第2グラウンド	石田・坪内
30	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	岩崎・田原

GG新年の練習は9日（火）9時30分から再開します

謹 賀 新 年

本年も宜しくお願い申し上げます。





カリン

1 月 号 目 次

新年の挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・	連合実年会会長	鈴木美恵子	2
「昔の遊び体験学習」の報告、			
「ふれあい学習」のお知らせ・・・・・・・・	ふれあい学習担当	鈴木美恵子	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 甲辰元旦の作・・・・・・・・	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（その八十五）	桃城町	佐倉富男	6
喜劇俳優の大村崑さん・・・・・・・・	匿名		8
悪質商法の対処法・・・・・・・・			9
銀閣寺を訪ねる・・・・・・・・	古御香町	岩堀俊彦	10
アメリカ見聞（？）録（その五）・・・・・・・・	大山町	大西勝彦	12
2024年！ドラゴンパワーで上昇気流に乗りましょう・・	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	14
シルバー川柳・・・・・・・・			16
カフェふじしろ・・・・・・・・	藤城の家		17
伏見は寒天発祥の地！・・・・・・・・	三宅治療院	三宅淳之	18
歯のクリーニングって何をしているの？			
何回も通うのはなぜ？・・・・・・・・	本田歯科クリニック	本田顕哲	20
心新たに思うこと・・・・・・・・	京都老人ホーム	竹内香絵	22
今月の運勢・・・・・・・・	高島易断	高島寿周	24
わーぷろ屋のひとりごとⅢ・・・・・・・・	高橋	猛	26

表紙制作・印刷：うえだ いずみ ナンテンの実

明けましておめでとーいございます

藤城連合実年会 会長 鈴木 美恵子



皆様におかれましては
恙無く新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、コロナの行動制限が緩和され日常が少しずつ戻って参りましたが、猛暑続き、その後は寒暖差の大きな日々、四季をあまり感じられず、体調維持に苦慮した年でした。また、諸物価高騰により年金生活の私たちにとっては厳しい現実を突きつけられ、また、世界中で争いや自然災害が多く発生、人類への課題が浮き彫りになった年であったように思います。

色々な地域行事も再開されています。私たち高齢者もコロナやインフルエンザへの対策をとりながら、色々なことに関心を持ち、人生の中で得た経験からの学びや絆を大切に、助け合いの精神を発揮していければと思っております。

実年会といたしまして「実年会だより」を軸に「広げようふれあい」の輪を大きくしていきたいと思っております。

皆様にとりましてこの新たな年がより良き年でありますようお祈り申し上げます。

令和六甲辰年元旦

「昔の遊び体験学習」の報告

ふれあい学習担当 鈴木 美恵子

昨年はコロナ禍のため行われませんでしたでしたが、12月13日（水）午前9時から10時40分、藤城小学校1年生を対象にした総合学習の時間「昔の遊び体験学習」を、藤城小学校の体育館で行いました。今年度は元気いっぱい64名と一緒に昔の遊びに挑戦しました。

コマ廻し、けん玉、お手玉、おはじき、羽根つき、ダルマ落とし、あやとり、ヨーヨーの8つの遊びをしました。

児童が、次々に回ってきて、タイムスリップしたかのように時間の過ぎるのも忘れ楽しく学習しました。

全身を使い五感を働かせ、子どもたちは各種目の昔の遊びに目を輝かせ楽しそうに一生懸命に取り組んでくれました。

子供達に元気をもらった楽しいひと時でした。お忙しい中、ご協力いただきました皆様ありがとうございます。

※ふれあい学習のお知らせ

1月16日（火）9時よりプレイルーム教室にて、3年生を対象にした「昔のくらし」の体験学習を行います。

前日の15日（月）10時より、打ち合わせ・リハーサルを行いますので、是非ご参加をお願いいたします。



当日参加の皆さま(敬称略・順不同)

宮杉 曠、高橋 猛、高橋四郎、佐倉富男、藤田元茂、池田和代、西出喜久子、稲田康子、西川美代子、林ゆきこ、寺内均、谷口智子、田淵博子、鈴木美恵子（14名）



藤城ニューフレンドだより



健康部 大西勝彦

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

- * 新年の練習は1月9日(火) 9時30分から再開します。
- * 12月1日(金) 甲賀市大河原温泉にて、年忘れグラウンド・ゴルフツアを催行。(参加19名)
絶好の天候に恵まれ、難コースながら 3ゲーム67打で稲沢健次さんが優勝されました。
- * 12月14日(木) 横大路運動公園にて健友会グラウンド・ゴルフ大会が開催され、当部より
11名が参加、男性の部で坪内さんが8位、女性の部で藤井スミさんが9位に入賞されました。
- * 12月8日(金): 藤城ニューフレンド冬季大会を開催しました。(参加 23名)

入賞された方々は下表の通り(敬称略)

男性の部			H-1	HC	スコア	女性の部			H-1	HC	スコア
優勝	三嶋	光夫	1		38	優勝	今川	信枝	1	1	39
準優勝	藤田	元茂	1	2	39	準優勝	高橋	恵美子	1	1	41
3位	坪内	俊郎		1	40	3位	佐々木	久美子			45
4位	石田	隆俊	1		41	4位	田原	佐洋子	1	3	46
5位	藤井	信夫			44	5位	谷口	智子	1		46
BB賞	松村	隆行	1		49	BB賞	坂田	廣子		1	53

男性 令和5年 11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)
7	7	20.38	5	大西③、稲澤、三嶋
14	10	21.20	4	坪内②、岩崎、藤井
21	10	20.70	8	稲澤④、大西②、石田、山口
24	9	20.51	7	石田③、細川②、藤田、松村
28	9	20.92	4	坪内②、稲澤、大西
計5日	45人	20.77	28	6ヶ2人、4ヶ2人、2ヶ1人、1ヶ6人

女性

7	10	22.13	5	今川、小園、田原、原田、藤井ス
14	12	22.75	4	高橋、田原、西出、原田
21	11	22.71	3	小園、佐々木、原田
24	9	21.56	5	西出②、今井、小園、田原
28	12	22.66	5	坂田、佐々木、高橋、西出、原田
計5日	54人	22.42	22	4ヶ2人、3ヶ2人、2ヶ2人、1ヶ4人



2023/12/1(金)
年忘れグラウンド
ゴルフツアー
参加の皆さん

(甲賀市
大河原温泉
かもしか荘)

漢詩一題

甲辰 元日の作

桃城町 佐倉 富男 (洛陽吟社代表)

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年もどうか宜しくお願い申し上げます。
一昨年の暮れから死に病に取付かれ、その後は入・退院を繰返してこの一年を過ごしてきました。今年、病魔を退散させて余生を楽しく過ごしたいものです。そんな思いを漢詩(七言絶句・庚韻)にしました。

甲辰元旦作

甲辰元旦の作

佐倉 旭学 作

甲辰元旦一天晴

甲辰元旦一天晴れ、

茅舎早梅春意盈

茅舎の早梅 春意盈つ。

痼疾弧翁務治療

痼疾の弧翁 治療に務め、

病魔退散樂餘生

病魔退散 余生を楽しまん。

〔語意〕

◎茅舎…かやぶきの家。自宅の謙讓語。

◎痼疾(こしつ)…久しく治らない病。持病。

◎弧翁…一人の老人。ここでは作者自身のことを言っている。

〔大意〕

甲辰元旦の空は晴わたり、我が家の梅も春の気配を感じて花が正に開かんとしている。長患いの弧翁(作者)は、治療に励み病魔を退散させ、余生を楽しく過ごしたいと願っている。

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しています。興味のある方は見学にお越し下さい。

お問い合わせは、六四五一七七八七(今井)まで。

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（その八十五）

桃城町 佐倉 旭 學（洛陽吟社代表）

十二月号の詩題は「新年作」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）

四海風和萬象新……高橋 四郎

新春瑞氣保天真……松井 光三

（読み方）四海 風和らぎて 万象 新なり。

（読み方）新春の瑞氣 天真を保つ。

茅舎春回鶯語新……谷口 智子

歳朝和氣浄無塵……松井 淳子

（読み方）茅舎 春は回りにて鶯語 新なり。

（読み方）歳朝の和氣 浄くして塵なし。

五雲靨黷此迎新……今井 良子

山色春回感更新……石原 旭苑

（読み方）五雲 靨黷（あいたい）此に新を迎う。

（読み方）山色 春は回り 感更に新たなり。

東風告曉鳥聲新……鈴木 清美

歳回松竹草堂春……浅田 住子

（読み方）東風 曉を告げ 鳥声 新なり。

（読み方）歳は回り 松竹 草堂の春。

五雲靨黷自成春……松井 勝子

歳朝茅舎笑顔開……石原 敏行

（読み方）五雲 靨黷（あいたい）自から春を成す。

（読み方）歳朝の茅舎 笑顔開く。

春光燦燦瑞雲新……鈴木 美恵子

五雲自改此迎新……児子 滋

（読み方）春光 燦々（さんさん）瑞雲 新なり。

（読み方）五雲 自ずから改まり 此に新を迎う。

瑞氣蓬蓬歳此新……鈴木 貢

瑞氣蓬蓬歳此新……池田 和代

（読み方）瑞氣 蓬々（ほうほう）歳 此に新まる。

（読み方）瑞氣 蓬々（ほうほう）歳 此に新たまる。

今月号の詩題は「初春偶成」とします。初春の風景や気持ち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)

△ ○
 早春 竹籬 (かきね)
 閑吟 (おもむき)
 徘徊 (うす寒さ)
 鶯聲 (けむる如く)
 野梅 (煙をおぶ)
 客来 (客来たりて)
 高吟 (高らかにうたう)
 清遊 (春の風)
 東風 (春の風)
 初鶯
 暖風
 午天 (ひる)
 吟箋
 茶煙
 養痾 (病を養う)
 幽人
 空堂 (人無き部屋)
 玲瓏 (うつくしい)
 風流
 煎茶 (茶をにる)
 水温 (水ぬるむ)

▲ ●
 梅信
 細雨
 柳眼 (柳のめ)
 竹外
 買醉 (酔をかう)
 出谷 (谷をいず)
 黄鳥 (うぐいす)
 雪解 (雪はとけ)
 茅屋 (自宅の謙讓語)
 煙散 (煙さんじて)
 詩句
 林下
 門外
 行樂
 時節
 草木
 即興
 処興 (あちこち)
 老物 (としより)
 景物 (けしき)
 画中
 氷解 (氷は解け)
 春浅 (春はあさし)
 枝上
 有信 (たより有り)
 欲訪 (とわんと欲す)
 春影 (春の景色)

△ ○
 吟行
 盆梅
 蕭然 (ひっそり)
 黄昏 (たそがれ)
 梅溪 (梅の谷)
 ●○○ (三字熟語 真韻)
 一枝春 (一枝の春)
 草堂春 (草葺き堂の春。我が家の春)
 一枝新 (一枝あらたなり)
 一瓶春 (一瓶の春)
 夢中春 (夢中の春)
 鳥聲新 (鳥声新たなり)
 興尤真 (興もつとも真なり)
 竹成隣 (竹隣を成す)
 為詩貧 (詩のため貧なり)
 滿村春 (滿村の春)
 賞心新 (賞心新たなり)
 愛清貧 (清貧を愛す)
 鳥聲頻 (鳥声しきりなり)
 讀書人 (讀書の人)
 苦吟身 (苦吟の身)
 養痾身 (病を養う身)
 鶯不知 (鶯はしらず)
 一村春 (一村の春)
 小橋春 (小橋の春)

▲ ●
 疎影 (まばらな影)
 芳信 (花だより)
 点点
 春到 (春いたる)
 曲径 (曲がったみち)
 ▲●○
 詩景新 (詩景新たなり)
 入夢頻 (夢に入ること頻りなり)
 画景真 (画景真なり)
 草舍春 (草舎の春)
 無俗塵 (俗塵無し)
 鳥語頻 (鳥語しきりなり)
 先報春 (先ず春を報ず)
 天地春 (天地の春)
 千樹春 (千樹の春)
 処処春 (処々の春)
 数点春 (数点の春)
 詩思新 (詩思新たなり)
 詩酒親 (詩酒に親しむ)
 鶯作賓 (鶯賓となる)
 出竹新 (竹出でて新なり)
 老大身 (老大の身)
 月半輪 (月半輪なり)
 愛清貧 (清貧を愛す)
 鶯語新 (鶯語あらたなり)

喜劇俳優の大村崑さん

匿名

一九三一年生まれの御年「九十三歳」

いつまでもお元気ですね。あの若々しきは何処からくるんでしょう？ 彼曰く年齢を重ねると「声は必ず、落ちる。声がかれてくると、人が変わってくる」と力説。ノドの筋肉を鍛えるために「ブロッコリーを食べる」とを挙げた。左右で三十回ずつ、よくかむ。鍛錬を続けることで、誤嚥(ごえん)の予防にもつながり、ハリのある声を保つことができるといふ。

さらにとっておきの発声トレーニングを披露。「正座です」と話すと、芝生の上に急遽、すだれを敷いて、「実践」をスタート。「まず、正座を五分」と説明し、正座の五分間に「リンゴのリ。リ」と長く発声。正面、左、右を向き「リ」を繰り返す。さらに低音で「リ」、高音の「リ」と同じように繰り返す。五分一セットの正座を終えると、次ぎはイスなどに座り五分間、「リ」を繰り返す。これを四セット。その後にうがいをする。「ものすごいきれいな声が出るようになる」と言います。

全国の大学キャンパスとかにも講演に行ったりと、年齢を重ねる度にますます積極的に活動をされてる姿を見えますとこっぴちまで元気が伝わってきて、感心するのと同時

に自分も負けてはいられない気分になってくれます。長年喜劇役者、テレビ、舞台でと、軽妙な語り口はますます磨きがかかって彼の講演はいつも大盛況で笑いの渦に包まれています。

彼曰く八十歳を過ぎたら高齢者ではなく幸齢者になれと：



ちょっと
待った

その契約 その手口

知って
おこう

悪質商法から身を守るための6つの心得



① 簡単にドアを開けない。
見知らぬ人の親しげな電話、訪問、接近に要注意。

② うまい話はまず疑う。
甘い言葉にご用心。

③ 個人情報には教えない。
家族構成、預貯金、健康状態、悩みごとなどを簡単に明かさない。

④ 契約は慎重に。
高額な契約の前に、他社からも見積りを取って比較する。納得できるまで説明を受け、署名や押印は慎重に。契約書などの書類は大切に保管する。

⑤ 要らないときはキッパリ断る。
「結構です。」「いいです。」といったあいまいな言葉は使わない。

⑥ 困ったときは、京都市消費生活総合センターへ

一人で決めたり、考えたりせずに、家族や身近な人、京都市消費生活総合センターに相談を。

消費生活相談は **075-366-1319** (平日午前9時～午後5時)

まずはお電話ください。相談は無料です。

土日祝休日(年末年始を除く) 消費者ホットライン **188** (午前10時～午後4時)

独立行政法人 国民生活センターの相談窓口につながります。※電話相談のみ

最寄りの警察署

警察署 電話 **075-** —

 **京都市**
CITY OF KYOTO

銀閣寺を訪ねる

古御香町 岩堀 俊彦

「紅葉の時に、一緒に哲学の道を歩きませんか。」親友の宍道さんからのお誘いにより、ある晴れた日の午後2時、銀閣寺正門前で再会しました。私は京都に50年以上住みながら、銀閣寺には一度も入ったことがないと伝え、手のひらに文字を書きながら寺の境内に入った。

外国人観光客で混雑していた。境内庭園の中心に「錦鏡池」と呼ばれる池がある。白砂を台形に積み上げた「向月台」が目立つ。室町幕府八代將軍足利義政公により造営されたこの寺は、東山慈照寺とも呼ばれる。

感動したのは庭園の美しさ。夕陽に照らされた広い庭は苔に覆われ、まばらに木の根っこが張っていて何とも落ち着いた空間。

私はそこに立ち尽し何枚も写真を撮った。まさに絵に描いたようなこの美しさは言葉では表現できない。この庭を身近に見ることができた。それだけでも大きな価値があった。親友は痛む膝をいたわりながら私と肩を並べてゆっくりと観覧した。紅葉と空の青さが、鮮やかで何枚も写真を撮った。義政が住んだであろう観音殿も優雅な建物だった。

東山文化の象徴である慈照寺の庭園の優雅さを堪能し

た後、少し南に向かって歩いた。そこには法然院という寺がある。大文字山の麓に佇むこの寺は、庶民に開放して様々なイベントの会場にもなっている。その境内には文豪谷崎潤一郎の墓があります。そこに宍道さんを案内したいと思った。久しぶりに訪れたので、その場所を見つけるのに時間がかかった。その間、宍道さんは法然院の静かな石の階段に腰かけて待っていた。境内の中のかなり奥まった所にその墓はあった。潤一郎の墓石には「寂」と彫られ、奥様の墓石には「空」と刻まれている。その二人の墓石の間には枝垂れ桜の木が植えられていた。これは谷崎の要望であった。春には見事な桜が姿を見せるのである。次の春にもう一度ここに来よう。

谷崎は、私が2年越しに通い続けている島本町を何度か訪れている。その時の経験を「蘆刈」という小説に書き残している。私はその短編小説を読んだ。

自分が何度も歩いた島本町のことを書かれているので、とても興味深く読んだ。そこには「かぎ卯」といううどん屋のことが書かれている。谷崎がきつと何度か立ち寄った店である。店の壁には「蘆刈」の小説の一部分が達筆な筆字で書かれたものが額に入れられ、掛けられている。その店の先代の奥様が書道に優れた方で、その方の作品だそうだ。

色んな種類のおうどんがあり、人気の店でランチ時は

行列ができています。

谷崎は歴史の知識も広く、後鳥羽院が京都からたびたび島本を訪れていたことも「蘆刈」に書いている。「蘆刈」はとても不思議な小説だ。

水無瀬川の景色も書かれている。水無瀬川を西の方に歩くと、三川合流の近くに辿り着く。かつてそこには渡し船があり、途中に島があり、乗り継いでさらに進むと

橋本という所に着く。そこはかつては遊郭が栄えたところである。

その途中の島での出来事が小説に描かれている。それが何とも不思議な話である。その話は解説（解釈）が難しいので割愛させていただきます。興味がある方は是非「蘆刈」を手に取って読んでみてください。そして一度島本の町を歩いてみてください。



足利義政の家、観音殿



法然院の門前にて

アメリカ力見聞(?) 録 その五

大山町 大西 勝彦

一番憧れていたワシントンDC(コロンビア特別区)へ！さすがにアメリカ合衆国の首都だけあって、凄くきれいな街並みだった。最初に眼に入ったのが、眩しいほどの白色が象徴的な丸屋根のキャピタル(連邦議会議事堂)だった。正面の広い階段前で真っ赤なドレスを着たモデルらしき女性の写真撮影会が行われていて、あまりの映えさにすっかり見とれ、時間の経つのを忘れていた。残念ながら議事堂の中には入れなかったが、見渡す限りの白亜の殿堂の素晴らしさは、43年経った今でもくつきりと眼に浮かぶ。そしてすぐ後方に聳え立つ、やはり白い巨塔のワシントン記念塔も忘れられない。合衆国初代大統領ジョージ・ワシントンの名誉ある功績を称えて建造された合衆国大統領記念碑の一つで、ワシントンモニュメントとも呼ばれていたが、ここでもまたリスニング力の乏しきで、がっくりきた話があるので恥ずかしながらも少し紹介しておこう。

その前に余談だが、渡米後すぐに購入した例の地図帳も当時随分使いこなしていて、今はよれよれになってきているが、この原稿を書くにあたっては手元に置いたいい相棒で、記憶が薄れている詳しい数字や有名施設の説明等であらうと参考にさせてもらっている。

そのワシントンモニュメントは高さ約170mの記念塔で、150mまでエレベーターで登ることが出来たが、当時でも観光客が多く乗るのに随分待たされた。イライラしながら順番

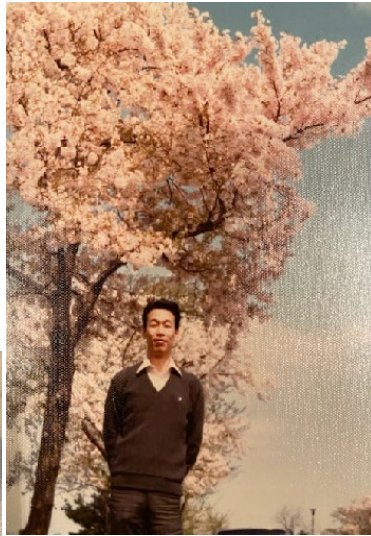
を待っていると、後ろから「アラン？」と声を掛けてきた背の高い青年がいた。最初は他の人に語りかけているのかと思いき流していると、更に私の肩を叩いて、また同じように「アラン？」と言ってきた。聞き耳を立てていたつもりだが、その単語一つがよく聞き取れなかった。すると今度は人差し指を立てて「Are you alone?」と、子供に諭すようにゆっくりと丁寧に問いかけてきた。さすがにそれは「アラン」ではなく「アローン」と聞き取れたが、思わず顔面が充血したように熱くなった。勿論一人なのでさかさ「Yes」と答えたが、この時ばかりは、私が学校の英語教育で発音に訛り(?)のあるネイティブな英語に殆ど触れていなかったこともあり、その聞き取りの難しさをヒシヒシと感じた。よく言われるオーストラリア英語のような訛りはあちこちで聞かれ、アメリカ英語で教わってきたものにはなかなか馴染めなかった。例えば「Day」を「ダイ」や、「Name」を「ナイム」と発音したり、「Book」を「ブツ」や「Document」を「ドキュメン」のように「k」や「t」を発音しないのも面食らった典型だった。

その後、その青年はゆっくりとした口調で色々話しかけてくれて、塔の展望台まで一緒に上がって親切に案内役を務めてくれた。短い時間ではあったが、一期一会のひとつきでもあり、最後はしっかりと握手し別れた。その辺り一帯は高い建造物が禁止されていて見渡す限りの絶景だった。

さて、肝心のポトマック川のソメイヨシノの桜も思い出深く、当時の東京市長だった尾崎行雄が日米友好のシンボルと

して寄贈し、今や100年以上も経つとのこと。ワシントンモニュメントを背にした2000本もの桜のそのアーケード並木は見事だったが、なぜか日本のそれと違って花の一つ一つが大きく見応えがあるように感じた。ただ日本のように桜の下で宴会や食事をしている人が殆どいなかったのには、ちよっぴり寂しさを感じた。

私にはもう一ヶ所、絶対に行きたい場所があった。それが、今から60年前の11月、世界を駆け巡ったあの忌まわしい暗殺事件のジョン・F・ケネディ元大統領の墓だった。あの事件は確か日本では勤労感謝の日で、私は大学の試験勉強中であまりのショックでしばらく勉強が手に着かなかった。



ポトマック川岸の桜の前の筆者



ワシントンモニュメント

その墓はキャピタルからポトマック川を真西に渡ったところにあるアーリントン国立墓地内にあり、元大統領の墓には永遠の炎が燃え続けていた。日本の標準的な石を数段積んだ墓ではなく、地面に平たく置かれた長方形のあまり立派とは言えない板状の墓だったので、ちよっぴり期待(?)外れでもあった。また無名戦士の墓地では、衛兵が24時間365日交代で守り続けていて、その交代式は厳粛さで圧巻だった。拝観者の私語等の言動が厳しく禁じられ、式の間は無言で直立不動だったのを思い出す。

この後スミソニアン博物館群やホワイトハウスにも足を延ばしたかったが、拝観時間もなくなり、又次の機会にすることにした。国道95号を北にまっしぐら、ボルチモア、ウエルミントンを経由して無事フィラデルフィアに帰着したが、すでにどっぴりと日が暮れていてどっと疲れた記憶が蘇る。

工場の仕事も海外向け出荷の遅れを徐々に取り戻し、順調に事が運んだので、スタッフの一員としてすっかり当てにされ、益々抜けることが出来なくなった。でもお蔭で信頼度も上がって、こちらの都合や希望も聞いてくれて、何かと融通が利くようになった。特に週の合間に休みが欲しいと訴えると、素早くスケジュール表と進捗状況を確認して、すぐにOKを出してくれた。それに甘えて平日を利用して、今度は車を北に向け、ニューヨーク行きに挑戦した。

いよいよ自由の女神や、後にあの同時テロ事件で無残にも崩壊消滅した世界貿易センタービル(WTC)の話は次号で!

【2024年！ドロボロコンパワーで

上昇気流に乗りましょう】



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

明けましておめでとございませう！ 大亀谷しみず接骨院の院長清水友浩です。

2024年、辰年の幕開けと共に、皆様にとって健康で幸運に満ちた年となることを心から願っております。辰年は、伝統的に力強さと知恵の象徴とされ、これらを活かして健康と幸運を引き寄せる年にしましょう。

辰年と健康の関係

辰年は、東洋占星術において活力と再生の象徴です。この年には、新しいことを始めるのに最適なエネルギーがあります。健康面では、新しい運動や食生活の改善に挑戦するのに良い時期です。例えば、毎朝の軽いストレッチや散歩を始めてみてはいかがでしょうか。また、バランスの取れた食事に切り替えることで、体の内側から健康を育むことができます。

辰年にまつわる神社の紹介

辰年にちなんで、開運を願うなら訪れたい神社をいくつか

紹介します。

龍神社(京都市)：龍は辰の年の象徴。ここでは、健康長寿や商売繁盛の祈願が行われています。

辰巳神社(東京都)：辰巳年生まれの方々に特に人気の神社で、全般的な運氣上昇を願うことができます。

これらの神社は、新年の運氣を高めるのに最適なスポットです。参拝の際は、心静かに自分の願いを祈りましょう。

開運アクションの提案

辰年に運氣を上げるために、以下のようなユニークなアクションを取り入れてみてはいかがでしょうか。

龍の絵や置物を飾る：自宅や職場に龍の絵や置物を飾ることで、辰年のエネルギーを取り入れ、運氣を上げることができます。

緑色のアイテムを身につける：辰は木を象徴しています。緑色の衣服やアクセサリを身につけることで、自然のエネルギーを身近に感じ、心身のバランスを整えることができます。

そして、

2024年の辰年は、虎年の天中殺が明けることにより、新たなエネルギーとワクワク感が満ち溢れる年となります。天中殺とは、一つの干支が終わり、新しい干支が始まる過渡期を指し、この時期が終わると新たな運氣の流れが始まるとされています。虎年の天中殺が明けると、私たちの運氣も大きく上

昇し、新しいチャンスや可能性が広がることでしよう。

辰年の活力と再生のエネルギー

辰年は、活力と再生を象徴する年です。この年には、新しいことを始め、健康や幸運を引き寄せる絶好のチャンスが訪れます。例えば、新しい趣味や運動を始める、健康的な食生活に変える、あるいは長年の夢を実現させるなど、新しい一歩を踏み出すのに最適な時期です。

さらに！ 大亀谷しみず接骨院の専門は背骨のケアであるカイロプラクティック。

カイロプラクティックが大きな役割を果たすことができます。では、カイロプラクティックがどのようにしてお出かけや日常生活に貢献できるのか、その根拠を見ていきましょう。

体のバランスを整え、活動的な毎日へ

身体の軽さと柔軟性：カイロプラクティックは、体のアライメントを整えることで、身体の軽さと柔軟性を向上させます。これにより、長時間の歩行や旅行中の活動も疲れにくくなり、お出かけがより楽しいものになります。

痛みの軽減：関節や筋肉の痛みは、お出かけの大きな妨げになります。カイロプラクティックによる適切なケアは、これらの痛みを軽減し、快適な移動をサポートします。

エネルギーレベルの向上：体のバランスが整うと、全体的なエネルギーレベルが向上します。これにより、お出かけ時の疲労感が減少し、一日中元気に活動できます。

精神的なリフレッシュとポジティブな気持ち

ストレスの軽減：カイロプラクティックは、ストレスを軽減し、リラックスした状態を促進します。これにより、お出かけ先での新しい体験を心から楽しむことができます。

心身の調和：体と心のバランスが整うことで、よりポジティブな気持ちで日々を過ごすことができます。これは、旅行やお出かけをより豊かなものにするでしょう。

今月はこの辺で！ ありがとうございました。

大亀谷しみず接骨院は交通事故の治療も得意としています。日常のケガも手当てします。「あ！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 075-200-6124

公益社団法人全国有料老人ホーム協会が、公募したシルバール
川柳の作品の一部を紹介いたします。『シルバール川柳』ポプラ
社編集部(編)として発行されています)

- ・ 三月目 教えた将棋で 孫に負け
西森茂夫(男性・石川県・ 86歳・無職)
- ・ 手をつなぐ 昔はデート 今介護
金山美智子(女性・大阪府・ 76歳・無職)
- ・ 「こないだ」と五十年前の話する
大森千穂(女性・大阪府・ 43歳・主婦)
- ・ 年重ねくしゃみするのも 命がけ
近郷元信(男性・東京都・ 23歳・フリーター)
- ・ 欲しかった 自由と時間 持て余す
藤原ノブ(女性・岩手県・ 77歳・無職)
- ・ 暑いので リモコン入れると テレビつく
佐々木郁子(女性・宮城県・ 75歳・無職)
- ・ 期限切れ 犬にやらずに オレに出す
足立忠弘(男性・東京都・ 74歳・無職)
- ・ 白内障 術後びっくり シミとシワ
村川清嗣(男性・大阪府・ 71歳・無職)
- ・ 本性が 出ると言うから ボケられぬ
阿部浩(男性・神奈川県・ 53歳・会社員)
- ・ お迎えて 言うなよ ケアの送迎車
安永富男(男性・福岡県・ 84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旨とした“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

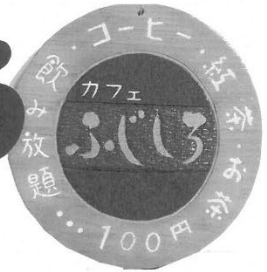


近鉄「伏見駅」下車：徒歩6分 / 京阪「墨染駅」下車：徒歩7分

〒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



2024年
令和6年 ♪

1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	6
				お休み		お休み
7	8	9	10	11	12	13
	お休み					お休み
14	15	16	17	18	19	20
	お休み					お休み
21	22	23	24	25	26	27
	お休み					お休み
28	29	30	31			お休み
	お休み			お休み		

気温が下がり、法人内では新型コロナウイルス・インフルエンザの感染報告が出ています。藤城の家でもインフルエンザに罹患する職員・利用者が出ています。冬場ですが、換気の工夫や日常の感染対策を行っています。

その中で、藤城の家では1月中旬を目指し、「よみちスペース」の解放に向けての検討を始めさせて頂きました。ただ、飲食を控えていただくため、引き続き「カフェ」は休止のままとなります。申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

伏見は寒天発祥の地！



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

少し前、奈良の大倭紫陽花邑で元京都大学総長で霊長類の研究で著名な山極寿一先生の講演に参加する機会をいただきました。こういった講演会では一列目に座るのが私の性格でして、休憩時間に先生の著書にサインをいただいたり、後の懇親会に参加させていただいたりと貴重な経験をさせていただきました。講演会の終わり頃、質疑応答の時間があつたのですが、参加された中の一人の方が「ゴリラは介護をするのですか？」といった趣旨の質問をされました。山極先生は「ゴリラには介護はないです。でも群れの中で息を引き取りますし、それを介護といえれば介護というのかもしれないが…」と少々困つたような表情で返答されていました。

死が近づくとゴリラはだんだん食欲がなくなつてきて、死ぬ間際は食事をしなくなるのだそうです。野生動物はそういった死の迎え方が自然なのでしょう。

翻つて人間の場合はどうでしょうか？ 人間の場合、年齢と

ともに筋力が低下して、それに伴い飲み込む力が若い時より低下するのが一般的です。介護を必要とされている方の場合、飲み込みが不安で、ムセたりしてそれが原因で誤嚥性肺炎になる方もいらっしゃいます。それを防止するためにトロミ剤を用いる事があるのですが、そのトロミ剤の材料にも様々なものがあるんです。その一つに寒天があります。

この寒天ですが、伏見が発祥つてご存知でしたか？ 伏見寒天プロジェクトの資料によれば江戸時代初期京都伏見に参勤交代で投宿した薩摩藩の一行に供したトロコテンの残りが野外に放置されて、夜中に凍り、日中に溶けを繰り返したことで水分が抜け偶然に干物のようになったのが始まりなのだから。医学においても寒天により効率的に細菌培養ができ、感染症対策の研究に役立っています。改めて伏見つて凄い地域ですよね！

この寒天なのですが、先日伏見区役所内で京都府女性薬剤師会の副会長で御駕籠町の海老池薬局、海老池徳子先生の「寒天と介護食」という講演会があり、こちらにも参加させてもらいました。講演でも貴重なお話をたくさん聞かせていただきましたし、公演終了後にも個人的に質問をさせていただったので、それらを私なりにまとめてみます。

「色んなトロミ剤が販売されているが、トロミ剤として寒天は自然食品でもあり、アレルギーも起こしにくく便秘の予防や改善、コレステロールを減らしたり血糖値も下げる効果が

あり、ナラに膨満感を得られるのでダイエットにも良い食材である。寒天100グラム中79グラムが食物繊維なので腸内環境の改善、善玉菌の増殖が期待でき結果的に生活習慣病の予防にも繋がる。また、トロミ剤といえば高齢者の介護を連想されやすいが、ドラッグストアなどで売られている子供向けのゼリー状のオブラート飲料も寒天で作られていて、アレルギーも起こしにくいので小児科の医師にも寒天でトロミをつけることは支持されている。自身でトロミ剤として寒天を使用する場合はやり方としては、粉力ンテン小さじ一杯が2gなので、これを500〜600ccの飲み物に混ぜてトロミをつけるのが指標となる。ただあまりトロミが強いとよくない場合もある。例えば便秘薬のマグミット(酸化マグネシウム)をトロミが強い飲み物で飲むと腸で吸収されず、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る。それではお薬を処方してもらった意味がなくなるのでトロミ剤を薄くするなり、予めマグミットを水に溶かしてからト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。「概ねそついった内容でした。

トロミ剤ひとつとってもなかなか奥が深いですよね。これは誤嚥性肺炎予防のためなのですが、そもそも歯周病などで歯周病菌がたくさんあると誤嚥性肺炎になりやすいものなんです。寝たきりになったとしても訪問対応の歯科の先生に自宅に来ていただいて口の中のお掃除を定期的に行っていると、発熱する頻度が低くなるケースもよく見聞します。歯周病菌

が脳梗塞や認知症、糖尿病や動脈硬化を悪化させる可能性があることを以前から指摘されていたのはご存知かと思いますが、最近では緑内障との関係も考えられているようです。そう考えると定期的な歯のお掃除って大切ですね。

寒天など自然の食品を日々の食事に活用し、歯磨きを中心に口の中を整えていきましよう。えっ!? 年齢的なこともそれだけでは体の疲れはとりきれない! そう感じているんですか?

ああそれなら私のよく知っている腕のいいマッサージュ師さん、ご紹介しましょうか?

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龜谷万帖敷町 123-36
TEL 090-9887-0038

歯のクリーニングって何をしているの？

何回も通うのはなぜ？



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

歯科医院で歯のクリーニングを受けた後は、ツルツルして気持ちがいい…そんな感想を頂きます。実はこのクリーニング、汚れが付きにくくなるだけでなく歯の健康を守っていく上でとても重要な役割を果たしているんです。

1. クリーニングとは？

文字通り歯に付着した汚れ、プラーク（＝歯垢）や歯石を落としきれいにすることです。

専用の機械や器具を使って付着物を除去していきます。毎日歯磨きをしていても汚れは残ってしまいます。特に歯と歯ぐきの間は汚れが溜まりやすい場所で、歯ブラシの毛先が届かず、酸素の少ない場所を好む歯周病菌が住みつきやすい環境になっています。

歯ぐきの溝に隠れている細菌や口の中の細菌数を減らし、むし歯や歯周病を予防することがクリーニングの大きな役割の一つだと言えるでしょう。

2. クリーニングって何するの？

今日はクリーニングだけのつもりだったのにいろいろな検査をしたのはどうして？ と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

保険診療でのクリーニングは歯周病治療の一環として行なわれますが、それを診断をする検査が必要になるのです。一般的には次のような手順で進めていきます。

- ①歯周病・むし歯・噛み合わせの検査 ②ブラッシング指導
- ③プラーク・歯石の除去 ④フッ素塗布

「歯ぐきの検査をしますね」と言われて、チクチクするのは歯ぐきの溝の深さを測り、歯周病の進行を調べています。

場合によっては、骨の状態や歯石の付着状態を確認するため、レントゲンを撮ることもあります。専用の機械や手用の器具でプラークや歯石を取った後はラバーカップなどで歯を磨いて、最後にフッ素を塗布して終了です。

フッ素は歯に付着した汚れを落とし後に塗るとさらに取り込みが良くなり、歯質の強化アップに繋がります。加齢や歯周病により歯ぐきが下がってしまうと、根っこの部分が露出してしまいます。ここはとても柔らかくむし歯になるリスクが高くなってしまいますので、大人になってもフッ素を利用することはとても効果的です。

3. ブラウって何？ 歯石って何？

歯の表面を舌で触るとザラザラしている、そんな経験はありま

せんか。それはプラークかもしれない。よく食べかすと勘違いされますが、全く別のものです。うがいでは洗い流される物は食べかすですが、プラークはうがいだけでは落とすことができません。口の中の細菌が歯の表面に付着してネバネバした物質を作ります。これがプラークの正体です。プラーク1mgの中には約1〜2億個の細菌が含まれていると言われており、まさに細菌の塊です。

お口の中で長時間停滞してしまうと、さらに周りの細菌を巻き込み仲間を増やしていきます。より強固な細菌の塊になり、簡単に除去されないようバリア(膜)を張ります。これをバイオフィームと呼びます。バイオフィームは口の中だけでなく私達の身近な所にも存在しています。

例えばお風呂場の排水溝など、あのヌルヌルしたものです。発生したプラークが頑固なバイオフィームになる前に除去することが大切です。

歯石とはプラークが唾液に含まれるカルシウムやリンと結合して、石灰化したものです。

歯石の表面はデコボコしているのでさらにプラークが付きやすくなります。お口の中で徐々に硬い歯石へ変わっていき、歯磨きだけでは除去できなくなってしまいます。

4. なぜ何回も通うの？

クリーニングの効果永久的に続くものではないという事と、たくさん付いている歯石や歯ぐきの中の深い所に付いている歯石は、数回に分けて取るという保険診療で決められたルールがあるからです。歯周病が進んでしまっている方は、その分治療回数か

増えてしまうのです。むし歯のできやすさや歯石のつきやすさには個人差はありますが、クリーニングを受けた後でも、2〜3か月経過すればお口の環境が元の状態に戻ってしまいます。

定期的にクリーニングを行うことで、お口の環境が整い結果的には治療回数を減らすことにも繋がるのではないのでしょうか。

5. 市販の歯周病に効く歯磨き粉を使っていれば大丈夫？

歯周病はプラーク中の細菌によって引き起こされる病気です。で、大切なのはプラークを落とすことです。

今は歯磨き粉の種類も多く選ぶのに迷ってしまいますよね。歯周病・むし歯・知覚過敏など目的によって含まれる成分も違ってきます。歯周病に有効とされている歯磨き粉には歯ぐきの炎症を抑える成分なども含まれています。しっかり磨いてそれらの効果が十分発揮できるように補助的な予防アイテムとしてお使いいただくことをお勧めします。

6. まとめ

お口の健康を長く維持していくためには、適切なブラッシング方法と歯科医院でのクリーニングが重要です。定期的なクリーニングでむし歯や歯周病の早期発見にも繋がります。

一生ご自身の歯でお食事を楽しんでいただけるように、生活のルーティンの一部に歯のクリーニングも取り入れてみてはいかがでしょうか。

クリーニングでは、予防のプロである歯科衛生士が歯磨きのコツもお伝えします。クリーニングのついでに歯磨きのスキルアップに繋がれば一石二鳥ですね。

心新たに思うこと



京都老人福祉協会 京都老人ホーム
特別養護老人ホーム

リーダー 竹内 香絵

新年あけましておめでとうございます。元号がかわり、令和になってから6年になりました。年月が過ぎることの早さを感じています。

年の初め、一月と言えば皆さんはなにを思い浮かべますか？ お正月、箱根駅伝、成人式、大寒…などなど。行事が多く思い浮かべるアイテムなども十人十色かと思えます。私にとってお正月に欠かせないものはお雑煮です。お雑煮にも地域差があり、ところが変われば別の食べ物のように思えます。

いくつか雑煮の種類を紹介します。北海道では砂糖入りで甘めのすまし汁の鶏ガラだし雑煮、東京ではかつおと昆布のだし汁に、焼いた角餅が入った東京江戸前雑煮、京都ではかつおと昆布だしを使った白味噌仕立てで煮た丸餅が入った白味噌雑煮、山陰地方では別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁に入れた小豆雑煮、福岡では別の鍋で煮た丸餅を、あご(干しトビウオ)のだし汁に入れ、ブリの切り身をのせたブリ雑煮、などと地域によって個性があつて面

白いですね。

京都老人ホームでは京風の白味噌仕立ての雑煮が昼食で提供されます。残念ながらお餅は入っていないのですが、おせちとともに昼食時に提供させていただいてます。お正月気分を味覚から楽しんでもらえるのではないかと思います。

私は子供のころ、お正月は楽しみな行事の一つでした。親戚が集まり、にぎやかにゲームをしたりお年玉をもらったり…。子供たちだけでなく大人たちも陽気に正月のお膳を囲んでいたことを思い出します。我が家では初詣ではなくお墓参りに行くことが恒例です。家族そろってご先祖様に新年のあいさつをしに行くのです。しかし、ここ数年は私たちも就職してからは、お正月といえども家族そろって事が難しくなりました。大人になったという実感とともにお正月のにぎやかさを味わえない、ということへの寂しさも感じています。それはきっとここで過ごされている利用者様も感じておられる事ではないかと思えます。

家族様と一緒に過ごすことは難しいですが、少しでもお正月気分を味わってもらえるような工夫をしていきたいなと思います。今年も利用者様一人ひとりの気持ちに寄り添ったケアをしてけるよう精進していきます。



施設の中庭（八坂の庭）

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

一月（六白金星の月）

一月六日（小寒）
から二月三日まで

令和6年1月六日金星



◇一白水星生まれの人

↓今月は吉神の助けを得て、**華やかで強力な運氣**です。一
気に物事を押し進め、破竹の勢いで快進撃が可能です。また、
文書や印鑑の取扱い上のトラブルが起こりがちです。普段
より念入りに確認し、かつ、処理はテキパキと迅速に行うこ
とが大切です。何事も月の前半に処理をすること。吉方位は
南西・東

◇二黒土星生まれの人

↓辛勞の多いわりに効果のあがらない月である。迫害や苦

情等が起こりやすく、良策と考えたことが結果的には裏目
にでます。訴訟争論に注意。失物や盗難に注意。内面の充
実を図ってください。**現状維持で新しいことは控えるこ
と。**腰から下と鼻の病気に注意。吉方位東北・西

◇三碧木星生まれの人

↓運氣は少しずつ上昇し、趣味が増え、スポーツ、結婚、恋
愛など、特にプライベートと家庭的な面で嬉しい出来事がい
くつかあるでしょう。転職などは助言を受けて慎重にしまし
よう。**やっとトンネルの明かりが見えてきた月**です。身
体中の柔らかいところ、肩、腕などの病気や怪我に注意が必
要です。吉方位は東・南

◇四緑木星生まれの人

↓春の陽気のように希望に満ちて、明るい運氣の到来です。**吉運
の月**なので、思い立ったことは速やかに決行する方がよい。
縁談、開店、起業、移転、普請すべて吉。しかし軽率妄動は
失敗のもとだから、よく熟慮することが肝要。吉方位は南
南西、東北

◇五黄土星生まれの人

↓季節にも運氣にも春が訪れ、まさに百花繚乱、盛運氣を迎
えました。**諸事努力のしがいがある月**であるから、何事も
怠らず努める方がよい。新規の事は手間取ると邪魔が入る。遠方

から吉事の便りがある。吉方位は東北、北・西

◇六白金星生まれの人

↓**滞運の月**で、何事も思うように運ばないから焦らない方がよい。無理をすると病難や損失がちとなる。無計画を避け、足元を固めて常に自戒の心を忘れないでください。中宮に入る時は何事も静観し、新規事は控えること。

吉方位は北、南・西

◇七赤金星生まれの人

↓**運氣は次第に隆盛に向かいます**。束縛から開放されたような感じがして、積極的に活躍を始め、短期決戦を試みる傾向があります。業務上は努力がいのある月です。新規開始の事は一応年長者の意見をきく方がよい。吉方位は北、南・

西

◇八白土星生まれの人。

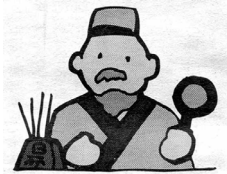
↓なんとなく心が浮き立って酒色で散財しがちのとき。普請造作、移転、旅行、婚姻、就職等吉。また家庭に紛糾がありがちなので注意が肝要。**人との繋がりの中から、様々な喜び事が生じます**。吉方位は東北、北

◇九紫火星生まれの人

↓現在取り組んでいる問題も、計画中の事柄も、少し立ち止まって再検討すること。一時的な気分で物事を決定するのではなく、周囲の状況を良く見定め、柔軟な判断を心掛けてください。

変化の月です。**現状維持**が大切。吉方位は北・

西・東



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



わーぶろ屋のひとりごと

◎寒いなど感じる朝には、メダカの姿が見えませんが、底でジーツツとしているようです。JR藤森駅の見守りも鼻をすすりながら続けていました。無事冬を越してくれることを願うばかりです。

◎多くのカラスが騒いでいます。家庭ごみ収集日に袋を突いて餌を漁る光景を最近毎日のように見るようになりました。食べ物ではない落ち葉や紙だけの入った袋も手当たり次第です。異常気象で餌が足りなくなっているのでしょうか。カラスがとまっている電柱の下は食べ残しの柿や白い糞だらけになっています。追い払おうとしたことがあるのですが糞爆弾をくらってしまいました。

◎JR藤森駅前にレンタルの電動キックボードが置かれています。どんな人が利用するのか興味を持っていたところ、朝の見守り中に若い男性がスマホを器械にかざしてからキックボードに乗りサーっと気持ちよさそうに目の前を下って行きました。坂を登ってきたところも見ました。気軽に便利だと思っています。教習所があればチャレンジしてみたいです。

◎大阪万博の費用が話題になっています。当初予算よりどんどん増えて1000億円多い2759億円になるそうです。入場料は、大人7500円。ちなみに千里の万博の時は、800円。現在の収入を考えると4000円が妥当だと思うので

すが皆さんは行かれますか。私は行きたくない気持ちの方が強いです。それに津波がきたら飲み込まれる場所だと思っのですが専門家がよくOKを出したものだと思います。跡地利用のカジノ構想が優先したようです。

◎藤城民児協の「心地よい排泄のために」の勉強会に参加しました。とても有意義なお話でした。多くの便利グッズに感じました。ズボンの上から男性用のおむつを付けてもらい、自分が使用する事態になったら恥ずかしがらずに利用しようと思いました。

◎「悪徳商法の対処法」の研修会で、「カニの勧誘電話にご用心」の例があり、もう少し早く研修会があればと思いました。少し前にまるっば同じ内容の電話でカニが届いていたので恥ずかしかったです。正月に食べてみます。皆さまが健康で楽しく過ごせる一年になることを願っています。

実年会だより

通巻三百九十号

創刊平成三年八月

令和六年二月一日発行

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

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	○	○	○	○	○	×

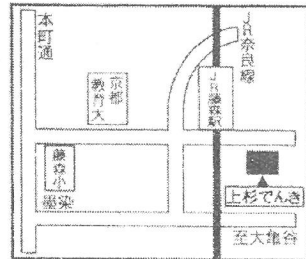
日・祝 休診
駐車場あり

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

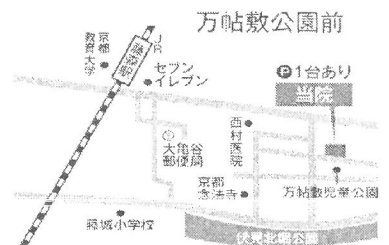
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

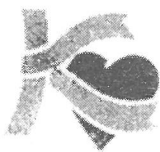
志多る鮎

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

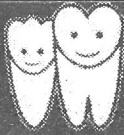
墨染駅 徒歩2分



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