

# 実幸会だより

2024年 5月号



令和6年5月1日発行 通巻394

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 5 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
4	土	藤城連合実年会理事会	10:00~11:30	藤城の家(よりみち)	鈴木・高橋
5	日	雀友会(健康麻雀)	12:30~16:00		松 村
7	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	細川・原田
10	金				岩崎・今井
14	火				大西・今川
15	水	ねんりんピック予選会	8:30~	岩倉東公園	選抜6名
17	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	坪内・小園
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
21	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	野間・坂田
24	金				藤井夫妻
28	火				細川・佐々木
30	木	深草カップ大会	8:30~	横大路公園	
31	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	松村・高橋

水分補給怠りなく、体調管理を万全にして下さい。





藤森神社

### 5 月 号 目 次

各単位会長、クラブ委員の紹介 新入会員	・ ・ ・ 庶 務 部	鈴木美恵子	2
「お出かけたいクラス」活動報告	・ ・ ・ ・ ・ お出かけたい幹事	高橋 猛	2
藤城学区社協事業紹介	・ ・ ・ ・ ・ 藤城学区社協	宮杉 曠	3
藤城ニューフレンドだより	・ ・ ・ ・ ・ 健 康 部	大西勝彦	4
令和5年度大会試合等実績、令和6年度大会試合等予定	健 康 部	大西勝彦	5
花のおもいで	・ ・ ・ ・ ・ 東古御香町	南 澄子	6
昭和クイズ	・ ・ ・ ・ ・	三宅 淳之	7
「私はハナミズキに魅せられた」	・ ・ ・ ・ ・ 古 御 香 町	岩堀俊彦	8
— 「歴彩館」と「植物園」			
アメリカ見聞(?)録 (その九)	・ ・ ・ ・ ・ 大 山 町	大西勝彦	10
[1日8000歩とカイロプラクティックで病気をしない体へ!太亀谷しみず接骨院]	清水友浩	清水友浩	12
シルバー川柳	・ ・ ・ ・ ・		14
カフェふじしろ	・ ・ ・ ・ ・ 藤 城 の 家		15
エタノールと消臭除菌スプレー、そしてオゾン水	・ ・ 三宅治療院	三宅 淳之	16
[きっかけ]	・ ・ ・ ・ ・ 京都老人ホーム	辻 明宏	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 フジ

令和6年度

藤城実年会各単位会長

伏見区老人クラブ委員の紹介

庶務部 鈴木 美恵子

藤城実年会 北部会長

松村隆行様

東部会長

南 澄子様

中部会長

大西勝彦様

西部会長

細川佳昭様

伏見区老人クラブ委員

研修部

宮杉 曠様

体育部

大西勝彦様

広報部

高橋 猛様

若手部

藤田元茂様

福利厚生部

鈴木美恵子様

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木 美恵子

中部―2 井上 高光 様 万帖敷町

西部―4 森本 由紀子 様 六躰町

## 「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

4月17日水、参加者4名で京都府立植物園にいつてきました。汗ばむような暑さの中、新緑の並木道が爽やかでした。色鮮やかなシヤクナゲ、チューリップ、マンサクなどを観ることができ、自然を体感しながらとてもリラックスできました。

※毎週木曜日には、買い物支援をしています。



観覧温室にて



シヤクヤクを前に



真っ赤なチューリップ畑

## 「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

すこやか学級を4月11日と18日に開催しました。11日の木曜日はゲーム大会を開催、赤組・白組に分かれてお手玉をどちらが多く載せられるか、とか采箸を建てて箸が倒れる迄にお手玉をどれだけ多く取れるかを競いました。



18日には5月の節句に因んで、兜の飾り物を厚紙や色々な布切れ、紐を付かって型のきりだしをしたり、ボンドで張り付けたりして、写真の様な小さくて可愛いらしい飾り兜を作成しました。



# 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



# 藤城ニューフレンズだより

健康部 大西勝彦

- \* 区老連春季親睦大会が4月25日(木)淀競馬場にて開催され、男女夫々27位までが10月の京都市老連大会の出場権が得られます。結果は次号でお知らせします。
- \* 第36回全国健康福祉祭(ねんりんピックとっとり2024)の京都市予選会が5月15日(水)岩倉東公園グラウンドで行われます。選抜1組6名をエントリーしました。
- \* 「深草カップ」交流親睦大会が5月30日(木)に横大路運動公園で開催されます。
- \* 令和5年度年間表彰項目達成者は以下の方々でした。おめでとうございます。(敬称略)

年間表彰項目	男性		女性	
ベスト平均スコア賞	坪内俊郎	19.14	田原佐洋子	19.60
最多ホールインワン賞	大西勝彦	60個	田原佐洋子	49個
ダイヤモンド賞	藤井信夫	2/2	—	—
オール2打賞	稲澤健次	5/2	今川信枝	1/30

## 男性 令和6年 3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)
1	10	20.60	6	稲澤②、岩崎、大西、坪内、藤井
8	11	20.45	6	三嶋②、岩崎、坪内、藤田、山口
15	9	22.22	0	
19	9	19.81	11	山口③、大西②、藤井②、岩崎、坪内、細川、三嶋
計4日	39人	20.78	23	4ヶ1人、3ヶ5人、2ヶ1人、1ヶ2人

## 女性

1	9	21.22	5	西出②、稲澤、坂田、田原
8	11	21.54	4	佐々木②、高橋②
15	9	21.28	11	稲澤②、佐々木②、原田②、今井、今川、小園、坂田、西出
19	9	22.22	3	高橋②、藤井
計4日	38人	21.57	23	4ヶ2人、3ヶ2人、2ヶ2人、1ヶ5人



4月12日(金)、練習開始に先立ち年度初めの総会を開催。会計報告大会等実績/予定/予算案説明と役員改選、5年度年間表彰項目の達成者表彰を行い、26名で新年度をスタートしました。

(左は総会参加者写真)

◎日頃のプレイの面白さを増やす意味で、5月からグラウンドのコース設定を偶数月は時計回り、奇数月は反時計回りに変更します。頭を切り替えて楽しんで下さい。

令和5年度 大会試合等実績

(2023/4/1～2024/3/31)

	開催月日	大会名	主催団体	開催場所	参加人数
1	5月11日	ねんりんピック京都市予選会	京都市	岩倉東公園	6名
2	5月17日	深草カップ親睦大会	深草グラウンドゴルフクラブ	桃山城運動公園	12名
3	5月25日	区老連 春親睦大会	伏見区老人連合会	淀競馬場	10名
4	6月13日	藤城ニューフレンド夏季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	24名
5	6月29日	健友会グラウンド・ゴルフ大会	泉健太事務所	横大路運動公園	11名
6	9月15日	藤城ニューフレンド秋季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	22名
7	9月28日	区老連 涼風親睦大会	伏見区老人連合会	淀競馬場	11名
8	10月3日	市老連 すこやか大会	京都市老人連合会	岩倉東公園	2名
9	10月29日	体振 伏見区民大会	体育振興会	横大路運動公園	8名
10	11月3日	体振 市スポーツフェスティバル	体育振興会	西京極グラウンド	4名
11	11月9日	区老連 秋親睦大会	伏見区老人連合会	淀競馬場	12名
12	12月1日	年忘れグラウンド・ゴルフツアー	藤城ニューフレンド	かもしか荘	19名
13	12月8日	藤城ニューフレンド冬季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	23名
14	12月14日	健友会グラウンド・ゴルフ大会	泉健太事務所	横大路運動公園	11名
15	3月8日	藤城ニューフレンド春季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	22名
16	3月22日	親睦グラウンド・ゴルフツアー	藤城ニューフレンド	矢橋帆帆島公園	17名

親睦行事	桃山城花見	中止
	暑気払いビアガーデン	中止
	新年会(21名)	1/31 あたか飯店京都店

令和6年度 大会試合等予定

(2024/4/1～2025/3/31)

	開催月	大会名	主催団体	開催場所
1	4月	区老連 春親睦大会	伏見区老人連合会	淀競馬場
2	5月	ねんりんピック京都市予選会	京都市	岩倉東公園
3	5月	深草カップ親睦大会	深草グラウンドゴルフクラブ	横大路運動公園
4	6月	藤城ニューフレンド夏季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
5	7月	健友会グラウンド・ゴルフ大会	泉健太事務所	未定
6	9月	区老連 涼風大会	伏見区老人連合会	未定
7	9月	藤城ニューフレンド秋季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
8	10月	市老連 すこやか大会	京都市老人連合会	岩倉東公園
9	10月	体振 伏見区民大会	体育振興会	横大路運動公園
10	11月	体振 市スポーツフェスティバル	体育振興会	西京極グラウンド
11	11月	区老連 秋親睦大会	伏見区老人連合会	未定
12	11月	藤城オータムフェスタ	藤城小学校PTA	藤城小グラウンド
13	11月	健友会グラウンド・ゴルフ大会	泉健太事務所	未定
14	12月	藤城ニューフレンド冬季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
15	3月	藤城ニューフレンド春季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園

親睦行事	桃山城花見	中止
	暑気払いビアガーデン	7月～8月
	親睦グラウンドゴルフツアー	未定
	忘年会・新年会	12月・1月

\* 予定は諸事情で中止又は変更になる場合があります。

## 花のおもいで

東古御香町 南 澄子

いつきに咲き始めたサクラに、今年もありがとうと幸せの気持ち伝えていきます。我が家の鉢植えのチョウジザクラも紫色の花が満開です。サクラという名前がついていますが沈丁花属らしくとても良い香りがたまたまです。

江戸時代初期に渡来した植物と札にあります。

歌には思い出があると言われますが、植物が好きな私は花や木をみると当時の情景が思い出されます。



チョウジザクラ

先日もミニ

クラス会をしたお部屋の床の間に大きな枝ぶりのネコヤナギが生けられており、わぁー懐かしいと皆さんで柔らかいネコの耳のような花芽？をつまみ、子ども達の頃、春の小川の土手で遊び川に入ってドジョウを探したねーと忘れていた情景が浮かびました。

そしてもうすぐ咲く山ツツジを見ると思い出すのは、村祭り

の終わった翌日には、ご馳走の残り物をお重に詰めて近くの山に登り、頂上付近にゴザを広げて座り皆さんで食べるご飯は美味しく遠足のようでした。周りには小さな色とりどりの山ツツジが沢山咲いていました。母はこれを後宴(ごえん)と言って晴れたら連れて行ってくれ一緒に山登りするのもこの時だけの楽しかった思い出です。

実家は商売をしており、家族で出かける事が余りできない中5人の子育てにもこんなサプライズの間を作ってくれた明治生まれの母は97歳の長寿でした。

一方、続く戦禍の中子ども達の成長を見守る母の心の痛みはいかばかりかと思えます。一刻もはやい終結で安穏な日々が戻ってくる事を強く祈っています。

来る「母の日」にはすべての母にありがとうと奇跡の言葉と一輪の花を贈り感謝を伝えたいと思えます。世界中の人の心が幸せに平和になるように願っています。

最後に藤城小学校内や周辺にお花をいっぱい咲かせて下さり、素敵な環境にと日々お世話して頂いている皆さまに感謝しています。

本当にいつもありがとうございます。



## 昭和クイズ (出題:三宅淳之)

### 第1問

ユリゲラーという「超能力者」とされる人がテレビ出演して、彼がパワーを送るとテレビを見ている人の止まっていた腕時計が突然動き出す!!という番組がよく放送されていました。何故止まっていた腕時計が動くケースもあったのでしょうか?〈彼は手品師です w〉

### 第2問

昭和の終わり頃、富裕層をターゲットにした自動車に搭載された、今ではもう必要がないので無くなっている、あるものとはなんのでしょうか?

### 第3問

『奈良の春日野』という曲で、延々と鹿のフンのネタの歌詞を歌っている大女優は誰でしょうか?

### 第4問

1975年、子供向け番組『ひらけポンキッキ』でオリジナルナンバーとしてリリースされ、カウントされていないものも含めれば実際にはレコード・CDの売り上げが500万枚以上とされる歌は何でしょうか?

### 第5問

主なビデオテープレコーダーは4種類ありました。VHSと8mmとminiDVそれ以外に何があったでしょうか?

### 第6問

「太陽がくれた季節」のヒットで知られる昭和のフォークグループは何でしょうか?

### 第7問

愛の水中花」のヒットで知られる女優さんとは誰でしょうか?

### 第8問

ズックとは何でしょうか?

### 第9問

昭和50年4月から土曜日の夜10時～日本テレビで放送されていたワイドショーとは何でしょうか?

### 第10問

今見かける緑の公衆電話の前の公衆電話には何種類の色があったのでしょうか?その色をそれぞれ教えてください。

### 答え

第1問 【当時のゼンマイ式腕時計の古く粘った内部のオイルが、手の温もりで緩み一時的に残っていたゼンマイの力で動くケースもあった】

第2問 【自動車電話】

第3問 【吉永小百合さん】

第4問 【およげ!たいやきくん】

第5問 【ベータマックス】

第6問 【青い三角定規】

第7問 【松坂慶子さん】

第8問 【上靴、上履き、校内用シューズ】

第9問 【テレビ三面記事 ウィークエンダー】

第10問 【4種類 赤、青、黄、ピンク】

# 「私はハナミズキに魅せられた」

## 「歴彩館」と「植物園」

古御香町 岩堀 俊彦

今年桜をじっくりと眺めることはなかった。めぐりくる春。あつという間に咲き舞い散っていく桜。バイクで登った大岩山の展望台の脇にも満開の桜があった。ここの桜を見るのは初めてだ。昨年は御所の北端の公園に咲く桜をゆつくり鑑賞できた。桜咲く春は、桜色の眼鏡をかける。

桜が散つて、ハナミズキの花が咲いた。二条通りを賀茂川から岡崎公園まで歩いた。ハナミズキの並木道が延々と続いていた。桜とはまた違った風貌で、その美しさに惹かれた。ハナミズキをこれほど綺麗に感じたことは無かったと思う。家の庭にも色んな花が咲いて、春を感じる。モッコウバラの黄色い花が咲き始めた。家内が熱心に色んな花や観葉植物を大事に育てている。スチールのアーチに沿って蔦を伸ばし、真っ黄色の小さな花を咲かせるモッコウバラはとても見ごたえがある。通行人が立ち止まって、しばし眺めて去っていく。人様に家の庭を見ていただけなのは有難いと思う。

40年ほど前のこと。小グループでイギリスに旅行に行つた時の情景が蘇る。イギリス人は自分の家の庭に花を溢れるほどに咲かせて鑑賞を楽しむ。通行人に見て楽しんでもらう意図もある。イギリスのレンガ色のやや高い壁からはみ

出て咲いている色とりどりの花は旅人を惹きつける。シェイクスピアの生家も訪ねた。家の造り(外観)もとても魅力的だが、庭も美しい花が咲き乱れていた。その美しい光景を今でも覚えている。イングリッシュガーデンは楽園そのものだ。ビルゲイツが貴重な書物などを京都の植物園に贈呈したという話を聴いて、見に行つたことがある。

以前にも書いたがバラ園の近くにある休憩所の中に展示されていた。その後、ユニークな形の大きな温室に入った。そこには見たこともない不思議な熱帯魚が泳いでいた。熱帯植物に囲まれた、円形の小さな池の中、透き通つた水の中を優雅に泳いでいた。

真っ暗な部屋があり、そこには月下美人が花を咲かせていた。一年に一晩だけ咲く花。新月や満月の夜に花を咲かせ、朝が来ると萎んでしまうという逸話で知られる月下美人。

そろそろバラが咲く頃かな。沢山の楠木の並木道も素敵です。ここの雄大な光景に惹かれて私は何枚も写真を撮り続けた。もうずいぶんと昔の話です。中学生を連れて写生もしました。植物園の中かなり北の区画に美しい光景があります。綺麗な池や、苔の絨毯、緑の森、水車、花や樹木。そこにはとても豊かな自然があります。

広い広い芝生の原っぱで昼寝をする人や走り回る子ども姿もあります。植物園の中のどの空間も素敵です。北端



植物園の楠の並木道

には安藤忠雄氏が設計された陶板名画の庭もあります。植物園の入り口は3か所あります。あまり知られていないのが、東側の小さな出入口。そこを出るともうすぐに京都府立大学のキャンパスの中です。誰でも利用できるお洒落な食

堂もあります。

そこは相当に広い空間で、色んな椅子、ソファ、テーブル、飾り物、オブジェが置かれ、一つ壁の向こうにはゆったり府立大学が共同で建てた立派な図書館があります。是非とも、この歴史館という名の建物を訪ねてみてください。蔵書も豊富だし、自習室も充実しています。

学生や社会人が本やタブレットなどを持ち込み熱心に勉強されています。一人一人小さなブースに囲まれたスペースで勉強できます。おそらく100人位は収容できる自習室で、みんなが勉強モードに入っています。

2階が図書室になっていて誰でも自由に入ることができます。図書室の中にも椅子と机が配置されていて勉強のための抜群の空間があります。数年前によく利用しました。

ただ京都市内の北の方ですから藤城学区からは少し遠いですがね。たまに行くには良いですね。自転車、バイクは無料で置けますが、自動車の駐車は有料です。なので電車で行かれるのが良いと思います。

植物園と歴史館を一日かけて、訪ねてみてください。京都市に住みながら、このような素敵な居心地の良い所を一度も行かないのは、ちょっともったいないと私は思います。

## アメリカ見聞(?) 録 その九

大山町 大西 勝彦

アメリカ最後の滞在地、サンフランシスコに無事到着したのは夕方6時頃だっただろうか、予約していたホテルまでタクシーで向かったが、周りには立派なホテルもたくさん立ち並んでいたが、予約のホテルは予想通りこじんまりしていて、お世辞にも綺麗だとは言えない佇まいだった。RECEPTIONと書かれたカウンターには、黒人系のスタッフが一人、人相はあまり良くなかったが、見た目と違って一応快く迎えてくれたのがまだ救いだった。

チェックインした際に、部屋の鍵を二つ渡されたので、どこの鍵なのか、その使い方を尋ねてみると、なんと二つとも部屋のドアの鍵だった。指示された番号の部屋までいくと、鍵の大きさが明らかに違っていたのでどちらの鍵穴に入れるかはすぐにわかった。片方は大きな立派な錠で、もう片方は明らかにあと付けの安っぽい小さな錠だった。部屋の中は思ったより広く、ベッドや他の設備もそう悪くはなかった。ホッとして一旦ベッドの上に寝転んだが、とにかく先ずは食事をしようと、パスポートや余分なお金はスーツケースの奥に忍ばせ、しっかりと部屋の二つの鍵を閉めてホテルを出た。

まだ街中は明々とネオンが輝き賑やかで、人通りも結構多かった。この時の食事がチャイニーズレストランだったの

か、ステーキハウスだったのか、いまや何を食したのかも、全く思い出せない。

食事のあと、ホテルに戻る途中、細い路地を歩いていると聞きなれた曲のピアノ演奏の音が耳に飛び込んできた。なんと「嵐も吹けば雨も降る…」、私が中学生の頃に、祭りのお化け屋敷興業のテント小屋から流れていた、今は亡きあの大江美子の「ここに幸あり」だった。思わず懐かしさのあまりそのピアノの聞こえる店の看板も見ずにドアを押し開けた。すると、そこが日本かと勘違いするほどしっとりとした内装で、蛇の目傘や提灯が飾ってあって、壁には富士山や桜の花の額がいくつも吊ってあった。更になんとピアノを弾いていたのは年齢70くらいと思われた白髪の女性で、眼をつむって身体を揺さぶりながら一心に鍵盤をたたいていた。一見してすぐに日本人と分かった。他には客と思われた初老の男性が一人、ワイングラスを片手に演奏に合わせて口ずさんでいるように思われた。なぜかホッとして聞きほれていたら、男性が手招きしてくれ、隣の席に座るよう呼んでくれた。片言の日本語で「この歌、知ってるか？」と聞かれ、すぐさま「ここに幸ありでしょ！」と答えると、大袈裟に拍手をしてハグまでしてくれた。そして勝手に柵からグラスを取り出し、ボトルの赤ワインまで注いでくれた。ピアノの女性は相変わらずエンドレスで同じ曲を弾き続けていたので、男性が私の背中を押して、歌うようにとピアノのそばまで連れていかれた。そうになると、歌わないわけにはいかず、女性の生演奏に気を良く

して、ついつい調子に乗って、良くぞ覚えていた「ここに幸あり」の一番を歌い切った。すると喜んだのは男性ではなく、ピアノの女性の方だったので、これまたびっくり。二人とも人懐っこく話かけてくれ、「どうしてここにいるのか」と尋ねられたので、それまでのアメリカ滞在話をすると、「それはそれは「ご苦労様」と、今度は今回の訪米で味を占めたあのバドワイザービールをご馳走してくれた。これまたいい気になって、結局延々2時間近くも店にいました」。

そうして酔っ払い気味でホテルに戻ったのは、たしか23時を回っていた。このあと、予想もしなかった事件に遭遇し、そして「ここに幸あり」体験さえしていなかったらと、今更ながら反省と後悔で悔やまれる第2の恐怖の出来事となった。

ホテルのカウンターには先程エントリーした際のスタッフではなく、別の男性が一人いた。書類の整理をしていたようだった。私に気づいて軽く会釈をしてくれたが、そのまま自分の部屋に戻った。例の鍵でドアを開けて部屋の中に入ると、なんと窓際に置いていたはずの2つのスーツケースのうち、1つがベッドの上にふたを開けた状態で放置されていた。飛行機積み込みの際の蓋開き防止用のベルトも外され、無残にも鍵がこじ開けられていた。一瞬血の気が引いたが、奥にしまっていたパスポートと財布を一番に確かめた。するとパスポートが無事でホッとしたのも束の間、財布の現金だけがすっかりなくなっていたので愕然とした。すぐに、もう1つのスーツケースを見ると、最初に置いた状態で、こちらに分

けて入れていた現金は無事だった。妙に救われた気持ちになったが、一体誰が、どのようにして部屋に入ったのか？ 窓際を見渡したが、ガラスが割れていた様子もなかったもので、とにかく急いでフロントに行き、「CALL A POLICEMAN」と叫んだ。するといつの間にか近づいてきた大柄の黒人が一人、私の右脇腹に刃渡り20cm位あっただろうか、鈍く銀色に光ったナイフを突き出してきた。この時はさすがに足が震え、生きた心地がしなかった。

更にフロントスタッフまでが、全く知らないふりをして相手にしてくれなかったもので、どうしようかと迷っていると、また別の黒人が、今度は左側から黒光りした短銃らしきものを横腹に押し付けてきた。そして「黙って引き下がれ」と言わんばかりに、二回ほど首を横に振った。さすがにもうこれ以上この場にいると危険だと思い、ゆっくり後ずさりしながらカウンターから離れ、4、5歩下がってから身をひるがえして、小走りで部屋に戻った。時間が何時だったか全く記憶にないが、それからは悔しさと恐怖が入り混じって、朝まで一睡も出来なかった。

このあとの顛末と、サンフランシスコでの最後の思い出、帰国の出来事については、また次回に述べてみたいので、お楽しみに！

## 【1日8000歩とカイロプラクティックで

### 病気をしない体へ！】



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♪  
新緑の季節、5月がやって来ました。桜を今年はたっぷり楽しんで良かったです♪ さて今月も心と体の健康増進に役立つ情報をお届けします。

今年も藤森神社お祭り行事におけるお神輿に参加してきます！  
「宮本下之郷」でお世話になり、お神輿は藤森神社を出発し、以下のルートを巡ります。

スタート：藤森神社から伏見稲荷を通ったり師団街道や桃山城付近の急な坂道も経由し丸一日、歩きっぱなしですが仲間と楽しく美味しく担ぎます！ このコースは地元の景観を楽しみながら、伝統的な祭りの雰囲気味わうのに最適です。地域の方々の絆を深める絶好の機会となるでしょう。

そう歩くことの科学的根拠でも素晴らしい事が分かっています！

厚生労働省は、1日8000歩以上の歩行を心掛けることを推

奨しています。これには以下のような科学的根拠があります。  
認知機能の維持：定期的な歩行は、脳血流を促進し、認知症のリスクを減らします。

心血管系の健康：歩くことは心臓にも優しい運動で、高血圧の予防や改善に有効です。

気分の向上：適度な運動はストレス解消に役立ち、全体的な幸福感を高める効果があります。

僕は毎日、北堀公園で5キロメートル走っていますが、見かける歩いている人達はみんな元気な姿勢です。一方、開院前の病院の前を通ると背中の中が曲がった方々をよく見かけるのは僕だけでしょうか？

せつかくもらったこの命とこの人生を、綺麗な姿勢で歩き続ける体力で生き切ります！

院長清水友浩の挑戦。今年も藤森神社のお神輿や、秋には2回目の琵琶湖100キロウォーキングもします！ 藤森神社のお神輿は、1日3万歩は楽勝で歩きますが、琵琶湖100キロは20万歩以上歩きます。脳がフル回転で益々若返っていきます。若返りのコツは「非常事態」「飢餓状態」「非日常」です。また詳しくどこかでお伝えしますね。

歩くことの更なる利点

歩くことには、前記の認知症予防や心血管系の健康改善以外にも多くの利点があります。

関節の柔軟性維持：定期的な歩行は関節の柔軟性を保ち、関節痛のリスクを減少させます。

体重管理・歩くことはカロリー消費を助け、健康的な体重を維持するのに役立ちます。

社会的交流・散歩は友人や家族との絆を深める絶好の機会です。

そしてカイロプラクティックの重要性とその頻度

歩くことは認知症予防に効果的ですが、安全で効果的な歩行を支えるためには、カイロプラクティックが欠かせません。特に高齢者の場合、関節の柔軟性や筋力の低下が見られがちですが、カイロプラクティックによる定期的なケアがこれらの問題を軽減します。

カイロプラクティックの効果

姿勢改善・頭の位置から背骨、腰までのアライメントを正しく保ちます。

痛みの軽減・関節や筋肉の痛みを和らげ、より快適に活動できるようにします。

運動機能の向上・全身の動きがスムーズになり、転倒リスクが減少します。

推奨されるカイロプラクティックの頻度

健康状態や個人のニーズにもよりますが、一般的には月に1回から2回のカイロプラクティックを受けることをお勧めします。特に新しい運動プログラムを始める前や、季節の変わり目には、体調を整えるために「受診されると良いでしょう」。

さらに健康維持にはユーモアが不可欠です。笑いは免疫システムを強化し、心の健康を保つのに役立ちます。例えば、院長が

お神輿を担ぎながら「今日は軽い神様を担いでいますね」と冗談を言い、周囲を和ませることで、楽しく健康的な「ミニコミュニティ」を作り上げることが出来ます。

締めくくりに

この美しい5月に、藤森神社のお神輿をはじめとする活動を通じて、心も体もリフレッシュしましょう。カイロプラクティックの定期的なケアを取り入れ、1日の歩数を意識することで、より健康で活動的な日々を送ることが出来ます。ユーモアを交えながら、毎日を楽しみ、健康を全面的にサポートしましょう。皆様の健康と幸せを願って、この5月号をお届けします。素晴らしい春をお過ごしくださいー

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」「ぶつけちゃったー」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」で朗らかに迎えます。

連絡先 [adiolifechiropractic@gmail.com](mailto: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。

・断捨離を始めた妻が俺を見る

石澤幸弘（男性・鹿児島県・49歳・会社員）

・家事覚え 火事になりかけ 家事解雇

内藤幸雄（男性・福岡県・73歳・無職）

・濡れ落ち葉 妻の仕分けに おびえる日

岡部晋一（男性・神奈川県・72歳・無職）

・イケメンの 介護士をみて はしゃぐ母

伊藤美由紀（女性・愛知県・46歳・事務員）

・しわふえて 生命線も 手首まで

後藤恵子（女性・山口県・47歳・パート）

・ヤブ医者め みんな老化で 片づける

松本みよ子（女性・東京都・67歳・主婦）

・後ろ前 笑うおまえは 裏返し

一步手前（女性・広島県・47歳・主婦）

・リモコンを 子機と間違え 話す祖母

中島優子（女性・神奈川県・35歳・主婦）

・約束は「生きとつたらなの 但し書き

佐野由美子（女性・三重県・38歳・専門職）

・体中 ひびわれ・ゆがみ・水不足

海老原順子（女性・茨城県・52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 ♪

## 5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
				お休み		お休み
5	6 お休み	7	8	9	10	11 お休み
12	13 お休み	14	15	16	17	18 お休み
19	22 お休み	21	22	23	24	25 お休み
26	27 お休み	28	29	30 お休み	31	お休み

少しずつですが、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させていただいています。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。ご希望がございましたら、担当者にご連絡いただければ幸いです。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。先日は藤城の家のご利用者が藤城さくらまつりに参加されました。とても喜ばれ、皆様との交流の素晴らしさを再確認できました。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

## エタノールと消臭除菌スプレー、 そしてオゾン水

訪問リハビリマッサージ師

### 三宅 淳之



暖かくなつてくると蚊に悩まされますよね。体質により蚊に刺されやすい人と刺されにくい人がいます。私は人一倍刺されやすい体質なので、困る時があるんです。患者さんと自宅そばの草がたくさん生えている道を歩く訓練をしている時に、患者さんのズボンの後ろ、ベルト付近を握っている私の腕に蚊が5〜6匹止まっている時があるんです。分かっているけども追い払えない…痒いけど…耐えるだけ…(泣) まあ痒くなつても紛らわすやり方もあるのですが…。

この「蚊に刺されやすい体質」について、以前NHKの『ガッテン』という番組で京都教育大附属高校の生徒が「蚊に刺されやすい人は足の裏の細菌の「種類が」多い人」と説明・検証し話題となりました。だから足の裏をアルコールで殺菌し拭き取れば蚊が寄り付かなくなるという内容でした。

私もエタノール(アルコールの一種で植物由来の成分)を足の裏にスプレーし、実際にやってみたのですが確かに蚊は近づ

いてきにくくなります。でも効果は2時間くらいの印象です。

このエタノールを蚊にスプレーしたこともあります。コンチクシヨ〜って思いながら蚊にエタノールをスプレーたらどうなると思いますか？ 正直、びくともしません(笑) 若干…元氣になつて仲間を呼んでくる時もあります(泣)

しかし、市販の除菌(消臭)スプレーをかけると蚊に限らず昆虫は死んでしまいます。一般にスーパ等で販売されている除菌消臭スプレーの裏を見ると、原料に「トウモロコシ由来成分」などと書いてあるので、以前は、エタノールに着色しただけのモノと思っていました。

では何故市販の除菌消臭スプレーを吹きかけると虫は死んでしまうのか？ この違いは何なのか？ それは除菌成分として入っている、第四級アンモニウム塩、合成界面活性剤が原因ではないかと思えます。ペットを飼っていらつしやる方、アレルギー性喘息、手荒れ、原因の分からない咳や疲れに悩まされている方は注意した方が良いでしょう。

またこのような除菌消臭スプレーでは食中毒の原因の一つ、ノロウイルスなどの強力なウイルスには効果がありません。それは消毒用アルコールであっても同じです。

ノロウイルスが付着した物や嘔吐物、便などがついた衣類や布団は、洗濯したのちに高温の乾燥機やスチームアイロンなど使うと効果的とされていますが、実際にはなかなか難しいですよ。繊維のシャツをスチームアイロンするのも、濡れた布団の中心が渇くまで高温の乾燥機っていうのも無理があり

ますよね。

このノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムが有効というのは聞いたことがあると思いますが、欠点は皮膚に対する刺激が強いことです。こういったウイルスや細菌に対して次亜塩素酸ナトリウムの6倍もの殺菌力を持ち、肌に無害なのはオゾン水です。オゾンというと聞きなれない言葉のように感じるかもしれませんが、地球温暖化問題の時に話題に出る地球を包んでいるオゾン層のオゾンです。

現在ではさまざまな分野で活用されていて、魚介類の養殖、植物の栽培、ハイテク分野の加工技術に留まらず、水や空気の殺菌もできることから医療の分野への応用も数多くあります。

そこで私がお世話になっている大亀谷の歯科医院に歯のお掃除に行った際にオゾン水について質問しました。歯科医師の先生は多くの歯科医院がオゾン水を利用していると教えてくださいました。そこで、ネットで「歯科医院 オゾン水」で検索してみました。確かに多くの歯科医院で殺菌・除菌目的でオゾン水を利用していました。オゾンの特徴としてオゾンを利用しても、過剰分のオゾンは酸素分子となり害にならないうのが、オゾン以外の分子・原子にはない性質です。反応後に酸素に戻るため残留の心配がなく、厚生労働省からも食品添加物に指定されています。

またオゾン水は体内に侵入しませんし、肌に触れてもすぐ

に酸素に戻るため肌荒れ、手荒れの心配がありません。さらにオゾン水は臭いの成分を元から壊すため一度消した臭いが戻ってくることはありません。

ですからアルコールアレルギーの方や次亜塩素酸の使用を避けた飲食店、強い殺菌が求められる介護施設や病院などでも安心して使用することができます。

そんなオゾン水スプレーについて私がまとめてみましたので、ご興味のある方は是非「役立つ健康 三宅淳之」とネット検索してみてください。私のワードプレスが表示されます。

## 訪問リハビリマッサージ

寝たきり・歩行困難で自宅で医療機関のようなリハビリマッサージを受けたい方へ  
医師の同意があれば、健康保険での訪問が可能です。



### きただ治療院

京都市南区梅小路通大宮東入古御旅町 223 番地  
TEL 075-672-5576

### 三宅治療院

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町 123-36  
TEL 090-9887-0038

## 【きつかけ】



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」

西館リーダー 辻 明宏

京都老人ホームで16年間介護士として働かせて頂いています辻と申します。

今現在は特養の管理者をさせて頂いています。

今回話をさせて頂くのは、きつかけです。

どんな事にも始めるきつかけがあると思います。

僕自身現在サッカーを社会人でしていますが、そのきつかけも小学校の同級生とサッカーを一緒にしていた延長線で、社会人でもしようと誘って頂き、現在も一緒にしています。

自分がサッカーをしている姿を見てなのか、子供もサッカーをしています。とても嬉しい事です。

話しは変わりますが、介護の仕事を始めたきつかけも、当時自分が小学5年生で、マラソン大会を行なっている時でした。通っていた小学校の手前には、大きな病院があり、その前には急な坂道のあるトンネルがありました。その病院小学校の近くには大きな病院がありました。その病院

に行くにはトンネルを通らないといけないのですが、ゴール手前、トンネルに差し掛かった際、坂道を登れずに、たくさん大きな荷物を引いた御婆さんが居ました。

最初はマラソン大会の最中だからと通り過ぎましたが、大丈夫だったかな？と気になったので、トンネルに戻ってみると、やはり登ろうとするが、荷物が重く、坂道を登れない状態で止まっておられました。

一緒に運びましょうか？と勇気を出して声を掛けると、笑顔で「いいのかい？ありがとうございます。」と、とても喜んで下さいました。

トンネルを登り終えると、お婆さんは何度も何度も頭を下げて「ありがとうね。お爺さんがこの病院に入院してるから、荷物を持って来たのだけど、どうも坂道が登れなくて困っていたの。本当にあなたに会えて良かったよ。」と言われました。

マラソンの順位は下から数えた方が早い順位にはなりましたが、子供ながらにその言葉がとても嬉しかったのを覚えています。

その後も様々な仕事をさせて頂きましたが、やはりご高齢の方が居られると気になってしまい、本来の仕事そっちのけでお手伝いをしていました。

そんな事がたくさんあり、直接お手伝い出来る仕事に就こうと思い、探した所、ご縁があつて京都老人ホ

ームに入職させて頂きました。

昔はこんな仕事に就こうや、こんな事を将来しようと思っ  
ていてなくても、何かのきっかけで始めようと思っ事  
はたくさんあると思います。

この文章を読んで下さっている方々も、読もうと思っ  
て下さったきっかけがあると思います。そのきっかけが、  
もしかしたら今後何かの時に、良い事に繋がるかもしれ  
ません。



道路下の急な坂のある  
トンネル

仕事、スポーツ、交流関係等、様々な環境下において、  
絶対に何かきっかけがあったからだと思います。壁を感  
じた時には、どんなきっかけがあったから、今この環境に  
なっているのかを思い出してはみてはどうでしょうか。

始めるきっかけに遅い事はないと、有名なカーネルサ  
ンダース(ケンタッキーフライドチキンの創業者)も言わ  
れています。

新しい事を始める

ときは、不安・今更・  
忙しいといったこと  
を考えがちです。そ  
れでも周囲の人物、  
言葉、何かが自分の  
支えになっていると  
思います。その支え  
があるからこそ、壁  
に向き合えるのだと  
思います。

自分自身も介護

の仕事を長年続けて  
いるのは、周囲の支  
えや協力も勿論あり  
ますが、その中に小  
学校の時言って頂い  
た「ありがとう。」と  
言う言葉がこの仕事  
を始めるきっかけに  
なり、また大きな力  
になっていると思っ  
ています。

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

五月（二黒土星の月）

令和6年5月二黒土星



◇ 五月六日（立夏）

から六月五日まで

◇ 一白水星生まれの人

↓今まで悩んでいたことが良好な状態へ動き始め、様々な問題が解決していきます。独身者には良縁、結婚などの**悦ばしい話が舞い込む気配**があります。しかし、過去の問題が再燃して困る人もあり、注意が必要です。吉方位は南、北。

◇ 二黒土星生まれの人

↓今まで進めてきた物事が一旦、終局を見、同時にまた新しい企画を練り、再出発の準備をすることになりそうです。凶運であるから何事も控え目にするのが得策である。こと

に金銭問題は争いが生じやすいので注意が肝要。**現状維持で静観をする月**です。吉方位は南、北。

◇ 三碧木星生まれの人

↓意欲も行動力も旺盛となります。**とかく争論の起こりやすい月**なので、掛け合い事、依頼事はあせらず穏やかにする方がよい。事柄によっては一度で成功しなくても再度の努力で成就する。足の怪我や病気には注意が必要です。吉方位はなし。

◇ 四緑木星生まれの人

↓**懸案事項に一応のカタ**がつきそうです。とりあえず肩の荷が下り、明るい話題も入り込んできそうです。真心で結ばれる良い縁談が起こる兆しがあります。共同事業または他から進められたことで利益を得ることがあろう。吉方位は東南、西北。

◇ 五黄土星生まれの人

↓ここまで辛抱強くやってきた人は、一応努力が実を結ぶ側面があります。しかし、突然不利な状況に変わったり、何かを削り取られるようなことも起こる暗示がありますので、油断は禁物、無理や強引な策も危険です。**変化の月で現状維持を心掛ける**こと。吉方位は南、北。

◇六白金星生まれの人

↓今月は研鑽を積んだ結果、知識や才能が世に認められて  
**順風満帆**、状況が味方します。実力の出し惜しみなどせず、  
英知を生かして先を読み、積極的に活動してください。文  
書、印鑑の取扱い上のトラブル、親しい人との離別なども  
予想されます。**家庭の難事件が解決する月**でもあります。  
吉方位は東南。

◇七赤金星生まれの人

↓運氣停滞し、特に仕事、健康に不安が募ります。辛勞の多  
い月であるが、骨折りがあるから何事も忍耐してする  
とよい。病難、遺失物、盗難等に注意すること。**何事も辛  
抱の月**です。吉方位は東南。

◇八白土星生まれの人

↓今月は対人面に重きをおいて、より良い協力関係を築く努力  
をすることによって、運氣に明るさが増してきます。運勢が一  
変するきざしがあるから、あせらずゆっくり進む方針がよい。  
動土、普請は延ばす方がよい。**来月の良い運氣の月に備え  
て準備の月**です。吉方位は南、北。

◇九紫火星生まれの人

↓旺盛な生命力と行動  
力によって、今まで噛み  
合わなかった物事は有  
利な方向に動き出しま  
す。見込みのあることは  
進んで企画するとか、**新  
事業開始は早く着手  
する方がよい**。動土、普  
請、移転、旅行、転業、  
転職は差し支えない。吉  
方位は西北。



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③

◎メダカも無事冬を越し、陽気に誘われ動きも活発です。よく見るとお腹が大きいのもいるように思います。早めにホテイアオイを入れるようにしたいと思います。

◎きつい黄砂の影響で、お日様が白く輝き、西山や宇治方面がかすんで見えた日がありました。花粉症の私には最悪。目のかゆみ、くしゃみ鼻水それに咳まで、5月の連休明けくらいまで憂鬱な日々が続きます。

◎学校が始まり駅前の見守り活動を再開しました。新入生や新社会人の登場で、見慣れた人達の服装が変わって見違えるほど爽やかです。特に女性の変身姿には、ドキッとさせられます。声かけはできるだけ大きな声です。心がけています。

◎早朝の家の周辺は賑やかです。いろいろな小鳥のさえずり、ウグイスとホトトギスの鳴き声の応酬など自然がいっぱいです。草も元気いっぱいです。小学校や公園の草刈りを少しずつこまめにやろうと思っていますが、時間が無いことを言い訳にして三日坊主です。

◎筍は今年豊作のようです。戴いたり、近くの竹林に近所の人と朝掘にいったりして美味しくいただいています。昨年比べ定期的に早いようです。寒暖差が大きい気温の影響でしょうか。人間も自然もてんでこ舞いさせられています。

◎玄関先のフジは、今年もずっしりと立派に咲いてくれました（だよりの5月号の表紙に使用）。特に手入れしていませんが、今年はとなりに植えられていたハナミズキを切ったから余計に目立っている様に感じます。

◎私の事務所の目の前のお宅に古い桜の木があります。コッコッコツ、コッコッコツ…と早いリズムの聞き慣れない音がするので、音のする方を見ると、キツツキが来ていました。初めてことで、すぐにスマホで一生懸命に穴を空けている様子を動画に収めました。日を改めて木を見ますと綺麗な形の穴が空いていました。住み着いて欲しいと思います。

◎楽しいと思える地域づくりをしたいと思えます。実年会会員になって地域に見守りや清掃で恩返しをしながら、みんなで一緒に遊ばせませんか。お待ちしています。

### 実年会だより

通巻三百九十四号

創刊平成三年八月

令和六年五月一日発行

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](mailto: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	○	○	○	○	○	×

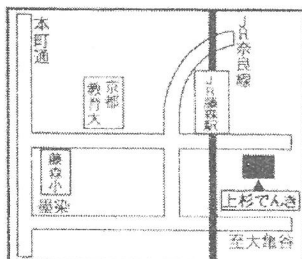
日・祝 休診  
駐車場あり

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

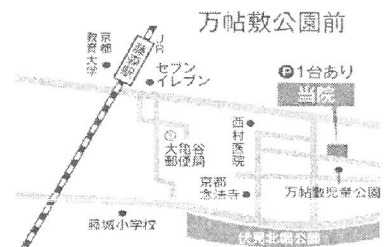
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

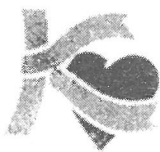
# 志多る鮎

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

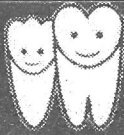
墨染駅 徒歩2分



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