

実幸会だより

2024年 2月号



令和6年2月1日発行 通巻391

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 2 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	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	大西・今井
6	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	坪内・今川
9	金				野間・小園
10	土	詩吟教室	10:00~	佐倉先生宅	今 井
11	日	体振共催GG	9:00~	第2グラウンド	石田・坪内
13	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	藤井夫妻
16	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	石田・坂田
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
17	土	詩吟教室	10:00~	佐倉先生宅	今 井
20	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	岩崎・佐々木
25	日	体振共催GG	9:00~	第2グラウンド	石田・坪内
27	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	大西・高橋

寒さまだまだ厳しき折くれぐれもご自愛ください。





水仙

2 月 号 目 次

南座 3 月特別公演のご案内	庶務部	鈴木美恵子	2
傷害保険満期のお知らせ	庶務部係	西出喜久子	2
「昔のくらし体験学習」の報告	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 元旦の病窓偶成	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 (その八十六)	桃城町	佐倉富男	6
災害の心構え、18 才と 81 才の違い	兜山町	高橋 猛	7
中国という国の話	古御香町	岩堀俊彦	8
アメリカ見聞 (?) 録 (その六)	大山町	大西勝彦	10
脳内年齢を若返らせる秘訣大公開!	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
T→手足がシビれたけれど I→一時のことやから			
A→あ〜良かった、は危険です!	三宅治療院	三宅 淳之	16
訪問歯科診療でできること、できないこと①	本田歯科クリニック	本 田 顕 哲	18
『養護老人ホームとはどんなところ?』	京都老人ホーム	大 槻 知 香	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 蠟梅（ろうばい）

南座 3月特別公演 「三月花形歌舞伎」のご案内

庶務部 鈴木 美恵子

この度、老人クラブ会員向けに特別料金の南座特別公演が行われます。この機会に、是非ご観劇ください。

観劇日…3月5日(火)、13日(水) 午前11時開演

開演時間…3月6日(水)、11日(月) 午後3時30分開演

特別料金…一等席7,000円(なだ方のお弁当・お茶付き)

(ご希望の方は、2月6日(火)までに鈴木(電話:641-0734)まで連絡をお願いします。)

老人クラブ傷害保険満期のお知らせ

庶務部 係 西出喜久子

現在加入されている老人クラブ傷害保険は、3月末日で満期となります。

同保険に加入されている方で、引き続き加入ご希望の方は、3月5日までに西出(644-2121)迄、継続の手続きをお願いします。(新規加入の方も)



「昔のくらし体験学習」の報告

ふれあい学習担当 鈴木 美恵子

実年会が担当している3年生54名を対象にした総合学習の「昔のくらし体験学習」の授業を、1月16日火の2時間目・3時間目に本館2階の西にある資料室で行いました。

この取り組みは、地域のお年寄りがゲストティーチャーとなり、その昔実際に使っていたものや周囲の大人が使っているところをみた道具などを、体験談を交えながら教えるもので、児童にとって学校の先生とは違った、学ぶ楽しさがあつたのではないのでしょうか。

以前と同様に人数の関係で移動しやすいように「はがま・なべ等」「豆炭あんか・火鉢等」・「農機具」「民芸品等」の9のコーナーに分けました。児童も1班2〜4名の9班に別れ、時間が来ると次のコーナーに移動しました。時間は4分程度と忙しいものになりましたが、道具に触れたり熱心に説明を聞く様子に、あつという間に終わった感じがしました。

説明を聞いて道具が実際に使用されていた頃の暮らしぶりも想像できたことと思います。今、身の回りにある便利な道具と昔の道具を比べてみて、進化の原理や工夫の元になっていることについていろいろ考えるきっかけになれば、大変うれしく思います。



「今日、教えていただいたことをこれから活かしていきたい」と思いました。「昔の教科書の漢字と今の教科書の漢字が違った」「今と違って昔の方が工夫をして暮らしていたようなので楽しい」と思った」等の感想も聞け、私たち高齢者も身の回りにあるスマホなどの現代の便利な道具に親しめるよう勉強しなければと思います。

当日の参加者(9名)

(敬称略・順不同)

宮杉 曠、藤田元茂

谷口智子、稲田康子、

西出喜久子、松村隆行

田淵博子、高橋 猛

鈴木美恵子



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 年始早々の能登半島大震災で被災された方々に、お悔やみとお見舞いを申し上げます。
- * 暖冬とは言え、これからが厳寒の季節です。暮々も無理ない程度に練習に参加下さい。
- * 今年度もあと2ヶ月になりました。以下の年間表彰項目達成に向け頑張ってください。

ベスト平均スコア賞、ダイヤモンド賞、オール2打賞、最多ホールインワン賞
 ダイヤモンド賞、オール2打賞は、誰にでもまだまだチャンスがあります。

男性 令和5年 12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)
5	9	21.03	7	稲澤②、藤田②、石田、藤井、三嶋
8	10	21.60	4	石田、藤田、松村、三嶋
19	10	20.60	7	大西②、坪内②、岩崎、野間、藤田
22	9	22.14	4	大西③、三嶋
計4日	38人	21.31	22	5ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ1人、2ヶ3人、1ヶ4人

女性

開催日	参加者	平均スコア	H-1	ホールインワン(H-1)達成者 (敬称略)
5	11	22.48	6	高橋②、田原②、小園、西出
8	13	23.53	4	今川、高橋、谷口、田原
19	11	22.03	4	今井、小園、谷口、田原
22	10	24.56	3	稲澤、今川、西出
計4日	45人	23.10	17	4ヶ1人、3ヶ1人、2ヶ4人、1ヶ2人

- * 体振共催グラウンド・ゴルフの今期開催予定日(第2グラウンド)

2月 11日、25日

3月 24日

漢詩一題

元旦の病窓偶成

桃城町 佐倉 富男（洛陽吟社代表）

今年の元旦も病院で迎えました。病院の窓から東南の方を見ると、暁の朝焼け雲をバックに伏見桃山城のシルエットが鮮やかに見えました。早速、漢詩（七言絶句）にしました。ご笑読くだされば幸いです。

元旦病窓偶成

がんとん びようそうぐうせい

元旦の病窓偶成

佐倉 旭学 作

新春暁氣一天晴

しんしゅん ぎようき いってん

は

新春の暁氣一天晴れ、

丘上悠望伏見城

きゅうじょう はるか

のぞ

丘上 悠に望む 伏見城。

孤老病床無歴日

ころう びようしょう れきじつな

孤老の病床 暦日無く、

成功治療算歸程

ちりよう せいこう きてい さん

治療を成功させ 帰程を算ず。

（七言絶句 庚韻）

〔語意〕 ◎暁氣：夜明け方の大気。

◎暦日：こよみ。 ◎帰程：帰りのみちのり。

〔大意〕

元旦の朝、病院の窓から眺めていると、空は晴れわたり、夜明け方の朝焼け雲をバックに伏見桃山城のシルエットが大変美しく見えた。孤老（作者）の病氣は暦に関係なく続き、早く治療を成功させ、あの伏見桃山城のほとりの我が家に帰りたいたいものだと指折り数えているところだ。

★詩吟同好会の会員を募集しています。

ぶんりん
文琳

ステーキハウス

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（その八十六）

桃城町 左 倉 旭 學（洛陽吟社代表）

新年号の詩題は「初春偶成」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）

梅信鶯聲詩思新……池田 和代

（読み方）梅信（ばいしん）鶯声（おうせい）詩思新なり。

春到閑吟詩思新……浅田 住子

（読み方）春到り 閑吟すれば 詩思新なり。

東風雪解一枝春……今井 良子

（読み方）東風 雪は解け 一枝の春。

柳眼如煙小橋春……谷口 智子

（読み方）柳眼 煙の如き 小橋の春。

雪解水温一枝春……石原 旭苑

（読み方）雪解け 水温（ぬる）む 一枝の春。

高吟春影鶯不知……高橋 四郎

（読み方）春影に高吟す 鶯は知らず。

早春梅溪画景真……松井 勝子

（読み方）早春の梅溪 画景 真なり。

勝手ながら病氣療養のため、このコーナーはしばらくお休みにさせていただきます。再開しました時には、また、宜しく願います。

早春行楽賞心新……松井 光三

（読み方）早春の行楽 賞心新たなり。

春到梅溪鳥語頻……石原 敏行

（読み方）春到る 梅溪 鳥語頻（しきり）なり。

春影玲瓏養病身……松井 淳子

（読み方）春影 玲瓏（れいろう）病身を養う。

東風花開滿村春……鈴木 清美

（読み方）東風 花は開く 滿村の春。

水解客來詩酒親……兒子 滋

（読み方）水解け 客来たり 詩酒に親しむ。

雪解清遊詩景新……鈴木 貢

（読み方）雪解け 清遊すれば 詩景新たなり。

春到蕭然出竹新……鈴木 美恵子

（読み方）春到り 蕭然（しょうぜん） 竹出でて新なり。

自分や家族の身を守るためには、危険を察知したら率先して避難しましょう。想定外の状態でも冷静に対処するには、防災に関する正しい知識を持つことが大切です。

私たちは大雨や地震などで避難警報が出ても、「これぐらいなら大丈夫」「たいしたことない」と楽観的に考えてしまうことがあります。しかし、それはとても危険です。楽観視していると、避難が遅れたり、適切な対応ができずに災害に巻き込まれたりする可能性があります。

高齢者世帯の方が日頃からやっておきたいことを3つにまとめましたので参考にして下さい。

1) 地域の防災訓練に参加する

防災訓練に参加すると、いざという時にどのような行動をとればよいのかが明確になります。ピンチの時にも、適切な行動がとれるようになるのです。

防災訓練に参加すると、防災の知識が身に付くだけでなく、地域の人と顔見知りになることができます。知っている人を増やすことで、災害時に孤立しにくくなります。

2) 近所や地域の人との交流

普段から近所や地域の人と交流しておく、災害時に効果的な支援が期待できます。

「あの家には在宅介護中のおばあちゃんがいる」「ひとり暮らしのおじいさんがいる」などと気にしてもらえらるでしょう。避難時の誘導やサポートがあるか・ないかでは、精神的負担が大きく違います。また、挨拶や声掛けなどを通じて日頃から良い関係を作っておくと、災害後の困ったことも相談しやすいはずです。

3) 医療機器の点検・緊急時のシミュレーション

電動車椅子や、電動ベッド、人工呼吸器など、電源が必要な医療機器は定期的に点検しましょう。また、停電を想定した緊急時のシミュレーションをしておくことも大切です。

医療機器は一般的に内部バッテリーが備わっているので、停電時にすぐ使えなくなることはありません。しかし、内部バッテリーは長時間の使用が難しいもの。予備のバッテリーを用意する、手動で動かすなど、緊急時の対処法を把握しておきましょう。

18才と81才の違い

- ・恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才。
 - ・道路を爆走するのが18才、逆走するのが81才。
 - ・心がもろいのが18才、骨がもろいのが81才。
 - ・ドキドキが止まらないのが18才、動悸が止まらないのが81才。
 - ・恋で胸を詰まらせる18才、餅で喉を詰まらせる81才。
 - ・偏差値が気になる18才、血糖値が気になる81才。
 - ・まだ何も知らない18才、もう何も覚えていない81才。
 - ・自分探しをしている18才、皆が自分を探している81才。
 - ・早く「二十歳」になりたいと思う18才、できることなら「二十歳」に戻りたいと思う81才。
- ※「落語 笑点」より抜粋しました。
他にもあります。探してみてください。

中国といつ国の話

古御香町 岩堀 俊彦

島本町ふれあいセンターという公共の建物が山手に立っています。阪急電車の中からよくそれを眺めています。伏見の家から京阪と阪急を乗り継いで上新庄駅まで約2時間かけて職場に向かう途中、つい窓越しに見てしまいます。

2年越しで英語ガイドの勉強に通っている所です。4階には立派な図書館があり、私が勉強に行く土曜の午前は

多くの部屋で様々な勉強会や絵画教室などが開かれています。学生風の人々が、自習室のような部屋で勉強したり調べものをしたりしています。下の階には扇型の空間のレストランがあり全面ガラス張りです。美味しい料理が出されます。

ある時、ガイドの勉強が終わり、帰り際に「一緒に食事しませんか」と声をかけました。その方は70歳後半で、かつて国語の先生をしておられ、歴史、文学の知識も豊かな方で、英語を滑らかに話され、また

中国語も個人教授で習っておられます。インターネットで自分の目的にあった先生を見つけて契約するそうです。何故中国語を勉強されているのですかと尋ねると、退職後に中国で日本語を教えておられたそうです。当時、中国は日本語ブームで、多くの大学で日本語学科が設置され、日本語教師の需要が凄かったと。日本人であれば誰でも雇いたい程であったそうです。国語の教師という理由で即採用の話になり、北京の大学の学生たちに教えることになりました。

まったく初めての経験で随分苦労されたそうです。日本語を話せる人なら誰でも外国人に日本語を教えることができるかというところ、まったくそんな事はなく、私も留学生に日本語を教える機会があったのですが何から始めて良いかとても苦労しました。色々な教授法があることを、後に専門学校で勉強しました。日本人に学校で国語や古典を教えるのとは、全然教授法が異なります。

昼食に、オムライスの中に溶けたチーズが入っていて、カレーソースがかかったものを食べました。同じ料理を食べながら、私は中国での生活や授業の苦労話に耳を傾けました。

その方の父も徴兵で中国に渡り、日本の陸軍は北上し、ロシアの南下作戦で、戦争勃発、極寒の中での戦争体験をされたそうです。ロシア兵に捕らえられ強制収容



島本町ふれあいセンター

所で過酷な労働をさせられた人も多く、これは国際法違反だったという話も聞きました。冬のロシアは港がすべて凍り、港が機能しなくなります。そこでロシアは、南にある中国の凍らない港を攻め、支配しました。またシベリア鉄道は何週間もかけてモスクワからウラジオストクまで繋がっていますが、途中満州鉄道と繋がる所があるそうです。全長9289キロメートルあるそうです。

日本列島、北海道から沖縄までの3倍以上の距離ですね。

近年、中国は大学受験が厳しくなり、大学院を修了しても企業に採用されないという厳しい現状があるようです。その為に多くの中国人が京大、東大はじめ有名な大学の院に入学します。日本だけでなく、欧米の名だたる大学に入り、そして大学の中でトップクラスに登っているそうです。世界の多くの大学のトップは中国人が多いという話はテレビでも放映されています。

中国は「一人っ子政策」のため、親も祖父母もその一人の子（孫）の為に投資をし、塾に行かせたり、やや過保護に育てるなど大事に教育されるわけです。親の期待を一身に背負いがむしやらに勉強するというわけです。

日本の全国、沖縄から北海道に至るまで中国人が不動産などに投資をし、様々な事業を始め、経営者となり収益を得ているという話はよく耳にしました。

かたや、中国は多くの課題に直面しています。GDP

成長率減速。中産階級の拡大と都市化。貿易摩擦。過剰な建設など。数万户のマンションが建設を途中でストップするというニュースもありました。台湾周辺のレアアース（半導体の原材料）をめぐる、米中が緊張関係にある。一带一路の壮大な計画が世界中に及ぼす影響は計り知れない。

大国である中国もアメリカもロシアも国力はあるものの、国際情勢からすれば、大きなマイナス（負）の面とプラスの面が存在しています。

世界は今、危機的な状況です。世界中で大火災、大地震や津波など自然災害、飢餓、貧困、児童労働、戦争、核問題、環境問題など、どれも先（未来）が見えない悲惨な状況です。

話が大きくなってしまいました。ローカルな島本のレストランで食事しながらの話はとても勉強になりました。

その国語の先生から聞いたもう一つの話は「倚松庵」。谷崎潤一郎の「細雪」の舞台となった家です。年末にそこを訪ねました。阪神電鉄、魚崎駅から山手へ歩いて10分くらいの川べりに立っています。私が訪れた時は若いカップルがそこにいました。写真撮影OKということでスマホで隅々まで撮影し、約2時間滞在しました。そしてその先生から借りた「細雪」のDVDも見ました。その話はまたの紙面で紹介します。

アメリカ見聞(?) 録 その六

大山町 大西 勝彦

44年前のアメリカでも、当時はまだナビがなかった時代。ニューヨーク行きも地図帳しか頼るものがなく、助手席に以前購入した地図帳を大きく広げ、少し走っては車を止め、ルートナンバーを確認しながらのヨチヨチドライブだった。それでもマンハッタン島のブロードウェイを走れる喜びがあったので、不安も大きかったが必死にハンドルを握りしめた。ワシントンD.C.の行きとは反対の95号線を一路真北に。そして、のちにあの「ハドソン川の奇跡」と言われた航空機不着水事故のあった、ハドソン川海底をぐるりんカーントンネルを通ってマンハッタン島に入った。先ずはどこに何があるかを眼で確認したかったが、いきなりブロードウェイに入ってしまったので、とにかく右回りでアップタウンをめぐることにした。京都の街と同じように碁盤の目に南北のアベニューと東西のストリートで綺麗に区分けされていて、街並みは凄く分かり易かった。しかし、さすがに車社会のアメリカ、特にブロードウェイではイエローキャブと言われるタクシーが、まるでかつての日本の神風タクシーの如く、凄いスピードで、ゲームかと勘違いするくらいあちこちから飛び出してくるので、接触が怖くて何度もブレーキを踏んで避けたのを思い出す。

ところでこの投稿は、なにせ44年前に遡るので、実際の数字等の記憶が曖昧で、というより殆ど覚えていないので、この辺りからは地図帳や他の資料の解説等を参考にしながら聞

違いのない数字を引用することにした。

有名なセントラルパークは南北に4kmもある縦長の大きな公園だった。東側の5番街はあの高橋真梨子の歌で有名な「5番街のマリー」のことなのか、今でも自信はないが、とにかく立派な美術館や博物館が多く並んでいた。マンハッタン島は南北に約24kmもあったが、南へ下る途中のミッドタウンには、ロックフェラーセンターやタイムズスクエア、国連本部があり、観光とビジネス街でもあった。今回はいずれも横目で見ながら更に南のダウンタウンを目指した。何故なら、ワールドトレードセンタービル(WTC)がニューヨークで最も行きかけた場所だったからだ。

駐車場に車を預け、天空に聳え立ったツインタワーのWTCビルに入ったが、その時の胸の高鳴りは今でも思い出す。なにせ今でこそ、日本にもあべのハルカスの60階(300m)もや、昨年開業した麻布台ビルズ森JPタワーの64階(325m)もの高層ビルがあるが、当時のWTCは110階(411m)で圧巻だった。ツインタワーの1WTC(北タワー)、2WTC(南タワー)のエレベーター台数も、夫々99基で合わせて198基もあり、運行は非常にスムーズだった。各タワーの44階と78階には乗換フロアがあり、急行から普通に乗換えて107階の展望階まで行くのと、南タワーには観光者用の専用直行エレベーターもあった。後者に乗ったが、さすがに気圧のせいで耳がツーンとなったが、107階まではあつという間だけだった。107階からはエスカレーターで420mの屋上展望デッキまで行けたが、不気味なビルの揺れを感じたので怖



自由の女神像に向かうフェリー上の筆者



イエローキャブ



WTCビルを背景の筆者

くて止めた。それより展望階にはガラス張りの床があり、そこから恐る恐る真下を見下ろすと、蟻のような人や車の動きが辛うじて見え、その高さに身震いしたものだ。それでも400mの展望階からは、少し離れたところに、あのキングコングの映画でも話題になったエンパイアステートビルを見下ろすことが出来、その絶景にとても感激した。

そのWTCビル群が、23年前の2001年9月11日の同時多発テロ事件で、無残にも一瞬にして崩壊消滅したとは、あまりに衝撃的で今でも信じられない気持ちだ。

WTCで時間を取り過ぎたが、もう一つの目的地である自由の女神を目指して、急いでフェリー

乗船場のバッテリーパークへ向かった。そこからもニューヨーク湾のリバティ島にある自由の女神像は辛うじて見えたが、小さくて物足りなかった。やはりフェリーに乗ってリバティ島に向かった。フェリーから後方を見ると、マンハッタン、の摩天楼と呼ばれる高層ビル群の絶景が見られ、ここでも偉大なアメリカの凄さを感じた。島に上陸してからすぐに、自由の女神像の台座に登ったが、王冠にも登れるチケットを買っていたので一気に王冠まで登り切った。

最近知ったが、例の同時多発テロ事件以後、しばらくはセキュリティチェックが厳しくなり、しかも王冠には登れなかったそうだが、現在はまた再開しているようだ。その自由の女神像はアメリカ合衆国の独立100周年の記念としてフランスから寄贈されたもので、女神像の方はフランス側、台座はアメリカ側がそれぞれ制作したそうだ。1886年に完成し、私の行った4年後の1984年にユネスコ世界文化遺産に登録されている。

まだ少し時間的余裕はあったが、今回のドライブはかなり運転に気を使ったので、どっと疲れ、あとはまた次回の楽しみにしてゆっくりとフィラデルフィアに戻ることにした。

今回も長々と小生の拙い話で、この実年会だよりの貴重な紙面を占有することになってしまった。少しきつくない思いをしながらも厚かましく投稿させて頂いているが、まだネタ？ が沢山ある中で、もう少しだけ私しか経験出来なかったことを紹介させて頂くことにしたので、次回もお楽しみに。

【脳内年齢を若返らせる秘訣大公開！】



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

実年会の皆様、読者の皆様いつもありがとうございます！
今月も日々若返っていきましよう！

と言っても年齢の事じゃありません。脳内年齢、心の年齢を若くして事ですよ！

脳内年齢、若く保つための方法

脳を若く保つためには、日々の生活習慣が非常に重要です。例えば、定期的な脳トレーニングや趣味への没頭、さらには積極的な社会参加も、脳の若返りに寄与します。脳は新しい刺激を受けることで活性化され、その結果、脳内年齢が若返るのです。

脳内年齢も大事ですが、世界中の平均年齢を知って今の日本を理解する事も必要です。

世界を見渡してみましよう。日本、中国、インド、そして最高齢と最小齢の国々の平均年齢は、それぞれどうなっているのでしょうか？

日本：平均年齢約48歳。高齢化社会の代表格ですが、経済は依然として強力です。

中国：平均年齢約38歳。経済発展が著しく、若年層の労働力が豊富です。

インド：平均年齢約29歳。若い労働力が豊富で、経済は急速に成長しています。

最高齢の国：モナコ、平均年齢約53歳。小国ですが、豊かな国です。

最小齢の国：ニジエール、平均年齢約15歳。若い人口が多いですが、経済は発展途上です。

経済発展を遂げているのは、日本や中国のような高齢化社会だけでなく、インドのような若い国も含まれます。経済発展は単に平均年齢だけでなく、教育、技術、政策など多くの要因に依存します。

平均年齢を下げる取り組みの具体例

教育投資：若年層への教育投資は、国の将来を形作る重要な要素。質の高い教育は、国の平均年齢を下げる効果的な手段です。

健康と福祉の向上：健康と福祉の向上は、高齢者の活動的な参加を促し、平均年齢の「若返り」に貢献します。

移民政策の活用：若い労働力を必要とする国々は、積極的な

移民政策によって人口構造を若返らせることができます。

そして何と言っても楽しく人生を若く過ごすのは「**背骨**」が重要！

大亀谷しみず接骨院では、カイロプラクティックを通じて、皆様の脳内若返りを応援しています。カイロプラクティックは、背骨のアライメント（配列）を整えることで、全身の血流を改善し、脳への酸素と栄養の供給を促進します。これにより、脳の機能が向上し、脳内年齢の若返りが期待できます。

カイロプラクティックによる脳内若返りの根拠

血流改善：背骨のアライメントを整えることで、全身の血流が

改善され、脳への酸素と栄養の供給が増加します。

ストレス軽減：カイロプラクティックは、ストレスを軽減し、

リラクゼーション効果をもたらします。ストレスの軽減は、脳機能の向上に直結します。

神経機能の最適化：背骨のアライメントの改善は、神経系の

機能を最適化し、脳の健康をサポートします。

睡眠の質の向上：カイロプラクティックによる全身のリラクゼーション効果は、睡眠の質を向上させ、脳の回復と

再生を促進します。

認知機能の向上：全身の健康が脳の健康に直結しており、カイ

ロプラクティックによる全身の健康維持は、認知機能の向上に寄与します。

まとめ

大亀谷しみず接骨院では、カイロプラクティックを通じて、皆様の脳内若返りをサポートします。2024年も、皆様が健康で活力ある生活を送れるよう、私たちは全力でサポートします。脳も体も、常に若々しく保ちましょう。そして、いつでも気軽に私たちの公式LINEにご連絡ください。新しい年の健康と幸運を祈りつつ、皆様の素晴らしいスタートを応援しています！

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

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〕

・見栄と欲 捨ててしまえば 生き仏

原好美 (男性・静岡県・91歳・無職)

・金よりも 大事なものが 無い老後

梶政幸 (男性・千葉県・51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・無職)

・目薬を 差すのになぜか 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)

・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)

・爺ちゃんが 描き足している 生命線

野瀬智慧子 (女性・千葉県・75歳・無職)

・車椅子 乗りたい私が 押している

井田富江 (女性・神奈川県・85歳・無職)

・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)

・ただいまと 入ればちがう よその家

中谷豊 (男性・京都府・67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 ♪

2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
				お休み		お休み
4	5	6	7	8	9	10
	お休み					お休み
11	12	13	14	15	16	17
	お休み					お休み
18	19	20	21	22	23	24
	お休み					お休み
25	26	27	28	29		
	お休み			お休み		お休み

新年を迎え、お正月からグループホームで利用者及び職員から新型コロナウイルス及びインフルエンザの感染者が出ました。感染が徐々に広がり、感染対策を実施しています。

予定であれば、1月中旬に「よみちスペース」の開放に向けて検討を行う事になっていましたが、今の所未定となってしまいました。

同様に、引き続き「カフェ」も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

T↓手足がシビれたけれど

I↓一時のことやから

A↓あく良かった、は危険です！



訪問リハビリマッサージ師

三宅淳之

この時期、寒暖差が激しい生活の場の移動がありますよね。例えば暑いお風呂から寒い脱衣場とか。こういう激しい寒暖差は脳梗塞の発症リスクが高まります。また循環器系のご病気の方はお身体に負担が増えます。動脈硬化や高脂血症、高血圧と診断されている方、お酒やタバコが好きな方は脳梗塞を起しやすいのでこの時期特に注意が必要です。

しかし、中には「こんな知識はそこらへんの健康カレンダーの端や、新聞のおマケの小冊子に書いてあるし、現実出来ることとど、できひん事があるやろう…」と思われる方がいらつしゃると思うんです。お酒もタバコもやめたくても止められない。家の構造や家族の生活スタイルのため、なかなか脱衣場も温められない…持病はあるけどもきちんとお薬は服用しているし、出来ることはそれなりにやっているからこれ以上無理…。それにしつかりと予防をしたところで、絶対に脳梗塞になら

ないってわけでもないやろう…？ そんなふうに考えてしまいがちな方も実際にはいらつしゃいます。

そこで、今回は脳梗塞の起きる前触れともいえる一過性脳虚血発作(TIA)をお伝えする事で早期診断するきっかけを知っていただけたらと思つています。つまり、ここから書いていることをよく覚えていただいて、もしも「自身や周りの方でこれから書くこと似たような症状がでたら、ためらわず専門医に受診して欲しいんです！

それでは一過性脳虚血発作(TIA)を説明していきます。

TIAとは「T↓なつと I↓痛い目にA↓あ」の略称ではありません…。「T↓足 がシビれたけど、I↓時のことやから、A↓あく良かった」の略でもありません(笑)

TIA(ティア)とは「transient(一過性の)ischemic(虚血性)attack(発作)の事ですが…私にや最後のアタック！

くらいしか発音が分かりません(笑) 分かったところで普通は何の得もないのでスルーしてください(笑)

え〜つと…う〜んつと…何でしたっけ…？ あっ、そうそう!! 一過性脳虚血発作の説明をしていきますね。普段足のシビレがないのに、手や足がシビれた。でも少し休んだらすぐにその症状はなくなつた、とか、急に言葉が出なくなつたが、ちよつと時間をおくとまた話が普通にできたり、一時的に握力が低下したけど直ぐに元に戻つたりとか…。そりゃ「別にどうもないだろう…」と「自己」判断してしまいがちですよね。脳梗塞

を発症した人は一週間ほど前に脳の血流が滞る、こういった一過性脳虚血発作の症状を疑うエピソードを持っている方が多くいらっしゃいます。この、一過性脳虚血発作は不調を感じてもすぐに元に戻るため、「大したことがなくて良かった…」と自分で肯定的な判断をくだして放置するケースがあります。それが危険なんです。

一過性脳虚血発作を放置しておくとも30〜40%の高い確率で脳梗塞を発症したとの報告もあります。一般的には一過性脳虚血発作は一度だけ起こります。それは脳梗塞の前触れを知らせる貴重な機会です。こういった脳梗塞の症状が一時的に出てすぐに消えてしまう状態は、一過性脳虚血発作の可能性があり、脳の血管が血栓によって詰まり、脳細胞が死んでしまう前に血流が再開され脳の細胞が元の状態に戻ったため症状が消える状態です。症状が消えても血管が詰まりやすい状態なのは同じなんです！だから脳梗塞の重要な前触れと考えて早期の専門医への受診が必要というわけです。受診すると年齢や血圧、症状、症状の持続時間、糖尿病の有無などを調べて、脳梗塞の発症リスクや入院の必要性があるかどうかの判断をしてくださると思います。

ただ、注意していても脳梗塞が起きる場合もあります。病气や怪我が原因で自宅で療養していて、後遺症で歩きにくい、或いは歩けないなどといった場合は、かかりつけのお医者様が同意書を発行してくだされれば保険適用でマッサージや歩行練習、筋力訓練を受ける事ができます。概ね一回が30分の施術

時間で、1割負担の場合400円程度が一部負担金の目安です。医療保険での訪問マッサージは介護保険と重複しないためケアプラン作成に影響しません。つまり、介護保険の限度枠が一杯のかたでもご利用いただけます。介護サービスの空いている時間を有効に使ってみてはいかがでしょうか？

ご相談だけでもOKです。詳しい事を直接聞きたい方は下記連絡先にお電話ください。一度「お試し」というかたちで体験していただき、継続するかどうかはそれから判断していただいて結構です。

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

訪問歯科診療でできること

できないこと①



本田歯科クリニック

理事長・院長 本田 顕哲

当院では、通院が困難になった患者様に対して、自宅や施設まで訪問して歯科診療を行う『訪問歯科診療』を行なっています。

今では機器類がコンパクトになったこともあり、広く治療が提供できるようになりましたが、それでもやはり訪問診療では行なうことが難しいこともあります。

そんな、できないこと、できないことをまとめてみました。

1、高齢者の口腔衛生を保つことは大切

年をとるにつれ、全身の筋力がじわじわ弱ってきます。若いころにはできたことがどんどんできなくなってくるのはみなさん感じられることと思います。加齢により低下する筋力には、トレーニングによってつけた骨格筋だけでなく、嚥下(えんげ)(飲み込み)にかかわる内臓の筋肉も含まれます。

これによりうまく飲み込めず、食べたものや飲んだもの、唾液などが本来通るべき食道ではなく、気道に流れることでムセ、誤嚥(ごえん)(誤って気道に流れ込むこと)が起りやすくなります。

そして誤嚥によって生じる肺炎を誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)といいますが、年間およそ4万人がこれで亡くなっているといわれています。

ただ、この誤嚥性肺炎は口腔ケアやリハビリテーション、必要に応じて歯科治療を行うことである程度予防できることはご存じでしょうか。

つまり、高齢者の口腔衛生は命にかかわることもありますし、歯科診療で守れる命もあるということなのです。

2、できないこと

訪問歯科診療ではどんなことができるのでしょうか。訪問だから機器がそろってないだろうし、できることが限られているのではないか、と思われるかもしれませんが、たしかにできないことももちろんあります。ですが、意外にできることはたくさんあります。まずはできることを治療、口腔ケア、リハビリテーションの3つにわけてご説明します。

3、治療

むし歯や歯周病の治療、抜歯のような外科処置のほか、

入れ歯の調整や修理だけでなく新しく作ることもできます。しかも、それらはすべて保険診療でできることです。むし歯は、痛みが強い場合でしたら神経をとる治療を行いますし、歯が残っていれば型取りをしてかぶせ物をつくることもできます。どうしても抜歯をしなければならぬ場合は、お身体の状態、常用薬などかかりつけの医師に問い合わせを行い、抜歯にあたって問題がないか確認したうえ、ケアマネジャーへの情報共有を行い、ご家族にも必ず連絡するようにしています。ただし、かかりつけ医師の返答やリスクを総合的に判断し、お身体のことを一番に考えてお近くの大きな病院へ紹介することもあります。

さて、少し長くなりそうなので続きは次月号にて…



医療法人顕樹会

本田歯科クリニック

診療時間

9:00 - 12:30

× ○ ○ ○ ○ ○ ○

13:30 - 18:00

× ○ ○ ○ ○ ○ ○

※祝日は休診となります

〒612-0044 京都市伏見区深草北新町631-1

外来診療

☎075-645-7070

訪問診療

☎0120-713-648

墨染駅 徒歩2分

『養護老人ホームとはどんなところ?』



京都老人福祉協会 京都老人ホーム
養護老人ホーム

リーダー 大槻 知香

地域の皆さま、いつも大変お世話になっております。

私は今、京都老人ホームの養護老人ホームで勤務をしているのですが、令和5年7月末までは特別養護老人ホームで勤務をしていました。まだ、養護老人ホームへ異動をして数ヶ月なので、覚えなければいけないことがたくさん、毎日が勉強の日々です。

ここで少しだけ、特養と養護の違いについてご説明させて頂きたいと思います。大きな違いは、特養は要介護認定を受けられた方が身体介護や生活支援を受けられる施設であるのに対し、養護は生活環境や経済的に困窮した高齢者の方を養護し、自立した日常生活を送って頂きながら社会復帰を促す施設であります。

現状は、実際に社会復帰をされる方は少ないのですが、養護老人ホームへ入所されているご利用者様は、ご自身で買い物をされたり、洗濯をされたり掃除をされたりと、在

宅で生活されている方々が普段ご家庭で行われていることと同じことを施設の中で行いながら生活されています。

また、施設の中でのご利用者様のお楽しみになればと、季節に合った行事も開催しています。例えば、お花見弁当、夏祭り、敬老祝賀式、クリスマス会などを実施し、先月は新年祝賀式や新年お楽しみ会を行いました。新年お楽しみ会では、年賀状を作成されたり、書き初めをされたりとご利用者様それぞれ楽しまれました。

以前は、地域の皆さまとの交流の一貫として、藤城夏祭りや藤城運動会へ施設のご利用者様も参加をさせて頂いていたのですが、感染症の流行により、まだまだ油断できない状況は続いておりますので、現在は地域の行事への参加を見送らせて頂いております。申し訳ありません。また今後、状況が落ち着けば、ぜひ施設のご利用者様に地域の行事へ参加して頂き、地域の皆さまとも交流をして頂きたいなと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



利用者様の作品



新年祝賀式

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

二月（五黄土星の月）

令和6年2月五黄土星



二月四日（立春）
から三月五日まで

◇一白水星生まれの人

↓先月とは打って変わって、一人で思い悩む事が多く、活気のあまりない月です。病気になったり、色々と支障の多い月です。約束事、相談事は破約になりやすい。この月に発病すれば長引きがち、諸事控え目が吉。**現状維持を守る**こと。吉方位はなし。

◇二黒土星生まれの人

↓派手さはないが、着実に一步一步進んでいく運気です。職業、不動産、朋友などとの関わりが良好です。身体の柔

らかい個所、腹、皮膚の病気に注意が必要です。新規事業開始は見合わず方が得策です。**来月への準備の月**と心得て進めること。吉方位は南、西北。

◇三碧木星生まれの人

↓調子が出て意欲的になり、**万事順調に進展**します。予想外の喜びがあろう。普請、起業など早く着手するのが吉。地味に運営するのが良策です。舌、咽喉、神経、爪、毛髪などの異常に注意してください。吉方位は北、南、東南。

◇四緑木星生まれの人

↓そよそよと和やかな風が吹きめくる木漏れ日の中にいるように、快適に過ごすことができる**幸運期**です。よいと思った事は結果がまずく、それほどに思わない事が案外よい結果を得るなど、自分ながらおかしく思うことが多い。未婚の男女は結婚を取り決める月です。吉方位は北、南。

◇五黄土星生まれの人

↓交際相手や異性とのトラブル、家庭内にも問題が発生しそうな気配の衰運月で、何事も思うように運ばないからじたばたしない方がよい。損失、失費もありがちである。この月に始めたことは多くは途中で方針の変更がある。中宮の入る月は**現状維持で静観**がよい。吉方位は南、東北、南西、西北。

◇六白金星生まれの人

↓活動力の高まる今月は、特に仕事に対する取り組み熱が入り、目上の人との縁が深まり、多忙となるでしょう。病難、けが等がありがちなので注意すること。計画は綿密に立て、独断専行せず、援助者を求めることです。吉方位は北、南西、東北。

◇七赤金星生まれの人

↓今月は金銭面や異性関係、趣味やレジャーなど、プライベートに比重がかかってきます。喜びが多い月なので、縁談、就職、開店、普請、移転などは早く着手するのがよい。また年少の女性には喜びがあらう。未婚の男女には恋の発現の月です。吉方位は北、南西、東北、西北。

◇八白土星生まれの人

↓今月は運勢に浮沈動揺があつて気のもめることが多い。このような月には諸事新しい企画は見合わす方がよい。現状維持で来月のよい運気を待つこと。また平素持病のある人は再発に注意。普請、造作、旅行、移転は凶。吉方位は南、西北。

◇九紫火星生まれの人

↓覇気に溢れ、名誉や地位が上昇する好機が訪れます。何かと

注目され、華やかな出来

事が多く起こるでしょう。

外見が盛大に見える

ため、近親や友達のため

に金銭上の損失がある。

役所にかかわる事件が

印鑑、証書等の心配事が

あらう。また住宅か土地

についての紛糾に注意

する方がよい。いまま

での難事件も解決す

る月です。吉方位は東南

南西、東北。



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

Jushu

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

◎めだかは、日中の気温が10度を超えると表面に顔を出しています。寒さもこれからが本番。寒さに耐え春を迎えてほしいです。

◎元旦の人気のまばらな時間帯に藤森神社に初詣に行きました。全ての社に手を合わせお賽銭をいれ、主に、無病息災、家内安全、商売繁盛、楽しい地域の実現をお願いしました。帰って少しお酒をいただきお雑煮を食べ、だれか来るのを期待しながらテレビも見ずに隣の事務所までボーとしていたところ少し揺れを感じました。すぐスマホに地震発生の音が流れました。それが能登地震でした。少しずつ全容が分かり始め、こんなに酷いことになっているとは知りませんでした。目を覆うばかりです。尊い命が失われ避難所生活、言葉になりません。心からお見舞い申し上げます。そして誰が予想出来たでしょう、翌日には羽田空港で地震救援の海自機と旅客機の接触、旅客機炎上。旅客機の乗客は奇跡的に全員無事脱出出来ました。年明け早々、希望が一気に萎んでいきました。

◎私の町内会で1月8日に餅つき大会をしました。20名 餅米を力を合わせて約3時間ほどつきあげました。40名くらい参加者は、お餅や豚汁、おぜんざいを食べながら、久しぶりに会話の輪に入り、楽しい一日を過ごされていたと思います。ノウハウは伝授しますので、藤城の色々な地域で餅つきをして欲しいと思います。町内が盛り上がること間違いなしです。

◎お年玉として500円玉を入れた袋を20冊 していたのですが、最近の子どもはお正月に外で遊ばないのか5袋しか渡せませんでした。時代は変わってしまったのでしょうか、少しガツカリしましたが、自分の年齢に納得です。

◎前にも書きましたが、サギらしいメールが入ってきます。「東京都水道局です。水道代が未納です。」週間後に水道を止めます。至急お支払い下さい。「○○カード会社です。ご確認して欲しい取引が発生しています。確認がない場合カードは停止されます」。色んな手口でID番号やパスワードを盗み取るうとしていくようです。きた時点で開かず削除していますが、イヤな時代になったものです。

◎京都市長選挙が2月4日にあります。お誘い合わせの上、ぜひ、投票をお願いします。藤城の投票率をアップさせてください。

実年会だより

通巻三百九十一号

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

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	○	○	○	○	○	×

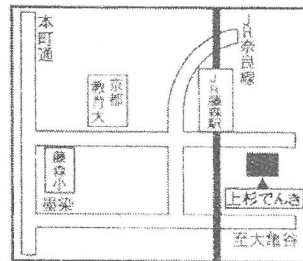
日・祝 休診
駐車場あり

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

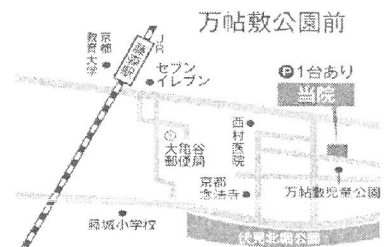
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

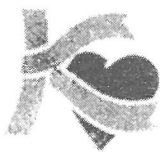
志多る鮎

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

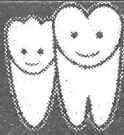
墨染駅 徒歩2分



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