

実幸会だより

2024年 3月号



令和6年3月1日発行 通巻392

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 3 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
		G.G練習	9:30~	北堀公園	稲澤夫妻
5	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	坪内・田原
8	金	G.G春季大会			野間・今井
12	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	藤井夫妻
15	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	石田・今川
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
17	日	雀友会(健康麻雀)	13:00~16:00	藤城の家サロン室	松 村
19	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	岩崎・小園
22	金	帰帆島GGツアー	9:00~		藤井・大西
24	日	体振共催GG	9:00~	北堀公園	石田・坪内

学校が休みに入る為、GG練習は22日(金)迄とし、再開は4月12日(金)9時からとします。

佐倉様のご訃報に接し心よりお悔やみ申し上げます。詩吟教室の存続を願っておりましたが、叶わず残念ですが仕方ありません。その他何かのサークル活動をしたいと思われる方は(会計)松村迄お申し出下さいませお願い申し上げます。





3 月号 目 次

お知らせ 健康麻雀開催	雀友会	松村隆行	2
藤城ニューフレンドだより	健康部	大西勝彦	3
造形展に参加、旭學佐倉富男氏を悼む	兜山町	高橋 猛	4
故佐倉先生を偲んで	万帖敷町	松井光三	5
春は出逢いの季節	古御香町	岩堀俊彦	6
アメリカ見聞(?)録 (その七)	大山町	大西勝彦	8
[認知症の予防はお化粧とお箸から!]	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	10
シルバー川柳			12
カフェふじしろ	藤城の家		13
震災の知識と道具と相談と	三宅治療院	三宅淳之	14
訪問歯科診療でできること、できないこと②	本田歯科クリニック	本田顕哲	16
『自分の存在意義って』生きていく上の重要な指針	京都老人ホーム	細野修平	18
今月の運勢	高島易断	高島寿周	20
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高橋 猛	22

表紙制作・印刷：うえだ いずみ しだれ梅

【お知らせ】

雀友会 松村 隆行

藤城の家サロン室 健康麻雀(雀友会) 開催。

今月は、3月17(日)の一回限りです。

時間は午後1時より午後4時までの(約3時間)

開始15分前には来て段取りをお願いします。

暫くの間月1回です。辛抱して下さい。

マスク着用・お茶等以外の飲食は不可。

脳の活性化にはかなり効果がありますし、

輪が広がります。

興味ある方は覗いてみて下さい。



藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 藤城ニューフレンド春季大会を3月8日(金)に開催します。今年度最後の大会です。日頃の練習の成果を存分に発揮して、有終の美を飾って下さい。
- * 恒例の桃山城公園の親睦花見宴会は、グラウンド・ゴルフ親睦バスツアーとして3月22日(金)草津帰帆島／びわこ座行きに替えて実施します。多数ご参加下さい。
- * 3月26日(火)～4月11日(木)の間、学校の春休みのため練習は休止とします。新年度の練習は4月12日(金)9時から再開します。
- * 既に案内してます新年度の実年会費、藤城ニューフレンド部費、老人傷害保険料の期限までの納付をお願いします。

男性 令和6年 1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)
9	11	20.81	7	石田、岩崎、大西、坪内、藤井、藤田、山口
12	11	21.36	7	坪内②、藤井②、石田、稲澤、野間
16	9	21.48	4	石田、稲澤、大西、山口
19	10	20.00	8	大西②、藤井②、山口②、藤田、三嶋
23	12	21.65	3	坪内②、山口
26	11	20.42	7	石田③、岩崎、大西、坪内、藤田
30	11	19.96	11	川合③、大西②、稲澤、岩崎、坪内、野間、松村、山口
計7日	75人	20.82	47	7ヶ2人、6ヶ2人、5ヶ1人、3ヶ4人、2ヶ1人、1ヶ2人

女性

9	10	22.40	5	田原②、今井、西出、藤井
12	11	23.48	1	今川
16	9	22.66	2	高橋、田原
19	11	23.15	4	稲澤、今井、小園、田原
23	9	22.29	6	稲澤②、佐々木②、田原②
26	11	22.48	8	坂田②、藤井②、稲澤、今川、佐々木、田原
30	10	22.83	6	佐々木②、稲澤、今井、小園、西出
計7日	71人	22.77	32	7ヶ1人、5ヶ2人、3ヶ2人、2ヶ4人、1ヶ1人



- * 1月30日(火)今川信枝さんがオール2打を達成されました。おめでとうございます㊗

㊗1月31日(水)あたか飯店京都店にて藤城ニューフレンド初めての親睦新年会を開催し、参加部員21名が中華料理の円卓3台を囲み、和気藹々で相互の親睦を図りました。

小学校造形展に参加

2月14日から17日まで藤城小学校体育館で開催された造形展に、子ども達の発想豊かな素敵な作品と共に展示させてもらいました。



旭學 佐倉富男氏を悼む

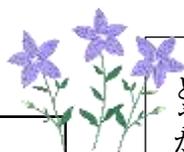
兜山町 高橋 猛

年末にご自宅でお会いした際、「1月に入ったらちよっと入院治療をしてくるわ。退院したら連絡するわ」との会話が最後になるのは…。突然の訃報に接し、愕然としています。

佐倉さんは、会報誌「実年会だより」に長年に亘り「漢詩一題」や脳トレのための「脳の活性化のため漢詩作りを始めませんか」の投稿をしていたきました。おかげさまで、だよりはバラエティーに富んだ格調の高い誌面になったと思います。また、詩吟では、講師として親しみやすいように作曲もされ電子ピアノを自ら演奏、詩吟同好会の皆さまに楽しい指導をしていただきました。その姿勢と情熱は、藤城連合実年会にとって大きな財産となったことと思います。大変お世話になりました。

どうか安らかに眠りください。

合掌



お悔やみ

西部ブロック3 佐倉 富男 様

二月一日ご逝去されました

享年九十三歳

謹んでご冥福をお祈りします

藤城連合実年会

故佐倉先生を偲んで

万帖敷町 松井 光三

先生は去る2月1日深夜、病院で最高の医療を尽くされましたが、遂に帰らぬ人となりました。改めて「冥福をお祈りいたします。

先生との出会いは、今から20年、田舎から京都の娘の嫁ぎ先の山口家の家事支援に来た頃に遡ります。時間の合間に、初めはグラウンドゴルフ、そして他に田舎で詩吟を習っていたので、こちらの人に聞いた処、佐倉先生が奥さんと共に、万帖敷会館で教室を開いて(当時7名ほど)いると聞き、妻と共に入会しました。

ご夫婦は会員が増えるなどで、非常に喜ばれたのでした。その後、会場が平成22年9月に、慰問を兼ねて、老人ホーム藤城の家の集会室「よりみち」に移り、以後、「コロナ禍」の影響で「深草西会館」、藤城小学校3階の「ふれあいサロン」に移りました。

先生は詩吟、漢詩作りのほか、一灯園の高校で化学の臨時講師や、住まい近くの健康センターで知人とバドミントンに興じるなど、実に希な多才能の持ち主だったと思います。

色々な場面で、私たちに稽古を付ける姿勢は、時には厳しく時には褒めるときもあります。吟声は腹の底からの発声が大ごと、私は喉声をよく指摘されました。

病院に入院中お見舞いを兼ねて会いに行きましたが、点滴中

で、この時が最後の拝顔となり話しは出来ませんでした。

合吟では、社会福祉協議会主催で毎年開かれていた(平成11年9月から)藤城小学校体育館での「シルバーの集い」への出演、中でも庄巻は、平成30年10月21日の深草5学区主催による「深草ふれあいプラザ」(藤森神社境内)への出演でした。先生の軽快な電子ピアノの伴奏によるもので、一番スケールの大きいものとして想い出に残っています。

その他にも想い出は多くありますが、生前に感謝の意を伝える内容の便りを送ったことがあります。電話で「ご丁寧」と最後の声をお聞きしました。先生への感謝の想い出は書き尽くせませんが、「冥福をお祈りし筆を置きます。

(2024年2月)



「よりみち」での詩吟教室風景



「深草ふれあいプラザ」出演風景

春は出逢いの季節

古御香町 岩堀 俊彦

春が近い。もう日本のどこかで桜は咲いている。近頃は、色んな出逢いがある。新しい職場で会った人はイギリス生まれの女性。コピー機に貼られた紙に書かれた日本語の意味を尋ねられた。「これ何という意味ですか?」って、私は「故障です。Out of order!」と。次は玄関で、「ランチに何を買いましたか?」って聞くと、「お惣菜。」と返事が。私は「ラーメンを食べに行ってください。」と言って玄関を出た。次は椅子に腰かける私に向かって「ラーメン美味しかったですか?」と質問された。私は「凄く美味しかったです。こってりラーメンで、焼豚とオニオンを細かく刻んでトッピングした小丼がついていました。おすすめですよ。是非今度食べてみてください。」と、こんなたわいのない言葉のやりとりで私たちはすぐに打ち解けて会話を始めました。

「私はイギリスに行ったことがあります。シェイクスピアの生家も行きました。」咄嗟に出てきた言葉で会話が始まり、そして話題は「好きな映画は何?」という風に次々と話の中心は変わり、1時間半があつという間に過ぎました。彼女は「私が好きな映画はエイリアンズとABYSS、SFやアクションものです。シュワルツェネッガー大好きです。」私は「シュワちゃん大好きです。ターミネーター最高です。」「ステイブ

マックイーンは?」と聞かれ、私は「大脱走、いい映画ですね。パイオンという映画もありますよ。ダスティン・ホフマンと共演で、囚人たちが隔離されている孤島の断崖絶壁から海に飛び込む脱出の場面が最高ですよ。ロバートデニーロ演じるタクシードライバー。クリントイーストウッド演じる太陽のガンマン。皆な本当に格好いいです! 憧れますよ!」彼女は哲学や心理学にも興味があるみたいで、私はショウペンハウエルのお話をしました。アインシュタインやチャップリンが愛読していたこと。チャップリンとヒトラーが同じ時期に生まれながら、全く異なる生き方をしたこと。チャップリンは映画「独裁者」を製作しヒトラーを痛烈に攻撃しました。そしてショウペンハウエルの人誰しも、自分が本当にやりたいと思うことは何でも必ずやることができる。しかし自分が本当にやりたいことが何であるか。それは分からない。」というフレイズを伝えました。

彼女は、何か深く頷いた様子でした。「アインシュタインは生涯、この言葉が自分の心の中に存在し続けた。」こんな会話をしながら、趣味、嗜好がよく似ていることに少し驚きました。彼女は歌も好きで、「天城越えとか日本の懐メロも好きです。」と。「吉田拓郎を知ってますか。」と尋ねると「知りません。」と答えが。もつともつと日本にはいい歌があることを教えてあげたいと思いました。

ニュージールランド生まれの男性とも、すぐに親しくなりま

した。奥様は日本人で、家では英語で会話していると。ベジタリアンで肉はまったく食べないと。私は「肉好きです。」と答えました。宗教的な理由で牛革の靴も履かない人もいるとか。宗教上の理由で牛肉も豚肉も食べない人は地球上におそらく何億人もいるだろう。唐揚げ、豚カツ、ステーキを食べることができないなど、私には考えられない。こんな美味しいものを味わうことができないなんて！ また彼はマラソン大好きで、日本のあちらこちらで開催されるマラソンに出場している。「私もマラソン大好きです。」マラソンを話題にすぐに親しくなりました。

また私の机の近くにおられる方で、定年後も国語を教えておられる男性に声をかけました。私は「宮本輝の錦秋という小説をご存じですか。」と尋ねると、身を乗り出すようにして返事が返ってきました。それからずっと読書と小説の話を延々とすることになりました。彼は「卒論は宮本輝をテーマに書きました。」と。私は「彼の作品、螢川と泥の河を読んで感動しました。ラストシーンの表現力が凄かったです。“本をつんだ小舟”も良かったです。」彼は「色んな分野の書物を紹介するような本ですね。」私「そうです。様々な名作と自分の実体験を交えて書いているのが面白いです。」彼は私に「泥の河」のDVD（映画版）を貸してくださいました。その晩すぐに見ました。彼曰く「白黒の映画でもう30年前の映画」です。ロケの場所を探すのに苦労したそうです。新幹線に乗

り、車窓から目に飛び込んで来た名古屋辺りの汚れた河。そこをロケ地にしたそうです。」

何とも哀愁を帯びていて、二人の少年の出会いと別れが美しく描写されている。泥色に濁った河の淵にあるうどん屋の家族と、その対岸に流れついた宿船の家族のふれあいが必要なテーマです。ワンシーン、ワンシーンが絵画のように美しく、白黒なので、水墨画のようなシンプルな美しさがあり、私はとても気に入りました。小栗康平という監督の処女作で発表され忽ち話題作となったそうです。「小津安二郎の「東京物語」もいい映画ですよ。」と教えていただきました。

春の選抜高校野球に出場するこの学校は新築でピカピカの建物です。（私は建物に非常に興味があり、街を歩く時も、バスの車窓から外を見る時も京都の街並みと建物を見るのが好きです。）コンクリートで出来た校舎と、階段の両サイドに作られた、淡い黄緑の鉄の手すりのようなものがコンクリートのシンプルな色調とバランスがとれて、見栄えがして、とても美しい。教室の廊下側は透明のガラス張で中の様子が丸見えです。授業中、時々先生が見回りにくるので生徒は居眠りできない。私が担当する、あるクラスには女子の公式野球部の生徒が教卓の真ん前に3人が机を並べ、私に話かけてきます。明るく元気で生き生きしている。未来ある若い生徒達と日々、共に勉強できることの何と有難いことか。私は、人生で今が一番楽しい。今が一番幸せだと思ふ。

アメリカ力見聞(？)録 その七

大山町 大西 勝彦

しばし仕事の話から離れて見聞(？)のための、ドライブや拝観について述べてきたが、今回はその仕事話をもう少しだけしてみたい。

かれこれ半年ほど経ってからか、そろそろ帰国の話が出てくるかと思いきや、何と予想外の新機種発表があり、「その試験工程にも入って欲しい」と、寝耳に水の話が湧いてきた。しかし、その新機種のトレーニングも説明も何も受けていないので戸惑っていると、工場長から「まずは3週間の研修を受けてから決めよう」ということになってしまった。

断る間もなく、翌日から隣接するトレーニングセンターでの研修が始まり、各国からのエンジニアと一緒に、マニュアルとにらめっこをしながら新機種の設計概論やオペレーション等を学んだ。エンジニアの中には台湾からの日本語が少し話せる人がいて、休憩時間には結構楽しく互いの国の話をして過ごせた。またインドネシアからのエンジニアは、日本語の勉強を始めたばかりで、話し相手になってほしいと、時間があればすぐに私の横に来ては、片言というか英語混じりの日本語で人懐っこく話しかけてきた。勿論私も同じように、今度は日本語混じりの変な英語で返したものだ。

ついて行けるか心配した研修も、こんな毎日を楽しんで過ごせたので、3週間はあっという間だった。そして研修終了後2日ほど経ってから、工場長から研修の結果の知らせがあった。やはり少しはセンチメンタルになっていて、帰国願望も

あったので半分No.と言われるのを期待していたが、なんと予定通り新機種の試験工程に入ってほしいとの知らせだった。それも期限がいつまでなのかもはっきりしないまま、なし崩し的に言われたので、すぐに日本の本社と上司に事情を説明するために電話をした。すると以前と全く同じで、説明するまでもなく、すでに話が全て通っていて、断ることすら出来なかった。

日本の仕事現場の同僚達に、又々迷惑を掛ける結果になってしまったことは言うまでもないが、同時に家族にも会社の事情を優先することで、またもや悲しい思いをさせてしまった。でも唯一の救いは、子供達が妻の実家に身を寄せ、問題なく通学通園出来ていると聞いて、それだけで肩の荷が降りホッとした。

新機種の試験工程は以前と違って、かなりシンプルになっていたのでストレスも少なく、心配したほど疲れなかった。また日本向けの台数も徐々に増え、一段と気が入ってやり甲斐もあった。

見聞(？)録的には、自分が滞在していた地元フィラデルフィアの出来事も紹介したかったが、それよりも今回ももう一度ワシントンD.C.に出かけた話をしてみたい。

前回行けなかったホワイトハウスやスミソニアン博物館群には是非行きたかったので、逸る気持ちを抑えながら安全運転優先でワシントンD.C.に向かった。ホワイトハウスはその名の通り白亜館そのものだったが、実際にはやや黄色味がかかった白色だった。日本の国会議事堂のような重厚感のある建物ではなく、すぐ近くまで行くことが出来、柵の前に座っ

て通りすがりの男性に写真を撮ってもらった。周りには広々としたガーデンがあつて緑と白の調和が印象的だった。ホワイトハウスの見学ツアーがあつたが、国会議員を通じての手続きが必要だと聞いていたので、最初から諦めていた。中には入れなかつたものの、じつと見ているだけでなぜか感慨深いものがあつた。



ホワイトハウス前の筆者



国立航空宇宙博物館内の宇宙船

その後もう一つの目的地であつたスミソニアン博物館群に向かつた。スミソニアン協会として数多くの博物館や研究施設があり、その全ての入場料が無料だったのが羨ましい限りだった。その中でも一番行きたかつたのが、国会議事堂とワシントンモニュメントの間にある国立航空宇宙博物館だった。広い館内の天井からは、世界各国の本物の航空機が所狭しとばかりに吊り下げられ、あまりのスケールの大きさに度肝を

抜かれた。写真でしか見てなかつた数々の飛行物体の本物に時間を忘れて見入っていた。

自慢じゃないが、私の中学生時代の学芸発表会の際に、在籍していた天文部の一員として、当時ソ連が打ち上げた世界初の人工衛星スプートニクについての研究発表をしたのを思い出し、月面着陸船や巨大ロケットばかりを繁々と眺めていた。

また、あの人類初の月面着陸で有名なアポロ計画で、月面探査により採取された月の石の一部も展示されていて、かつての日本の万博でも大人気だったのと同じく、ここでも黒山の人だかりだった。他にも見たいものは山ほどあつたが、帰りのこともあり、後ろ髪をひかれる思いで博物館を後にした。既に辺りは真つ暗で、途中やつとの思いで見つけた小さなチャイニーズレストランに飛び込んだ。夕食としては珍しく、その時はいつも食べていた焼きそばやチャーハン以外の物を食した。しかしそれが何だったかは今では全く思い出せない。ただ出てきたウーロン茶がやけに濃く、一口飲んで思わずウツとなつただけは頭の片隅に残っている。

そうしてゆっくりと夜間安全運転に徹して、フィラデルフィアに戻つたのはすでにミッドナイトとなつていた。

アメリカ見聞(?)録も、予定以上にダラダラと長くなつてしまったので、途中を端折つて、次回はやつと工場の出荷検査作業も無罪放免?となり、フィラデルフィアを離れるところからの話をしたい。お楽しみに!

【認知症の予防はお化粧品とお箸から！？】



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♪
春の息吹が感じられるこの季節、私たちの心も体も新たな活力で満たされます。昔は春はあまり好きではない季節でしたが、今は最高に好きです♪

特に、苦みのある食材やタケノコが好きになっていたので、やはり僕の味覚も成長してると感じます。心は永遠の5歳児です。

さて実年会の皆様にとって、毎日を元気に過ごすことは何よりも大切ですよね。今月は、ちょっと意外かもしれない認知症予防の方法をご紹介します。認知症は、若い世代にとっても重要なテーマで、それを今から予防できるのであればいいですよね？
それは「お化粧品」と「お箸を使うこと」です。

お化粧品が認知症予防につながる？

お化粧品は、ただ外見を美しく見せるためだけではありません。鏡を見ながら行うお化粧の一連の動作は、脳に良い刺激を与えます。色とりどりの化粧品を選び、筆やブラシを使って丁寧に肌

にのせる行為は、脳の「実行機能」を活発にし、物事を計画したり、判断したりする力を養います。また、自分を綺麗に見せることで得られる満足感は、ポジティブな気持ちを促進し、認知症予防に効果的です。

お箸の使い方でも重要な鍵

日本人にとってお箸は、ただの食事道具ではなく、脳を鍛える素晴らしいツールです。お箸を正確に使う動作は、細かい手の動きを要求され、これが脳の運動野を刺激します。特に、異なる食材をつかむためには、その都度、力加減を変える必要があります、これが脳に良いトレーニングになります。また、お箸を使うことは、手指の柔軟性を保ち、老化による硬直を防ぐ効果も期待できます。

認知症予防の最大の秘訣は背骨ケア

さて、お化粧品やお箸を使うことも大切ですが、認知症予防の最大の秘訣は、実は「背骨ケア」にあります。大亀谷しみず接骨院では、カイロプラクティックによる背骨ケアを通じて、認知症予防に効果的な治療を提供しています。背骨は、私たちの体の中心軸であり、神経系の健康を守る重要な役割を担っています。背骨の歪みは、脳への血流を悪化させる原因となり、これが認知機能の低下に繋がることがあります。

健康寿命を伸ばす認知症予防

認知症を予防することは、単に長生きすること以上の意味を持ちます。健康寿命を伸ばし、食べたいものを食べ、行きたいところへ行く自由、そして大切な人との時間を存分に楽しむための重要な鍵なのです。認知症になると、これらのシンプルながらも大切な日常が難しくなります。しかし、お化粧品やお箸を使う習慣、そして背骨ケアを通じて認知症予防に努めることで、自分らしい生活を長く続けることが可能になります。

自己実現への道

健康であればあるほど、自己実現の可能性は広がります。趣味を楽しむ時間、家族や友人との大切な瞬間、新たな挑戦…これらはすべて健康があつてこそ。特に美年会の皆様にとつて、毎日を積極的に楽しむことは、心の若さを保つ秘訣でもあります。大亀谷しみず接骨院では、カイロプラクティックによる背骨ケアを通じて、皆様の「したいこと」を全力でサポートします。

京都の美しい春は、新たな始まりの象徴。この機会に、お化粧品やお箸を使う習慣の見直し、そして背骨ケアで認知症予防に取り組むことで、より豊かな毎日を迎えましょう。大亀谷しみず接骨院では、皆様が健康で活動的な生活を送れるよう、心からのサポートをお約束します。

まとめ

認知症予防は、健康寿命を伸ばし、質の高い毎日を送るため

の重要なステップです。お化粧品やお箸を使うこと、そして背骨ケアによるカイロプラクティック治療は、認知症予防だけでなく、皆様の幸せな生活を支える基盤となります。大亀谷しみず接骨院で、健康で充実した未来への第一歩を踏み出しましょう。私たちは、あなたの健康と幸せを心から願っています。

春の訪れと共に、新たな健康習慣を始めて、認知症の予防と共に、より良い毎日を実現しましょう。大亀谷しみず接骨院は、皆様の健康な未来を全力で応援します!!

今月はこの辺で！ありがとうございます。

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」で朗らかに迎えたいします。

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)

・金貯めて使う頃には寝たつきり

湯澤力男(男性・福島県・69歳・無職)

・欲しい物今じゃ優しさだけになり

宮沢淑子(女性・大分県・74歳・主婦)

・ボールなげ孫にほめられちよつとてれ

中林和子(女性・東京都・71歳・主婦)

・この墓も入居間近とよく磨く

蓮見博(男性・栃木県・56歳)

・遺言を書いた安堵で長生きし

富澤舜(男性・北海道・83歳・無職)

・若作りした日に席を譲られて

佐藤祐子(女性・千葉県・61歳・主婦)

・居れば邪魔 出かけりや事故かと 気をもませ

福井アツコ(女性・北海道・77歳・主婦)

・亡き妻と朝は分け合う 健康茶

深谷正雄(男性・神奈川県・89歳・無職)

・医院前 紅葉マークの 展示場

行村照子(女性・山口県・77歳・農業)

・人の字を 真似て二人で 支え合い

松川涙紅(男性・埼玉県・73歳・無職)



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



2024年
令和6年♪

3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

新型コロナウイルス感染床が第10波に入っているとされています。藤城の家では1月に感染が拡大しましたが、半月で終息させることができました。

2月に入り、少しずつ、少しずつですが、「よみちスペース」を地域の皆様に使っていただいています。まだ施設内のご利用者との交流はできませんが、地域の居場所として活用していただければと考えています。ただ、飲食を伴う「カフェ」につきましては、引き続き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

震災の知識と道具と相談と



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

3月になりましたね。3月といえば東日本大震災が否応なく思い出されます。今年の元日に起きた能登半島地震でも東日本大震災と同じく多くの家屋が倒壊され、生き埋めになられた方がいます。もしも貴方が地震にあり、自分自身は怪我が無く動ける状態であり、近所の知人が倒壊した家に生き埋めになつている状態なのを見つけた時にどのように行動するのが最善でしょうか？ 救急に連絡して、近所の人と手を取り合い何とか動かせるところから動かして励ましながら救急の人が来るのを待つ…。パツと思いつくのはこういったことでしょうか？ そんな時に自動車用のジャッキが有効な場合があります。ジャッキのリリースバルブを時計回りに回すと子供や年配の方でも約2トンものを持ち上げることができます。ボールがあればボールで、ボールが無ければ身近なものを代用し、テコの原理で倒壊した家屋と地面の間にスペースを作り、そこにジャッキを入れて、ジャッキを利用してさらにスペースを広げて、そこに当て木などをして倒壊した家屋の一部を安定させることが初期行動として有効であることを覚えていてください。ただですね…。

ここからが大切なのですが、このような行動は地震直後に

は有効なのですが、地震から数時間がたつていると注意が必要で。貴方はクラッシュ症候群(挫滅症候群)という言葉を知りたことにはありますか？ これは阪神淡路島大震災のとき、がれきの下から救出されたものの、数時間後に急変し亡くなられた方が多数出たためその名が知られるようになり震災医療のあり方が大きく変わるきっかけになりました。

クラッシュ症候群(挫滅症候群)とは長時間にわたり体の一部を圧迫され続け、その後解放され血液の流れが回復すると急性腎不全やショックを起こし、最悪の場合は亡くなる事があるんです。2時間以上体の一部が圧迫され続けていると筋肉の細胞膜が破壊されてミオグロビンやカリウムなどが漏れ出て圧迫されているところに滞ります。そこで急にジャッキなどで圧迫が解除されると血液の流れが回復したことによりミオグロビンやカリウムなどが全身にまわり、高カリウム血症がおきたら不正脈を起こしやすくなり心停止することもあります。また、漏れ出たミオグロビンが尿管を塞ぎ急性腎不全を起こすこともあるんです。ですから生き埋めになったものの元気に会話ができるという状態であったとしても、2時間以上そういった状態が続いていたならば、クラッシュ症候群(挫滅症候群)が起きるかもしれないと予測をして、むやみにガレキの撤去を行うのではなく119番通報して、体温の低下を防ぐために毛布でくるむなどして救急隊を待つことが最善なんです。分からなければ119番通報した時に相談して指示を仰いでください。会話ができる状態なのか、会話ができない状態なのか？ 会話ができるのであれば手足が動くのか動かないのか？ 動くみがあるのか、ないのか？ 何処を圧迫されているのか、ないのか？ 糖尿などの既往歴がある人なのか、ないのか？ そういったことを119番通報した時にお伝えして、どのような行動をとるのが良いのかを聞いてみ

てください。

もしも震災が起きたらどうするか？ 頭の中で予測するだけでも良いと思います。もしも貴方や貴方の家族が高血圧で治療中だったら、震災時の食事や健康の維持はどう管理したら良いでしょうか。非常食でも減塩が必要ですし、水分補給はしっかりとしないといけません。定期的に血圧を測るのも重要ですよ。でも避難している最中に血圧測定がでなかなかにくいと思いますので、気になる方は血圧測定ができる機能のあるスマートウォッチ(腕時計)を普段から腕にはめるのが良いです。

以前患者さんがスマートウォッチで血圧を測定、記録されていたので、水銀血圧計とどれくらい差異があるのか比べてみたことがあるのですが、ほぼ違いが無く驚いたことがあります。スマートウォッチは色んな機能がついているものがあり、血圧だけでなく血中酸素濃度が測れるものもありますし、電話やLINE、転倒した場合に緊急通報できるものもありますので気になる方は一度ご検討ください。

震災時でも十分活用できるかどうかを商品購入の時のポイントにしてみると自然と震災時のシミュレーションができます。それで言うと最近私はワークマンにハマっています(笑) 何もワークマンの回しモンになったわけではありません。初めてワークマンに行った折に着圧ソックスを購入したんです。それを履いたらものすごく、ふくらはぎが楽でびっくりしたんです。他にも色々購入したので、災害時にも役立つ安価な商品がいくつか紹介しますね。まず靴です。雨などでも滑りにくい靴が2980円で売っているんです！ 先にはプラスチックの芯が入っている割に、軽くて柔らかいので普段からワークマンの靴を履いています。コンパクトLEDライト(ヘッドライト)は32グラムと軽量なのが特徴で、998円と比較的安価です。

点灯時間は15時間です。避難する時に両手にモノが持てたり、伝え歩きができるので転倒防止になります。さらにケブラーという手袋は軽くて耐久性と耐火性、耐熱性に優れていますので火災現場などでは必需品です。私はますますワークマンオタクの道突き進んでいるので、今度京都イオンの中にあるワークマン女子にも行こうと思っています。

正直男性が入って良い店なのかどうかも分かりませんが(笑) もしも貴方がワークマン女子に行った折に店員と揉めているイカつい男がいたらきつと私です(笑) その折にはお気軽にお声がけください(笑)

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り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、先月号もぜひご一読ください。

4、口腔ケア

口腔ケアそのものは歯科医師、歯科衛生士でなくとも行えることですが、訪問歯科診療のなかでもかなり重要な診療内容であるといえるでしょう。というのも現状、痛みやお困りごとがなくても、口腔ケアを通じてあらかじめ痛みのおそうなどころをみつけて治療したり、これ以上おむし歯や歯周病が進まないように歯磨きを行ったりもします。また、口腔ケア担当者の方に、個々の患者さまに適したブラッシング方法や歯ブラシ、歯みがき粉などの材料のご説明のみならず、お口の機能的な維持・向上（これを機能的口腔ケアといいます）のための指導を行うなどして日常の口腔ケアの向上

も目指します。

5、リハビリテーション

リハビリテーションというと機能回復訓練のことを想像されるかもしれませんが。広い意味では入れ歯を作ることとかみ合わせを回復するという意味で、歯科的にはリハビリテーションに含まれます。さらに、飲み込みのリハビリテーションには先ほど述べた機能的口腔ケア、嚥下体操などがあり、これらによって食べて飲み込むという一連の動作の機能を回復する助けとなります。ただし、飲み込みのリハビリテーションもやみくもにやるのではなく、普段の食事内容からお身体の状態の把握までさまざまな診査・検査を行って計画を立案します。本田歯科クリニックでは嚥下を専門に診療する歯科医師が在籍しており、嚥下内視鏡を用いた診断も訪問にて行うことができます。

6、できないこと

全体の歯並びを動かすこととかみあわせの治療を行う歯科矯正治療では、治療による変化をみる必要があるため、頭部X線格写真（セファロ）といって備えつけの撮影装置を必要とします。また、歯科インプラント治療は歯科用CBCT撮影による顎の骨の形の撮影を行う必要があり、これらは訪問歯科のみでは取り扱いきません。

このように備えつけの撮影装置を必要とする治療のほか、歯ぐきや頬、舌などに生じた粘膜疾患やがん、その関連疾患の確定のための病理組織診断は訪問診療のみで完結することができません。このような治療を希望される場合は他の医院や病院をご紹介いたします。

7、まとめ

高齢になると歯がないせいで噛みにくい、筋力の衰えのせいで飲み込みにくいという方が増えてきます。お食事が楽しみだという方も多くいらつしやると思いますが、その都度不安や心配になりながらと…：というのはいかにもしんどいもの。ぐらつく歯や虫歯などで痛くて噛めない歯は抜くなどして、しっかりと噛めるような入れ歯または連なった差し歯を作り、食べたいものを噛めるようにして、また飲み込みのりハビリテーションを行うことでしっかりと飲み込めるようになれば元気にもなろうというものです。そして今後、できるだけ治療をしなくてよいように、定期的な口腔ケアと検診を行っていくことが生活の質を維持・安定させるのに欠かせません。加齢やご病気により外出が困難で、歯科医院への通院をあきらめておられる方がいらつしやれば、ぜひ訪問歯科診療をご活用ください。



医療法人顕樹会

本田歯科クリニック

診療時間

9:00 - 12:30

日 月 火 水 木 金 土

13:30 - 18:00

日 月 火 水 木 金 土

※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

『自分の存在意義って……』

—生きていく上の重要な指針—



社会福祉法人京都老人福祉協会
京都老人ホーム「特別養護老人ホーム」
西館一階

リーダー 細野 修平

私は京都老人福祉協会に入社し、15年が経ちました。福祉業界に足を踏み入れたきっかけは、高校時代にアルバイトで働いた、ご高齢の方が多く来られる地域に根付いたスーパーマーケットでした。常連のお客様がほとんどだったので、顔見知りの方がどんどん増えていき、「今日はあなたに会いにきたの」と言ってお下される方もおられました。

そのお店ではご高齢の方が多かったので購入量に応じてご自宅までお届けするサービスがあり、私を指名して届けて欲しいと希望されるようにもなりました。荷物を届けた時、「ご高齢のお客様から」重たかったですよ。ありがとね。」とお礼を言われた瞬間、卒業したら生活で困っているご高齢の方の役に立ちたい！と決心したことを覚えていきます。

専門学校で福祉の資格を取得し、入社後は同じ法人内でデイサービス、シヨートステイ、小規模多機能、特別養護老人ホームを経験してきました。

入社して9年目の頃、きっかけが何かは思い出せませんが、「このまま仕事を続けるべきか、辞めて違う職場を探すべきか」としばらくの間、自分の存在意義について葛藤することがありました。

2種類の存在意義(インターネット情報)

「自分の内側だけで完結する存在意義」

…達成感や満足感など。悩みや苦しみを乗り越えた時の達成感、自分に自信や誇りを与えてくれます。たとえ他者からの反応がいまいちでも、自分の中で「良い」と思える物であれば軸はブレません。自分自身を評価してあげることができるとしよう。

「他人に依存する存在意義」

…他人からの称賛や評価、感謝の言葉などを指します。これは自分がどんなに頑張ったとしても必ず得られるものではありません。相手次第になってしまうので、一生懸命頑張ったのに期待が外れてがっかりしたり落

ち込んだりしてしまうことがあります。自分自身の軸がブレてしまい、「なんでこんなことをしているんだろう」という気持ちになる危険性があるでしょう。

私は自分の存在意義の悩みを上司に相談しました。1段階ステップアップをしてみないかと提案をもらい、リーダー職に就きました。決められたリーダー業務を達成するのは当たり前。ひとつのことでも社会の中で勝負して誰にも負けない自信がある能力が何なのかを考えました。

私の強みは、コミュニケーション能力です。他者の話しに耳を傾け、相手の気持ちを汲み取る努力をします。他者から悩みがあれば、聞くだけでなく、必要だと判断した場合には行動し最善を尽くします。私のことが「上司で良かった」と思ってもらえるように頑張ろうと思うようになりました。

自分の存在意義は、仕事をしていくうえで重要な指針になりモチベーションの維持にも繋がります。

しかし、自分の存在意義は年齢や経験によっても変化していく為、悩むことがあるはひとり抱え込まずに、話しがしやすい同僚や上司と相談をして下さい。そして、時々考えてみて下さい。

「自分の何を活かし組織やチームが認められる存在意義とするのか」を。



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

三月（四緑木星の月）

令和6年3月四緑木星



三月六日（啓蟄）
から四月四日まで

◇一白水星生まれの人

↓今月はじっくり**地盤固め**をするべきです。ですから、雑用、世話事なども、後回しにせずに片付けておくといいでしょう。善悪ともに世間の評判ほどではないから、新規事業開始は見合わず方がよい。月の後半にいくほどよい運氣になります。吉方位はなし。

◇二黒土星生まれの人

↓障害物が徐々に取り除かれ、**明るい運氣**の今月は、活動範囲が広がります。長男に関わる喜び事が起こります。何

事も急速にすれば結果がよく、躊躇すると調わない。普請造作、移転、旅行、婚姻、開店は吉。吉方位は北、南・東北。

◇三碧木星生まれの人

↓今月は積み重ねてきた事が形を成したり、隠れていた事が表に現れてきます。転業、転宅などしたい気持ちが生まれるが、**従来通り**にしている方がよい。共同事業は確実な見込みがあれば差し支えない。未婚の男女は結婚を決断することに良い月です。吉方位は北・南西。

◇四緑木星生まれの人

↓生みの苦しみを味わう兆しがあります。急進したり準備を怠れば、苦労が悲しみが増すばかりです。運勢が思うように運ばないときだから、**何事も控え目**がよい。星が中宮に入る月は静観しているのが一番よい。腰、背中、の怪我や病気が、冷えに注意。吉方位は北・南西。

◇五黄土星生まれの人

↓些細な事にも腹をたてやすく、人と争う傾向があるからけがに注意。なるべく気を平静に持って目上の人の意見に従えば間違いが少ない。**上下の和合を計り、目上や経験者の助言**に従い、老若協力して事に当たる事。普請、移転、開店は吉。吉方位は北、南、東北。

◇六白金星生まれの人

↓先月とは違って今月は、公的なことより私的なこと、異性や金銭に関することで動きがあります。未婚の男女には恋人が現れたり、結婚のプロポーズのされる月です。**喜び**
事の多い月だから業務や身分上に喜び事があり、普請、開店、婚姻は吉。吉方位は南・東北・南西。

◇七赤金星生まれの人

↓吉凶相交わり、変化変動の気運に包まれた微妙な時です。何事も急には調わず、気はあせるが急がない方がよい。普請、移転は病難にかかりやすいので見合わす方がよい。**現状**
維持が基本の月です。吉方位は南。

◇八白土星生まれの人

↓様々な局面で隠れていたことが明るみに出てくるでしょう。**上運の月**なので何事も急いで仕遂げたい気持ちになるが、せいては事仕損ずるといふ諺どおり。急がず怠らず進む方針がよい。普請、造作、移転、旅行、新規開店は吉。難事件が解決月でもあります。吉方位は東北。

◇九紫火星生まれの人

↓愚かな者が表に立って活躍し、聡明な者が退いているような不条理なときです。**沈運の時**
期で、何事もはかどらないからあせらない方がよく、普段虚弱な人は病難に注意する必要があります。また盗難、遺失物にも注意。吉方位はなし。



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



わーぶろ屋のひとりごと

◎もうすぐ春がやって来ます。メダカも分かっているのでしょう、動きはぶいですが、日向ぼっこをしている時がありません。大きくなっています。数もそこそこいます。今から混血メダカの誕生が待ちどろしいです。

◎報告できていなかった、カニの話ですが、大きなタラバでしたが切れ目などの処理がしてなかったので殻が固く食べるのに難儀しました。雑炊は美味しかったです、スーパーで売られている「ほぼカニ」で十分だと感じました。2月に入り北海道から、また、カニを買わないかとしつこい売り込みの電話がありました。きっぱり断りました。

◎朝の見守りをしている時、ちいちゃん子から「はい、おじちゃん」と絵や折り紙を手渡されることがあります。そんな時は一日、何かいいことがありそうで楽しく過ごせる。また、空を見上げ飛行機を見つけた時もいい日になるような気がする。短い時間帯に西行き東行き計5機見つけることがある。どこか行きたいなあ。

◎人と話せる機会があれば「餅つきをしよう」と言っているようです。楽しい地域づくりを目指しています。一人でも多くの方が顔見知りになれば、と思っているからです。先日、天理教を会場に「藤城こども食堂」で餅つきをされました。

宮杉さんもお手伝いに来られていました。参加した子供たち。スタッフ約80名で杵を振り上げ餅をつきあげ、きなこ餅やぜんざい、豚汁に入れて美味しくいただきました。色んな場所でごんな光景がみられたら良いなあと思っています。もちろん、食中毒の危険性や準備・後かたづけが大変、という意見があることは分かっていますが。

◎佐倉さんがお亡くなりになりました。この実年会使りの編集を現在しています。3月号にぼっかり穴があき、いまだに信じられません。通夜の時、松井光三さんから、佐倉さんが若い時に書かれた自分史を持ってきているとお聞きし、お借りして読みました。生い立ちから結婚までの波乱万丈の人生が書かれていました。佐倉さんには、藤城地域の戦後からの開発、発展の様子を聞きたいと思っています。ですが、それもかなわぬ夢となり残念です。

実年会だより

通巻三百九十二号

創刊平成三年八月

令和六年三月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

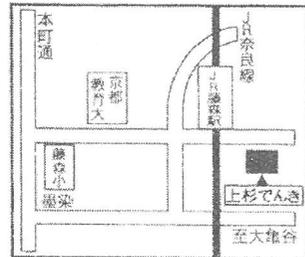
日・祝 休診
駐車場あり

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

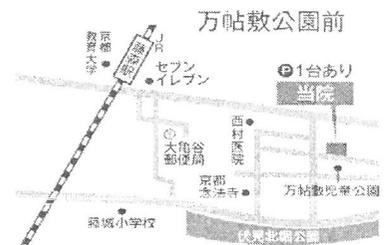
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

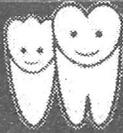
墨染駅 徒歩2分



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