

実年会だより

2024年 4月号



令和6年4月1日発行 通巻393

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 4 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
5	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
7	日	雀友会(健康麻雀)	12:30~16:00	藤城の家(よりみち)	松 村
12	金	G.G 総会	9:30~	北堀公園	大西・坂田
16	火	G.G練習			坪内・佐々木
19	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	野間・高橋
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
26	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	藤井夫妻
30	火				田原・松村

G.G練習は12日(金)9:30から再開します。同日総会を実施します。

[春爛漫] 常に健康を保ち続ける努力しながら生きていきましょう。





J R 藤森駅前の菜の花

4 月 号 目 次

お知らせ 新入会員 お悔やみ	庶務部	鈴木美恵子	2
2023 年度決算報告書	会計	松村隆行	3
2024 年度予算（案）	会計	松村隆行	4
藤城ニューフレンドだより	健康部	大西勝彦	5
藤城学区社協事業紹介	藤城学区社協	宮杉 曠	6
「お出かけたいクラス」活動報告	お出かけたい幹事	高橋 猛	7
詩吟同好会の歩み	万帖敷町	松井光三	8
言葉は進化する&大切な一人の時間	古御香町	岩堀俊彦	10
アメリカ見聞（？）録（その八）	大山町	大西勝彦	12
[カーネルサンダースから学ぶ諦めない心！]	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
いろんな寝具の特徴と熟睡のツボ	三宅治療院	三宅淳之	18
初心忘るべからず	京都老人ホーム	長島利夫	20
—新たな一歩を踏み出す皆さんにエールを—			
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 ヤマザクラ

令和6年度総会中止のお知らせ

会長 鈴木 美恵子

桜花の候 会員の皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、会の運営にご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和6年度の総会につきましては、社会的に行動制限も緩和され日常が戻って来た感がありますが、まだまだ高齢者にとり用心が必要との観点から、残念ではございますが中止とさせていただきます。

本来ですと、皆さまに直接ご意見を頂きたいところでございますが、3、4ページの資料をご確認いただき、書面にてのご承認をお願いいたします。

何かご意見等ございましたら、4月20日までに高橋会長代行（090-4641-0777）まで連絡をお願いいたします。

今後とも、会の運営にご協力賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

令和5年度行事報告・令和6年度行事予定につきましては、省略させていただきます。

行事等の案内の必要な場合は、この実年会日よりのご案内いたしますので、奮ってご参加いただきますようお願いいたします。

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木 美恵子

北部—2 森 ナツ中 様 大山町

北部—2 櫻井 一 様 大山町

西部—2 瀬田 ヨシ子 様 九軒町

東部—2 川口 瞳 様 安信町



お悔やみ

中部—ブロック2 栗原 秀夫 様

二月ご逝去されました

享年九十六歳

謹んでご冥福をお祈りします

藤城連合実年会

2023年度(第32期)決算報告書

2024年4月1日

収入の部

単位:円

科 目	予算額	決算額	摘 容
繰 越 金	517,620	517,620	
会 費	214,800	199,000	167名
補 助 金 ①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補 助 金 ②	139,680	116,400	京都市老人福祉協会
協 賛 広 告 費	318,000	348,000	
預 金 利 息	0	4	
寄 付 金	0	0	
合 計	1,220,100	1,211,024	

支出の部

科 目	予算額	決算額	摘 容
区 老 連 分 担 金	39,780	33,150	負担金(次回抹消)
学 校 施 設 利 用 分 担 金	30,000	30,000	(藤小)印刷機使用料
” 光 熱 費	18,000	12,000	(藤小)光熱費
社 会 活 動 費	20,000	10,966	シルバー集い、買い物ツアー援助等
だ よ り 全 般 費	300,000	279,820	表紙・編集費 用紙・裁断・インク・その他費用全般
サ ー ク ル 補 助 金	63,000	113,000	4サークル部活動助成金/他
交 流 参 加 費	0	0	夏祭り・区老連交流会
世 話 人 懇 親 会 費	70,000	52,418	理事・お世話役様
懇 親 旅 行 補 助 金	0	0	中止
定 期 総 会 補 助 金	0	0	中止
総 務 管 理 費	78,000	64,382	総務、庶務経費全般
慶 弔 費	50,000	63,217	ご長寿、金婚、お悔み他
予 備 費	34,765	42,360	臨時出費他
繰 越 金	516,555	509,711	
合 計	1,220,100	1,211,024	

会 長 鈴木美恵子

会 計 松村 隆行

関係帳簿・証拠書類を精査し、正確である事を証明します。

会計 監査 池田 和代

会計 監査 南 澄子

2024年度(第33期)予算(案)

2024年4月1日
単位:円

収入の部

科 目	2023年度決算額	2024年度予算額	摘 容
繰越金	517,620	509,711	
会費	199,000	200,400	167名
補助金①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補助金②	116,400	83,250	市老人福祉協会(分担金差し引き)
協賛広告費	348,000	348,000	
預金利息	4	0	
寄付金	0	0	
合 計	1,211,024	1,171,361	

支出の部

科 目	2023年度決算額	2024年度予算額	摘 容
学校施設利用分担金	30,000	30,000	(藤小)印刷機使用料
" 光熱費	12,000	12,000	(藤小)光熱費
社会活動奉仕費	10,966	23,000	シルバー集い、役員参加
だより全般費	279,820	290,000	表紙・編集費 用紙・裁断・インク・その他費用全般
サークル補助金	113,000	140,000	活動助成金(4)他GG関連
交流参加費	0	0	夏祭り・区老連交流会
世話人懇親会費	52,418	65,000	理事、世話人 懇親会
定期總會補助金	0	0	未定
総務管理費	64,380	70,000	総務、庶務経費全般
慶弔費	63,217	58,000	ご長寿、金婚、お悔み他
予備費	75,512	45,000	老人C負担金、臨時出金他
繰越金	509,711	438,361	
合 計	1,211,024	1,171,361	

上記の通り第33期予算(案)を提出します。

会 長 鈴木美恵子

会 計 松村 隆行





藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 新年度の練習再開は春休みが明けてからの**4月12日(金)9時30分**からとします。同日、練習に先立ち、新年度の総会として会計/行事報告、年間表彰等を行います。また、部長、役員任期満了に伴い、新部長及び新役員の選任を行います。
- * 原稿締切期日の関係上、昨年度の年間表彰項目入賞者は次号で紹介します。
- * 伏見土木みどり事務所に要望していた北堀グラウンド整備工事が1月23日～26日と3月9日の2回に亘り実施され、まだ水はけ問題があるものの雑草は綺麗になりました。
- * 3月15日(金)練習前、介護予防推進センターによる健康講座に18名が参加しました。
- * 5月15日(水)今年度のねんりんピック予選会が岩倉東公園で実施されます。当部より、6名の選抜メンバーの参加を予定しています。(4月3日迄に選出)
- * 3月8日(金):藤城ニューフレンド春季大会を開催しました。(参加者 22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	2	2	34	優勝	佐々木久美子	2			33	
準優勝	坪内俊郎	1	1	34	準優勝	高橋美恵子	2	1		40	
3位	石田隆俊			36	3位	稲澤恵美子				41	
4位	山口敏夫	1		39	4位	藤井スミ		2		44	
5位	稲澤健次		5	41	5位	西出喜久子				44	
BB賞	岩崎徳次	1		49	BB賞	今井良子				48	

男性 令和6年 2月 グラウンド・ゴルフ成績表(敬称略)

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
2	11	20.66	5	藤井③、野間、山口
6	11	20.04	3	大西②、三嶋
9	6	20.66	5	大西②、岩崎、坪内、三嶋
13	9	21.03	7	稲澤②、大西②、野間②、川合
16	10	20.50	8	大西②、三嶋②、石原、稲澤、坪内、藤井
20	9	19.51	6	大西②、三嶋②、岩崎、野間
27	9	20.59	3	稲澤、三嶋、山口
計7日	65人	20.44	37	10ヶ1人、7ヶ1人、4ヶ3人、2ヶ3人、1ヶ2人

女性

2	10	21.53	5	田原②、今井、高橋、西出
6	8	20.62	5	原田②、藤井②、高橋
9	10	22.63	4	今川、坂田、佐々木、田原
13	11	22.56	6	田原③、稲澤、今井、佐々木
16	11	22.18	5	佐々木②、坂田、西出、藤井
20	9	20.55	10	小園③、西出③、稲澤②、今川、藤井
27	7	20.38	7	田原②、藤井②、今川、高橋、原田
計7日	66人	21.65	42	8ヶ1人、6ヶ1人、5ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ5人、2ヶ2人

- * 2月2日(金)藤井信夫さんがダイヤモンドを達成されました。おめでとうございます㊥

「藤城学区社会福祉協議会」事業紹介

藤城学区社会福祉協議会 宮杉 曠

高齢者の介護予防・認知症予防のための事業である「健康すこやか学級」の活動内容を紹介をさせていただきます。

参加して頂ける方は65歳上で介護認定の自立・支援1・支援2の方が対象となります。そして開催会場まで自分で歩いて来られる方が参加して頂きます。

開催日時は毎月、第2と第3の木曜日午前10時より12時までの2時間が開催時間です。内容は第2木曜日はレクリエーションや脳トレゲーム等を行っています。参加者の皆さんが椅子に座って出来る「ベンチサッカー」や「ボール運びゲーム」、「グループに分かれて行う「缶タワーゲーム」「ダーツ」「スマートフォン」等。第3木曜日はクラフトをして頂いています。用意された材料から、仕上がり迄、参加者皆様が自らの手作りでの作業となります。「空き缶アート」や「苔アクリウム」「ポーセラーツ」「リース」等季節に合った物を作っています。お持ち帰りして頂きお家で飾ったり使用したりと楽しんで戴いています。



開催会場は現在藤城小学校のクラブハウスを使わせていただいています。参加は自由ですので一度覗いてみて下さい。

但し、藤城学区自治連合会の会員に限ります



「お出かけたたいクラス」活動報告

藤城お出かけたたいクラス 幹事 高橋 猛

3月14日本、参加者6名で道の駅めぐりを行いました。好天に恵まれ、和気あいあいとした雰囲気の中、車で3カ所をめぐりました。

まず、比良山系の雪景色が美しい「妹子の郷道の駅」に行きました。地元の特産品を購入し、のんびりと時間を過ごしました。

次に、琵琶湖のほとりにある「琵琶湖大橋道の駅」に行きました。穏やかな波が湖面に揺れ、風景は絶景でした。そこで、昼食。「一人でいると外食する機会が少ないので、みんなと地元料理を食べることが出来て楽しい」という声もありました。

最後に、湖岸道路を走りながら、湖の美しい景色を眺めながら「めんたいパーク」に向かいました。

全体を通して、車内では会話が弾み、自然の美しさと、参加者の皆さんの交流を楽しむことが出来た道の駅めぐりでした。

※毎週木曜日には、買い物支援をしています。



妹子の郷道の駅にて



琵琶湖大橋道の駅にて



めんたいパークにて

詩吟同好会の歩み

万帖敷町 松井 光三

藤城連合実年会の詩吟同好会が発足したのは、平成11年5月(1999年)会員5名で、故佐倉先生(以下先生と記します)宅で稽古が始まりました。同年6月に9名(男性2名が加わり)となりました。以来本年度で25年となります。

このように、かなり長く続いた基は、先生の強い志とたくましい情熱の賜で、先立たれた奥様の支えがあったものと推察いたします。

本論の歩みですが、2回目は平成11年6月、「万帖敷会館」で稽古が始まります。



稽古の風景

そして同年9月26日(1999年)に、合吟で「シルバーの集い」に出演し、説明するナレーター役を鈴木美恵子さんが務めました。(以後同じ)
平成12年6月の実年会創立10周年記念大会に10名で講成吟(変化を容れる)をして出演しました。
又、同年11月には、地域福

祉祭りに出演し、地域にも存在感を示したものになったと思います。

平成13年1月14日実年会新年会(京都タワーホテル)に参加、吟詠を披露しました。

更に、会員同士が親密になるため、稽古後は、色々な飲食店におもむき会食したのでした。

平成22年4月から、稽古が老人ホーム「藤城の家」に移り、ホーム入所者との交流、慰問も行いました。

以後、毎月第一土曜日午後慰問詩吟、「藤城の家」春祭り、秋祭り、茶会などに参加、吟詠を行いました。



創立20周年記念大会

平成23年10月の藤城連合実年会創立20周年記念祝賀会(新都ホテル)に参加、合吟し花を添えたのでした。

平成23年の創立20周年記念祝賀会では、佐倉先生の祝吟吟詠に合わせ、中尾節子先生の祝舞も披露されました。

平成30年10月21日の深草ふれあい事業実行委員会(深草5学区合同)主催の深草ふれあいプラザ(藤森神社



シルバーの集い



深草ふれあいプラザ

境内)に吟詠出演(いずれの吟詠にも先生が電子ピアノで伴奏)し、多数の地域の参加者に披露し、拍手喝采をいただきました。その後、稽古場所は、「コロナ禍」により「藤城の家」から、「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。発声も互いの間隔を空けたり、窓から外に向かって行うなど工夫が行われました。

会員は藤城学区内が主ですが、学区外から4名の参加を得たのでした。(稽古場所により異なる)

先生の指導はかなり厳しく、腹の底から発声(腹式呼吸)が基本ですが、私はのど声を度々指摘されたのでした。会員は先生の熱意にほだされついで行ったように思います。

会の運営にかかる経費は、概略収入は、会費と実年会の補助金。支出は、先生へのお礼、会場使用料それに供花代でした。残金は、実年會會計に入金いたしました。

時代感覺の変化により、又、加齢も加わり、先生の目標に添い得ない面もありましたが、先生に背を押され、どうにかついて行ったように振り返っています。

何はともあれ、人生高齢になった一時期を互いに誇りを持って過ごせた宝を忘れないよう、時には思い起こしたいものです。

2024年4月吉日

台掌

言葉は進化する&大切な一人の時間

古御香町 岩堀 俊彦

「推ししか勝たん。」って意味分かりますか。これは今風の若者言葉だそうです。義理の娘が、テラースイフトという世界的人気歌手のライブコンサートに行きました。東京ドームでの、超クール（恰好いい）なパフォーマンス、美声、演出にずっと感動していたようです。私は、ライン（SNS）で感想を聞きました。すぐにラインのスタンプが帰ってきました。「推ししか勝たん」という可愛いスタンプでした。意味が分からないので、尋ねました。「最高！」って意味です。という返事が返ってきました。

「推ししか勝たん！この言葉の意味分かる人はいますか？」英語の授業で生徒たちに質問すると、知らない生徒が沢山いました。最前列にいる元気な女子硬式野球部の生徒は「知りません！ 何ですかそれ？」って質問しました。「推し活」とかいう言葉がありますが、「推し」とは、自分が大好きで、「最高！」って思っている人やモノなどで、是非人にも薦めたいくらいに、はまっていてる人（モノ）をさして言うのでしょうか。

言葉は常に、変化（進化）しています。「やばい！」という言葉は、二通りの意味を持っているので外国人に

は理解できません。ネイティブの日本人できえ、理解できないこともあります。いったい、素晴らしく良いのか、悪いのか？ この「やばい！」という変な日本語は使うべきでないという学者と、どんどん使うべきだという学者がいるそうです。

「Use it, or lose it.」という英語の表現があります。これはオーストラリアでホームステイ中に、知った言葉です。直訳すると「使いなさい。使わなければ、失うよ！」。これは凄いい言葉ですよ。言葉はもちろん、頭も身体も、機械（車も）も「使うこと」が大事だという意味です。これは名言ですよ。日本語であれ、外国語であれ、もしも何か月も使わなければどうなるでしょう。言葉は使わなければ忘れます。身体も何か月、いや数週間も寝たきりとか、椅子に座ったままでいるとか、こんな状態が続けば人間の身体はどうなるでしょう。筋肉はあつという間に衰えて、歩くことさえ難しくなります。

車やバイクも同様です。とりわけ、頭(脳)は使わないと、その機能を失います。

「頭を使う」とは何か？ 一言で言うなら「考える」ということです。人間は何故「考える」のか、それは「言葉」を持っているからです。赤ちゃんは未だ考えることができません。言葉を持っていないからです。だから泣くか笑うくらいしか表現の方法がありません。赤ちゃんは「快(快感)」か「不快(不

快感」かの感覚しかありません。お腹がすく(不快)と泣く。おむつにウンチが溜まる(不快)と泣く。抱っこしてもら(快感)と喜ぶ(笑う)。言葉をもたないから、泣くか笑うしかないのです。



少し横道にそれました。人は頭(脳)や身体を使うことで、人間らしさを発揮できるのです。頭(脳)を使うことで、賢くなり、智慧や知識も増え、教養ある人間になっていく。

例えば、読書や人との対話(会話)によって、教養も身につく、人として、内面(心)の成長に繋がっていくのだと思います。「考えること」と「対話すること」。それは言い換えれば「二人(我)の世界」と「集団(我々)の世界」。

人間はこの二つの世界(環境)を行ったり、来たりしている。人は社会(世間)の中で生きていますが、一人になる時間もとても大切です。私は、仕事(集団)を終えると、よく山の中を歩きました。山を歩く時、それは私が「ひとり」になる時間。何も考えずに、ひたすら歩く。ただポーツと自然の中にいる。森の中をただ歩いたり、溪流に沿って歩いたり、緑の葉を眺めたり、海や湖を眺めたり。そんな時間(一人の時間)がとても大切だと思っています。

何も考えることなく、ポーツと自然の中にいる。緑の森の中を歩く、たまには夜に星を眺める、庭の草花を眺める。何も考えず、静かに、自然と対話する(自然の中に溶け込んでいく)。そのような時に、心(脳)は充電され、整理され、自身に立ちかえる。日常の喧騒を離れて、時には一人になって、自分を振り返り、自分と対話する。そんな時間がとても大切だと思う。

アメリカ力見聞(?) 録 その八

大山町 大西 勝彦

ほぼ1年に亘ったアメリカ滞在経験談、ここまでおこがましくも見聞(?) 録としてお伝えしてきたが、今回からはいよいよ最終段階として、特に記憶に残っている印象的な出来事を、恥も外聞もなく紹介してみたい。

工場の最終出荷検査作業も万事順調で問題がなかったことで、無罪放免? となり、私にやっと帰国のお許しが出た。当初の予定からすると、とんでもない長期間の拘束? だったが、お蔭でいろいろなことでいい経験をさせてもらって、最後は怒りよりも感謝の気持ちでいっぱいだった。(日本の職場と家族は想像以上に大変だったと思うが!)

最後に工場長はじめスタッフが、長期間の拘束? に対し、ねぎらいのパーティを開いてくれた。会場が工場の食堂だったため、大した料理はなかったが、最初の工場長のスピーチで、日本人の技術の高さと器用さ、そして勤勉さを大袈裟なジェスチャーを交えて褒めてくれたのが、なにより最大の喜びでもあり、最高のプレゼントだった。自分も参加の皆さんの前で、「重要な出荷検査作業に貢献出来てとても満足している」と、拙なくたどたどしい英語で挨拶したが、うまく伝わっていたか、今や確認する術すらないのは残念だ。

帰国の途に着く直前に、デトロイトの本社から「日本の重役がこちらに来ているので、君をねぎらいたい」と有り難い

話がきた。勿論断る筈もなく、すぐ「承知しました」と返事した。しかし帰国前にサンフランシスコに寄り道したい気持ちがあつて、工場で知り合ったサンフランシスコ出身の青年宅に行く予定で航空券をすでに予約していた。当然すぐさま変更して、勇んでデトロイトに向かった。

デトロイト空港に到着すると、有り難いことに日本語の出来る本社スタッフが一名、フライトの時間に合わせて迎えに来てくれていた。なにせ初対面なので、会社のロゴの旗を大きく振ってくれていて、一目で発見、うまく合流出来た。

ところが、問題はそれからである。アメリカに来て以来、いい経験しかしてなかったので、ここにきて初めての恐怖体験となった。

高齢の方はご存知だと思うが、80年代の当時は、日本からの輸入車に対してのバッシングがひどく、アチコチで目の敵にされていた。それでも日本車ファンはトヨタやホンダの燃費のいい小型車を愛用していたようで、私を迎えに来てくれた本社スタッフの車もホンダの確かアコードだった。乗せてもらって10分ほど走った交差点で、停車したとたん、いきなり脇道から5、6人の黒人が飛び出してきて「JAP、JAP」 「NO JAPANESE CAR!」と叫びながら、車の周りを取り囲んだ。びっくりする間もなく、大きく車をゆすってひっくり返そうとしたのだ。咄嗟にスタッフが開け、手にしたドル紙幣2、3枚を1人の黒人に手渡した。すると右手を高々と挙げ、他の仲間にも何か合図をしたのか、あつという間に車から

離れ走り去った。恐喝、強盗まがいのあまりの出来事で、一時は生きた心地がしなかった。しかしスタツフはあまり驚いた様子がなかった。恐る恐る聞いてみると、よくある光景のようで、時間帯によっては黒人の代わりに小さな花束を持った女の子が寄ってきて、「買ってこれ」とばかりに車の前に立ちはだかることもあると話してくれた。そのため、常にドル紙幣をすぐに出せるよう用意しているとのことだった。そう言えば、最近でも紛争の続いている国々で、同じような光景をテレビのニュースで見ることもあり、貧困ゆえの異様な光景だったのかもしれない。

そんなことがあったが、無事本社に到着し、日本の重役と会うことが出来、今までの工場での作業の説明をしたが、すでに内容は聞いていたようで、それより「今晚、家に来ないか？」と言われ、突然のことで驚いた。聞いてみると、すでに約半年前に家族帯同でこちらに赴任しているとのことだった。それ故今回の私の長期拘束？ についても、全て把握していたというから、これまた驚きだった。今度は役員の車で自宅に向かったが、日本車でなかったのが妙に安心した。借りているという戸建ての大きな家に到着すると、すぐに奥さんが迎えに出てくれた。久しぶりに日本の女性に会い、なぜかホッとしたのを覚えている。奥さんの手料理を頂きながら、重役にもワインを注いでもらい、工場での仕事の話や、ニューヨーク、ワシントンD.C.へ行った話など話題は尽きず、時間を忘れて、結局一泊させてもらう結果になってしま

った。

あくる日、空港に行くにもすぐ近くにバスや電車がある訳ではないので、厚かましくもまた重役の車で空港まで送ってもらった。そしてその途中、昨日通った交差点でまたまた日本車に群がっている黒人たちを見かけ、昨日の出来事を思い出して身震いを感じた。重役はその光景に慣れているのか、ちらっと横目で見ながら含み笑いをしていた。

最初の滞在予定が2週間だったのが、伸び伸びで1年にもなったので、土産を含めいろいろな荷物が増え、もう一つスーツケースを買わざるを得なくなっていた。当然移動にはこのスーツケースがお荷物で、のちにえらいことになってしまったことはまた最後で！

お世話になった重役には、日本での再会を約束してデトロイト空港で別れたが、空港に着いて急いでサンフランシスコ行のフライトチケットを購入し、同時にホテルの予約もした。持ち合わせの現金も段々少なくなつたので、予約したホテルもあまり名の知れたところではなく、安全面でちよつぴり不安だった。この時は、のちにこれが大きな災いと恐怖の第2弾となることは知る由もなかった。

次回ではサンフランシスコに着いてからの、アメリカ滞在最後の恐怖の出来事を紹介しておきたいので、もう少しお付き合いのほど！

【カーネルサンダーズから学ぶ】

諦めない心！



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。

春満開な時期がやってまいりました！ 我が家の長男もあつという間に大学生になり京都の大学に通う事になります。受験の1年間は必死に勉強したことが叶ってよくやりましたよ。これから一生懸命に自分の学びを深めて世の中に貢献して欲しいですね。さて4月と言ってもまだ寒の戻りもありますので春のオススメ健康体操をお伝えしましょう。

1. 桜の下でのストレッチ：桜の木の下で深呼吸をしながら、ゆっくと体を伸ばしましょう。自然の美しさの中で行うストレッチは、心身のリラククスに効果的です。
2. 朝の散歩：新緑の中、朝の清々しい空気を吸いながら歩くことで、一日の活力を得ることが出来ます。
3. 瞑想：静かな場所で瞑想を行うことで、心の平穏を取り戻しストレスを軽減することができます。

桜の場所は：桜の名所ではなく、本当は教えたくない穴場5選をご紹介します。

- ① 嵐山の奥座敷、常寂光寺：閑静な境内から見る桜は、心

の平穏をもたらします。

- ① 哲学の道の隠れた一角：人混みを避け、静かに桜を楽しむことができます。

- ② 大原野神社の裏庭：知る人ぞ知る、桜の隠れた名所です。
- ③ 京都御苑の西北部：広大な敷地内の隠れた桜スポット。
- ④ 醍醐寺の裏山：あまり知られていないが、桜の美しさは格別です。

さらに予祝と言う言葉を知っていますか？「すでに叶っていると思い込み祝うんです」

お花見は、単に春の訪れを楽しむ行事以上の意味を持っています。この美しい伝統には、予祝、つまり未来の幸福や成功を先取りして祝うという深い意味が込められています。桜の花はその儂い美しさで知られ、満開の瞬間は一瞬で過ぎ去ります。この移ろいやすい自然の美しさを愛でることで、私たちは人生のはかなさと美しさを同時に感じ取ります。

お花見を通じて、私たちは集まり、食事を共にし、笑い合います。この行為は、コミュニティの絆を強化し、共に未来の幸せを願う瞬間を共有することを意味します。また、桜の下で過ごす時間は、日々の忙しさから離れ、自然の中でリフレッシュする貴重な機会を提供します。このように、お花見は予祝の精神を体現し、私たちに生の美しさを再認識させ、未来への希望を育む文化的行事なのです。

同時に京都はオーバートーリズムのせい、宿泊費が高騰して通常の5倍のところもあるようです。我々は観光の名所に住んで良かったですね。きつと5倍でも10倍でも関係ない

大富豪さんがゴロゴロ京都に来るんでしょね。ありがたいです。

さてここで本題です！ まだまだやりたい事をあきらめないで下さいね！

カーネルサンダースの苦勞と成功の物語

カーネル・サンダースは、KFC創業者として世界的に知られています。その成功は一朝一夕に得られたものではありません。彼は多くの失敗と挑戦を経験しましたが、決して諦めませんでした。彼の物語は、成功への道が常に簡単ではないこと、そして挑戦を恐れずに夢を追い続けることの重要性を教えてくださいます。

サンダースは、自分のビジョンを実現するために、多くの困難に直面しましたが、それら乗り越えて世界的なブランドを築き上げました。彼の遺した言葉「私は失敗したことがない。ただ、10,000通りのうまくいかない方法を見つけただけだ」は、彼の不屈の精神を象徴しています。

カーネルサンダースとカイロプラクティック

興味深いことに、カーネルサンダースはカイロプラクティックを愛していました。彼は、カイロプラクティックが体と心のバランスを整えるのに役立つと信じていました。彼の生活において、カイロプラクティックは、ストレスや身体の痛みを和らげ、彼が直面した多くの挑戦に立ち向かうための支えとなりました。

まとめ

カーネル・サンダースの遺産は、彼の粘り強さ、創造性、そし

て何よりも彼の料理への情熱によって今日でも多くの人々に影響を与えています。彼の物語は、私たちに諦めない心を持ち続けることの大切さを教えてくれます。そして、カイロプラクティックのような健康への取り組みが、どのようにして私たちの人生にプラスの影響を与えるかを示しています。

この春、京都の穴場を訪れ、カーネルサンダースのように、どんな困難にも立ち向かう勇氣を持ちましょう。そして、大亀谷しみず接骨院でのカイロプラクティック施術を通じて、体と心のバランスを整え、新たな季節を健やかに迎える準備をしましょう。私たちの体は、適切なケアと注意を払うことで、より良い状態に保つことができます。そして、カーネルサンダースが示したように、諦めずに前進し続けることで、私たちも自分の夢を実現することができるのです。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 075-2001-6124

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)

・九十を過ぎてても気にする **中国産**

小川喜洋 (男性・東京都・66歳・アルバイト)

・年寄りに渡る世間は **畏ばかり**

ELVIS 松尾 (男性・東京都・63歳・飾り職)

・あの世では **お友達よと妻が言い**

藤本明久 (男性・石川県・64歳・広告事務所自営)

・混浴は **足湯だったと友ぼやき**

徳江和雄 (男性・東京都・80歳・無職)

・原油高 **免許を返すふんぎりに**

高橋多美子 (女性・北海道・47歳・主婦)

・食事会 **薬でしめておひらき**

牟禮丈夫 (男性・京都府・79歳・無職)

・補聴器を **そつとはずして聞く小言**

今井木貢二 (男性・兵庫県・59歳・会社員)

・昼寝して **夜ねられぬとぼやく祖父**

美知子 (女性・千葉県・82歳・主婦)

・じいちゃんの **中元先は医者ばかり**

横目で見てる嫁 (女性・大阪府・54歳・自営業)

・「アレだぞだぞ」「アレはあなこじ」「アレはあなこじ」

濱元祐実 (女性・千葉県・42歳・主婦)



医療・介護・福祉の連携と充実を目指して

多様なケア施設が一体型に機能することを目指した“ケアフルヴィレッジ伏見しみず”として、生活環境に合わせたさまざまなケア体制を整えています。

京都リハビリテーション病院
電話：075-646-5400

特別養護老人ホーム 深草しみずの里
電話：075-646-1001

介護老人保健施設 深草京しみず
電話：075-646-1414



近鉄「伏見駅」下車：徒歩6分 / 京阪「豊楽駅」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 ♪

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

新年度となり、藤城の家でもコロナ前のように地域交流スペースを使用していただくために動いていきたいと思っています。まずは地域の皆様の利用の再開からスタートしています。以前のように「よみちスペース」が地域の皆様の居場所となるようにしていきたいです。

ただ、藤城の家のご利用者との交流及び、飲食を伴うカフェの再開はもう少し後になります。

申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

いろんな寝具の特徴と熟睡のツボ



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

私は訪問のマッサージ師を京都市伏見区で25年しています。歩行が困難な方のご自宅に伺って保険治療でマッサージや機能訓練をしたり、腰痛などでお困りの方に実費でマッサージや整体などをしております。

意外と知られていないのですが訪問のマッサージ師というのは「さまざまな人の家のベッドに上がる機会のある仕事」なんです。正直、訪問のマッサージ師以上に、人様の家のベッドに上がる機会のある職業が思いつきません。

ベットメーカーやマットレスのメーカーの方であっても、おそらく自社のベットの比較検証くらいで、直接長年の使用者から本音を聞く機会ってないと思っんですね。

訪問のマッサージ師ほど多岐にわたるメーカーのベットやマットレスの上になり、「寝心地はどうですか?」って本音を聞ける職業って他にないと思います。

若い頃は出張中のサラリーマンの方を相手に京都駅前のビジネスホテルでマッサージ師をしていた時期もあります。〇〇ホテルは寝具が柔らかいから指圧で圧をかけるとき重心がぶ

れて施術がやりにくいとかロロホテルは硬めのマットレスなので指圧がやりやすいとか、そんな言葉を仲間内で交わしていました。

学生や病院勤務時代を含め現在まで訪問のマッサージ師を25年もやっているのと、延べで10回程、寝具の比較検証を個人的にやっている計算になります。もう充分に寝具オタクの領域に入っています(笑) 中には有名百貨店で買った立派なベットを使用している方、テレビ等メディアで有名タレントが愛用しているマットレスなどを使用している患者さんもいらっしゃいました。

ただ、マッサージをしながら「この寝具の寝心地:正直どうですか?」って聞くと「うーん、お店で展示品に寝た時はまあまあ良かったんだけど、実際毎日寝ていると朝起きた時やっぱり体が痛いなあ」とか「あのタレント好きやけど、このマットレスは高いだけでアカンわ!」とか「あのタレントは旅先でインタビューを受ける時も薄手のマットレスを丸めて脇に抱えていたから、ええモンかなあと思って私も買ってみたけれど薄いとやっぱりあかんわ」とか率直な意見を聞くことが多いです。

まあ若いアスリートと一般年世代では体に合うものが違うでしょうし。朝起きたら体が痛いつて言う人に会うたび、その都度「朝起きて体が痛い原因の1つに夜中寝ているときの寝返りの少なさがあります。日中でも同じ姿勢を取り続けていると体が痛くなりますよね。それと同じで寝ている最中でも寝返りの回数が少ないと、朝起きた時に体が痛くなりがちな

んです。そういった人には仰向けに寝てもらって下半身を捻るストレッチをオススメしているんです。腰を捻ることができれば良い！ということではなくて、この動きがスムーズにできないと寝返りをするのが難しいんです」という指導をするのですが…。

寝具が柔らかすぎると寝返りが打ちにくいですし、硬いと肩や腰に負担がかかります。結果朝目覚めると体が痛い、疲労感が抜けていないから辛い思いをすることになります。正直、寝具が体にあっていないと、なかなか朝の体の痛みや、疲労の回復感、目覚めの心地よさは期待できないようです。なしる寝具で体を休めている時間は一日の3分の1近くなのですから。

あと「寝ている最中でも呼吸がしにくい時がある」と仰る方にもよくお会いします。おそらく寝ていても歯を食いしばる傾向があったり、肩周辺が力んでしまっているのだと思います。不安症の方、ストレスの多い方にこの傾向があります。試しに歯を食いしばって、肩を力ませて大きく息をしてください。むっっちゃやりにくいでしょう(笑)

こういう人はミゾオチを緩めると良いですよ。やり方は簡単です！正座をするか、椅子に座って両手の指をミゾオチに当て、大きく口を開け息を吐きながら体を前に倒してください。これを複数回することでミゾオチが緩みます。

ミゾオチは脳と関連しているとされ、普段から考えすぎている方は固くなっています。寝る前に行えば睡眠の質がいつもより深くなります。

また、睡眠の質を深くするには一般的にトリプトファンが有名です。トリプトファンは睡眠の質を上げると言われている「セロトニン」「メラトニン」を作り出す基礎の栄養素です。このトリプトファンは乳製品、大豆、ナッツ類、鰹節などに多く含まれています。これらを夕方に加えていただくのも質の良い睡眠への導入法となりえます。

あっ！ そうそう！ オススメの寝具をネットにアップしましたので、ご興味がある方は「三宅淳之 高反発マットレスに慣れるまで」でネット検索してください。

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

初心忘るべからず

— 新たな一歩を踏み出す皆さんにエールを —



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」
西館二階

リーダー 長島 利夫

3月はひな祭りやホワイトデー、お花見など色々な行事がありますが、3月といえば卒業式と新年度を迎える季節だと思います。卒業式は3月のイメージがありますが、海外の卒業式は季節も文化も様々で、日本とは全く違うものもあります。自分自身違いに驚いた事もあったので海外の卒業式をご紹介したいと思います。

まずはアメリカです。州や地域、様々な人種の方がおられるので、地方にもよりますが、一般的には5月から6月に行われるようです。日本に比べて生徒数も多い為、体育館やスタジアム、屋外等大規模な会場で行われ、海外ドラマでよく見るドレスコードで家族や友人も招待しパーティースタイルで行うのが主となっています。

次にイギリスですが、一般的に7月が主となっています。スタジアムで開催されるアメリカとは違い、大聖堂や

教会でされヨーロッパならではの風習となっています。

シンガポールでは、11月が一般的となっています。アメリカと同じで体育館や市民ホール等で開催されます。アジアですが英語圏である事が影響しています。

ブラジルは12月で、日本と季節が逆になるので、真夏での卒業式となります。服装はアメリカスタイルですが、形式は日本と同じ卒業証書授与式が行われます。ただ、卒業式の後は丸一日夜通しでリオのカーニバルのように、踊ったり賑やかにパーティーが行われます。

最後にフランスですが、フランスでは卒業式をする学校はほとんどないそうです。学校のイベント事もあまりなくシンプルなスタイルです。

国や地域によってそれぞれのスタイルがありますが、海外はほとんどがパーティースタイルで、「お別れ」というより、「お祝い事、ハッピーな事」として行われています。

少し内容は変わりますが、自分もいい歳になり、卒業式の記憶は忘れていますが、専門学校を卒業しこの京都老人ホームに就職するときの気持ちは新社会人としての不安と緊張でいっぱいだったと思います。

4月になれば大学を卒業し新社会人となった方々が入ってこられます。毎年思っている事ですが、初心に帰

り新人さんに良い育成をしてあげられるように、努力していききたいと思います。



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

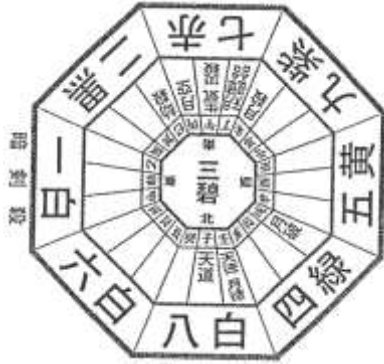


高島易断鑑定所

高島 寿周

四月（三碧木星の月）

令和6年4月三碧木星



四月五日（清明）
から五月五日まで

◇一白水星生まれの人

↑**明るく晴れやかな運氣**です。やる気に満ち、行動力が
増してきます。新規開始は見込みがあるが、中間にちよっ
とした支障がある。また、他人のために損失失敗があろう。
婚姻、就職は吉。普請や移転は吉方ならばよい。吉方位は
東北、南、西北。

◇二黒土星生まれの人

↑仕事や営業活動がスムーズに進展し、名声が高まり、一
段と信用が増します。旅行、教育などでも**良い機会**に恵

まれますので、カルチャースクールなどに通うのもお勧
めです。頭髪、神経、筋肉、腕、食道の病気に要注意です。未
婚の男女は結婚を決める月です。吉方位は北、南・南西・
東北。

◇三碧木星生まれの人

↑**楽**も苦もある吉凶相半ばした、波乱含みの運氣です。**沈運**
の月だから何事も控え目がよく、移転、旅行、普請などむ
やみにしない方がよい。平常身体が弱い人は病難にかかりや
すい月。骨、血液、リュウマチ、薬害に要注意。吉方位は南
西・西北。

◇四緑木星生まれの人

↑**遠い**将来を見据えて、なお誠実な努力を続ければ、特に目
上や年長者からの援助や引き立てに恵まれ、**大いに飛躍で**
きるでしょう。普請、移転、婚姻は吉方を選べば吉。就職は
差し支えない。吉方位は南西。

◇五黄土星生まれの人

↑**経済**、交際、恋愛、趣味などの面で、**良好な一ヶ月**です。多少
危険と思われることも見込みがあるから進んでするとよい。
事柄によっては南か北方の人の援助があり。浪費の傾向と軽
率な言動にはブレーキをかけ、節度を大切にしてください。吉
方位は西南、北、南、南西、東北。

◇六白金星生まれの人

↓時は自分に味方せず、状況が急変して不利な立場に立たされそうです。今は実力を養い、知識、人材、資金を蓄えて、将来に備えることです。 **変化の月で現状維持でいく**月です。事柄により南か北方の人に相談するのが吉。また急に旅行することがありうる。

吉方位は北、南、東南。

◇七赤金星生まれの人

↓古い問題が再発したり、隠れていた事柄が表面化する暗示があります。従来のことを一新、改革したい気分が生まれる。しかし早く着手できることは実行しても差し支えないが、長い月日を要する事は見合わず方がよい。 **物事の処理は何事も月の前半ですること。** 吉方位東北、東南。

◇八白土星生まれの人。

↓思惑が外れて諸事不自由で、道を塞がれたような感じがするときは、進むのが難しく、退くのものにも悩みがあるという時期なので、 **何事も控え目にした万事安全を図る**方針がよい。

健康面にも赤信号が灯ります。不実な愛情問題にも要注意。吉

方位は南西、東北、東南。

◇九紫火星生まれの人

↓進行中の事柄は、徐々に力を増し現実味が加わってきます。あまり好運なときではないから、小さいことは差し支えないが、大きな事は企画しない方がよいし、実行もすべきではない。女性からの援助運があり。 **来月のよい運氣に向けての準備の月**です。吉方位は北、東南、西北。



四柱推命・姓名判断 (産児命名・改名)

高島易断鑑定所
高島 寿周
Takashima Jusu

ホームページをご覧ください
<http://jushu-takashima.com>
〒612-0844 京都市伏見区深草大亀谷東古御香町 100 番地
TEL・FAX 075-642-4340

京都河原町御池鑑定室
〒604-8006 京都市中京区河原町通御池
下丸屋町 403 F I Sビル 2
F
ご予約・お問合せ 090-7889-1976



わーぷろ屋のひとりごと

◎二月堂のお水取りが終わって春が来るかと思っていました
が、雪がちらついたり、薄氷が張ったりと、人間もメダカも
桜も翻弄されっぱなしです。気温が上がったり下がったり、
地球規模で自然界に何かおかしなことが起きているに違いあ
りません。我々高齢者は引越など出来ませんし、変化に
対して地元でそれなりに生きていくしかないのでしょうか
ね。

◎花粉症でゴミ箱は、ティッシュであふれています。目のかゆ
み・くしゃみ・鼻水、今年はきついんです。口に食べ物が入っ
ている時や運転中のくしゃみ、小便中のくしゃみは、注意し
ていますが、トイレ掃除を内緒で2回しました。

◎春休みになり、JR藤森駅前の見守りもお休みさせてもらい
ます。かわいい子ども達の顔が見れなくなったり、また色ん
な方と朝の挨拶ができなくなつて、ちょっぴり寂しいです。
メンバーが変わる春休み明けが楽しみです。

◎藤城小学校の卒業式に参列しました。会場は厳かな雰囲気
に包まれ、卒業生たちは背筋を伸ばし、誇らしげに証書を受け
取っていました。目立ったのは、多くの卒業生が着物姿で登
場していたことです。父兄たちもスマートフォンを構え、そ
の場の雰囲気や卒業生の姿を記録する様子が会場一杯に広が
っていました。私は、6年生の「在校生の皆さんへ」の言葉
と5年生の「おくる言葉」を聞きたかったのですが、5年生

はいませんでした。いつも言葉の応酬でウルウルとなってい
ましたので残念でしたが、校歌が唄えたのは良かったです。
この子たちの未来に何がしてやれるか考えたいと思います。

◎3月は会議の出席や、地域の色々な役をさせてもらっている
ので、バタバタしました。他の自治会の次年度の役員を決め
る総会にも参加させてもらい意見を述べさせてもらったりし
ました。新役員の名簿をもらっている自治会の、会員数の減
少傾向も気になります。大規模災害が発生する確率が高いと
言われていますが、みん
なで支え合い助け合わ
なければ、いざという時
にどうするのでしょうか。
楽しい地域づくりを
したいと思っています
ので、会員をやめる理由
を聞いてみたい気持ち
です。

◎実年会会員になってみ
んなで遊びませんか。お
友達を誘って下さい。
お待ちしております。

実年会だより

通巻三百九十三号

創刊平成三年八月

令和六年四月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

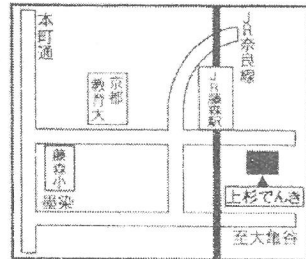
日・祝 休診
駐車場あり

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

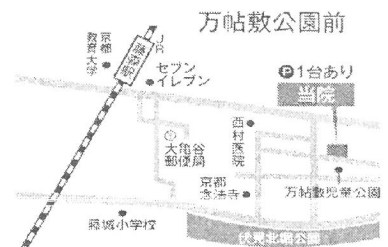
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

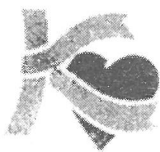
志多る鮎

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

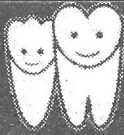
墨染駅 徒歩2分



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います。

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