

実幸会だより

2024年 6月号



令和6年6月1日発行 通巻395
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 6 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	日	雀友会(健康麻雀)	12:50準備～16:00	藤城の家(よりみち)	松 村
よりみちは他所で12:30まで使用されます。開催中はマスク着用厳守！！					
4	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	岩崎・田原
7	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・原田
11	火	坪内・今井			
14	金	藤城ニューフレンド夏季大会			野間・今川
16	日	役員会&お世話約様懇親会10:30～11:30～万帖敷町自福会館 鈴木・高橋			
18	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	藤井夫妻
21	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	細川・小園
25	火	G.G練習	9:30～	北堀公園	松村・坂田
28	金	G.G練習	9:30～	北堀公園	岩崎・佐々木

雀友会(健康麻雀)は原則第一日曜にて開催しますが、都合で変更する時もあります。
 一年ももう半ば・・光陰矢の如し 暑気日毎厳しき折ご自愛下さい





藤城小学校第2グラウンド
ヒルザキツキミソウ

6 月 号 目 次

合同懇親会開催のご案内、新入会員のご紹介・・・	庶務部	鈴木美恵子	2
「お出かけたクラス」活動報告・・・・・・・・・・	お出かけた幹事	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
昭和クイズ・・・・・・・・・・		三宅 淳之	5
私の「たからもの」・・・・・・・・・・	桃 城 町	出口常太郎	6
青い空・・・・・・・・・・	東古御香町	岩堀俊彦	8
アメリカ見聞(?)録(その十)・・・・・・・・・・	大 山 町	大西勝彦	10
[蒸し暑い季節を乗り越える方法を実践しよう!]	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
墓じまいを考えたこと、ありますか?・・・・・・・・	三宅治療院	三宅 淳之	16
「介護職を選んだきっかけ」・・・・・・・・・・	京都老人ホーム	山口高広	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 クレマチス

合同懇親会開催のご案内

庶務部 鈴木 美恵子

日時：令和6年6月16日(日)午前11時30分～

(役員会は10時30分)

場所：万帖敷会館

出席者：役員及びお世話係他

お世話係

東部1 岩堀俊彦 1の1 鈴木美恵子

2 南 澄子

3 小園君枝 4 宮杉 曠

5 佐々木久美子

中部1 大西勝彦 2 田淵博子

3 塩見君子 4 稲田康子

北部1 布施光子 2 北村一子

西部1 細川佳昭 2 出口常太郎

3 須釜 豊 4 坂田 勉

会計監査 南 澄子・池田和代

(敬称略)

皆様には日頃大変ご苦勞を頂いております。お礼と顔つなぎをかねまして、役員との合同懇親会を開催致しますので、是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。

新入会員の紹介

庶務部 鈴木 美恵子

中部1 渡辺 登志子 様 桃山町

「お出かけたいクラス」活動報告

藤城お出かけたいクラス 幹事 高橋 猛

5月15日水、参加者 5名で宝ヶ池・三千院・琵琶湖大橋にドライブに行ってきました。

青紅葉の中、久しぶりに宝ヶ池と三千院を訪れました。昼食はソバを楽しみ、外国からの観光客も多く見かけました。道の駅2カ所の買い物、楽しい会話が弾み、楽しい一日でした。

※毎週木曜日には、買い物支援をしています。



宝ヶ池公園にて



三千院にて

「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

介護予防・認知症予防のための事業、すこやか学級を5月9日と16日に藤城小学校のクラブハウスにて開催しました。9日の木曜日はレクリエーションで、かな文字の書かれた紙コップを言葉をつくりながら積み上げるゲームを4組に分かれて競い合いました。



他にピンポン玉を使ったゲームも盛り上がりました。5月16日はクラフトの日でした。小さくカットされたフェルトを折込み4つで一つの花が完成です。参加者は自分の好きなだけ花びらをつくり綿で作ったベースに貼りつけて行きます。緑のフェルトで葉っぱを切り抜きハガキ大の色紙に飾り付けです。カタツムリも可愛いですね。



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



藤城ニューフレンドだより

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、9名が参加しました。全参加者212名中、男女共10位内入賞者はなかったものの、田原さん、藤井スミさんが10月の京都市老連大会の伏見区からの出場権を獲得されました。
- * 5月15日(水)岩倉東公園グラウンドの「ねんりんピックとっとり2024」京都市予選会に選抜1組6名が出場しました。総参加39組(234名)で結果は次号でお知らせします。
- * 「深草カップ」交流親睦大会が5月30日(木)横大路運動公園にて開催されます。
- * 今年度から月間表彰として、最多ホールインワン賞、ベストアベレージ賞を設けましたが、4月は雨天等で練習日が少なかったため、5月と合算した上で結果は次号に記載します。
- * 6月14日(金)藤城ニューフレンド夏季大会を開催します。お楽しみに！

男性 令和6年 4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)
12	11	22.28	5	大西②、藤井、藤田、細川
16	8	21.79	4	三嶋②、藤田、細川
19	9	22.18	5	坪内②、石原、野間、藤田
計3日	28人	22.10	14	3ヶ1人、2ヶ4人、1ヶ3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)
12	11	22.90	4	今井、小園、坂田、谷口
16	8	22.66	4	小園、田原、西出、原田
19	11	22.43	5	今川②、今井、田原、藤井
計3日	30人	22.66	13	2ヶ4人、1ヶ5人



← 5月15日(木)岩倉東公園のねんりんピック京都市予選会に参加の皆さん

- * この度、万帖敷町の西村あつ子さんが新規入部されました。宜しくお願い致します。
- * 啓発活動の一環として、「新規部員募集」リーフを町内回覧板にて回すことにしました。先ずは5月半ばより万帖敷町自治会から回覧を開始し、順次他町内にも拡大予定です。

昭和クイズ (出題:三宅淳之)

第1問

ICHIRO さんが振り子打法を考えつくきっかけとなった女子プロゴルファーは誰でしょうか？

第2問

アマチュア時代の矢沢永吉さんがキャロルとしてはじめてテレビに出演した、愛川欽也の若者向け情報番組とはなんのでしょうか？

第3問

ある方が松下幸之助さん(松下電器、現パナソニック創業者)に問うた。ホトトギスの俳句「鳴かぬなら」信長【殺してしまえホトトギス】家康【鳴くまで待とう時鳥】秀吉【鳴かせてみせよう時鳥】…では貴方ならどう詠むか？と。松下幸之助さんは何と答えたのでしょうか？

第4問

『天空(Tenku)CD をグレイトフル・デッドのドラマーと共作し、グラミー賞にノミネートされ、アメリカ国内だけで 200 万枚のセールスを記録した日本人アーティストは誰でしょうか？

第5問

客全員が歌うことを想定した喫茶店を何と言ったのでしょうか？

第6問

ヤンマーディーゼル社提供の天気予報とは何でしょうか？

第7問

昭和 40 年に東京都が導入し、昭和 40 年から平成 13 年までに 800 日ほど稼働させた気象に関する【あるモノ】とは何でしょうか？

第8問

和製ジェームスディーンとも言われた日活俳優で、『霧笛が俺を呼んでいる』などのヒット曲でも知られる俳優は誰でしょうか？

第9問

朝日放送の『探偵！ナイトスクープ』の初代女性秘書役を務めたのは誰でしょうか？

答え

第1問【岡本綾子さん】ルーティンやスイングリズムが常に一定であったことから。

第2問【リブ・ヤング】

第3問【鳴かずばそれもまたよしホトトギス】

第4問【喜多郎】

第5問【歌声喫茶】

第6問【ヤン坊マー坊天気予報】

第7問【人工降雨装置】

第8問【赤木圭一郎さん】

第9問【松原千明さん】

第10問【車掌さん】

片付けものをしていたら、現役時代（近畿放送代表取締役専務）に関係していた古い書物を発見しました。それは、36年前の「関経連」（社団法人 関西経済連合会発行）という小冊子で、『特集―私のたからもの』が収められており、11編が掲載されており私の原稿がトップにありました。懐かしく読み返し、高橋さんに偶然会った時にその話をしたら、強く「実年会だより」への掲載を勧められました。皆さまに紹介することは照れくさいのですが、ご笑覧いただき何かのお役に立てればという思いで投稿した次第です。

私の「たからもの」

桃城町 出口 常太郎

私の「たからもの」は私自身と家族、そして友人だと思っています。ですからこの「たからもの」に磨きをかけること、すなわち精進努力することが一生の課題でしょう。

「たからもの」を私なりに分解してみました。

「た」体調の維持に努める。「か」感性豊かな人間になりたい。「ら」楽、たのしい人生。「も」燃えるような情熱。「の」能力の開発と発揮。

私は昭和10年生まれ、我国の戦争から敗戦と激動の

世代は少年時代、そして世界でトップの経済大国となった今日まで、人生の大半以上経たこの頃、私自身が私の「たからもの」たりえているのか、自問自答しています。私は昭和26年に京都放送（KBS京都）に入社いたしました。家庭の事情で新制中学を卒業して、16歳で就職してから現在まで37年間お世話になっています。

当時、どうしても学校の勉強を続けたくて、桃山高校定時制に入学いたしました。会社をやや早めに退社させていただき5時すぎから9時ごろまで、「きぎみぎつねうどん」一杯で4年間通学いたしました。今でもどんなご馳走よりも「きぎみぎつね」が大好きなのは、体がその味を忘れられないからでしょう。学校への坂道を上りながら子供にはせめて昼の高校へ行かせてやろうと考えました。

あの頃の情熱は青春時代だけの特権でしょうか。昭和33年結婚。初めは当然共働きでしたが、35年、37年、39年と3人の子供に恵まれました。

仕事や家庭での様々な問題は数えきれなくらいありましたが、これは当然のことながらその都度自分なりに解決をして参りました。その時々でベストであったり、ベターであったり、失敗であったり、の解決だったので、今から思えば間違っていたかなあと思うことも多々あります。が失敗はその後同じような事柄（私は人生のうちでよく似た状況や事件は3回くらいあると信じてい

ます)に直面したときの、処方箋として、又苦い薬として、生かせばよいと考えています。

さて子供ですが、長女は昭和57年から京都市内の小学校の先生をしています。私の弟などは私共の家族から学校の先生がでるとは「晴天のヘキレキ」だと私以上におどろきながらも喜んでくれました。娘が先生として初めて赴任する前日に私は次のような話しをしました。

「お父さんは母子家庭(父は3歳の私と弟二人を残して昭和13年病死)で貧しかったから、近所の方、学校の先生など、お父さんの周りの方々に大変なお世話になって今日がある。だからすべての方々にお礼を申し上げたい感謝の気持ちで一杯だ。この想いをお前に託すので、子供達の健やかな成長を願っておられるご両親の期待を裏切らないよう、健康で明るい感性豊かな子供さんになられるよう努力してほしい」と。

その娘も昭和60年に結婚、引き続き小学校に奉職しています。昨年2月には私達夫婦はおじいちゃん、おばあちゃんになりました。

次女は小さい頃から独立心が強く、私のような優柔不断の性格でなく、物事のメリハリをきちっとする子供でしたが、大学卒業後単身渡米し、ニューヨーク大学大学院を卒業、彼の地でアメリカ人とこの4月30日に結婚式を行いました。私は初めてバージンを羽織袴で踏みしめて来たところです。私の家庭も国際的になった

ものだ。前述の弟は又々たまげています。長男は今春就職いたしました。

私はこの4月で53歳になりましたが、大きな病気もせず健康でこれたのも丈夫な体くれた母親のお蔭ですが、若い頃は草野球で、中年になってからはクラブを握ったり、家の中で鉄アレーを持ち上げたりして、でっ腹との戦いの今日この頃であります。

お酒を飲む機会も増えましたし、飲み友達とカラオケで楽しく過ごすコツみたいなものも解る年頃になりました。ゴルフ、麻雀、将棋、競馬など何ごとにも楽しみながらをモットーに、頭と身体の良い潤滑油としています。

このような53年間を振り返ってみますと、もともとっと研鑽しなければならぬ私自身の「たからもの」の磨き具合を、見ない振りをして観ている明治44年生まれの母親が私の「たからもの」であることに今頃やっと気づいている愚かものであります。

(近畿放送代表取締役専務)

※亡母の十七回忌を昨年済ませました。

※私のたからものは、勿論妻弘子です。

青い空

古御香町 岩堀 俊彦

青い空が綺麗！ 雲一つない澄んだ空。雨あがりの空と空気は格別。近頃の青い空は本当に気持ちが良い。今、戦争が起きているウクライナやガザでも、空はきつと青くて美しい。こんなに綺麗な、青い空の下でいたい人間は、意味のない戦争なんかやって本当に愚かで、救いようがない！

トルストイの「戦争と平和」の中で、こんな情景が描かれている。兵士は戦いの最中に、疲れて草むらに横になった。ふと見上げた空が何と青くて美しいことか。人間はこんな美しい空の下でなんで戦争なんかやっているのか。美しい空を見ながら兵士はこう思った。兵士の清らかな心と美しい空が互いに響きあつた瞬間だった。

戦争ほど悲惨なものはない。戦争は人間の持つ優しい心も破壊してしまう。戦争に巻き込まれると、優しい心を持つ人間も人格を、人間性を破壊されてしまう。戦争なんかを望んでいるものは、誰ひとりいないはずなのに、いったん戦争が始まると人間が人間でなくなる。やられたら、やりかえす。

戦争でなくても、たとえば日常のある場面で、誰かが誰かに暴力を振るう。理由もなく、いやたとえ何かの理由があつたにしろ、それに対して「暴力」で返す。わけもなく、暴力

を振るわれたり、暴言をはかれたりすれば、誰でも「怒り」の感情が湧く。戦争も同じだ。

これはとても自然なことだ。だから最初に暴力で相手にぶつかる人間が悪いと、私は思う。その暴力に対して、また暴力で返せば、また憎しみを産む。その原理をよくよく理解していたからこそ、本当に賢い人は、暴力に対して、暴力で返すことをしなかった。

インドのガンジーや、米国の公民権運動を指導したキング牧師も、非暴力を生涯貫いた。絶対に、暴力を行使するとは間違いだ。暴力に対して、暴力で返すことは、憎しみと怒りを産むばかりで、平和には至らない。

人類はいつたい、いつまで戦争を続けるのか。有史以来、戦争をやり続けているのが人類だけだ。動物も生きていくために、より弱小の動物を殺す。しかし動物は、自分が生きていくために必要な分しか他の動物を殺したりはしない。

人間は戦争や犯罪でまったく罪のない人間を殺す。いったん戦争が勃発すると、まったく罪のない民間人が犠牲になる。戦争は工場や病院や学校まで破壊する。老若男女、幼児まで殺してしまう。

以前に「スマイル」という原稿を書いた。「星の王子様」の著者、サンテグジュペリの実体験を書いた。スペイン戦争で戦い、ナチスに捕らえられ、牢獄に入った彼は、ある時タバコを吸いたくなった。もう死期は近いと思った。震える手でポケ

ツトから、隠していたタバコを取り出した。だが、火がない！
彼は近くにいた監視人に声をかける。「タバコの火をかせて
くれないか。」自分の目の前に来た監視人とサンテグジュペ
リと、二人の目が一瞬会った。その瞬間、サンテグジュペリは
胸のポケットから自分の家族の写真を取り出し彼に見せ



た。するとまた、その時、監視人も内ポケットから自分の家
族の写真を出してサンテグジュペリに見せた。二人の顔に微
笑みがあった。その瞬間に何か電撃のようなものが二人の
間に流れたのだ。

監視人は何も言わず、独房の鍵を開け、彼を導き監獄か
ら、娑婆世界へと解放したのである。サンテグジュペリが自
由の身になれたそのきっかけは微笑みであり、また愛する
家族が待っていることに気づいたからである。戦争で戦う兵
士にも、家族がある。愛する家族がいる。

戦争で沢山の兵士や民間人を一度に殺戮する。この時は
相手の一人ひとりの顔が見えていない。会ったこともない人
間を一斉に殺すのである。もし一人ひとりの顔が見えてい
るなら、その表情や微笑みが見えているなら、殺すことはで
きない。一人ひとりの顔が見えていない！一人が大切だと
知りながら、戦争となると一人の顔が見えない。一言でも
話をするなら、相手に暴力を振るうことはしない。まして殺
すことはしない。

人と出逢い、人と話す。「対話」である。今はこの「対話」こ
そが大切なのだと思う。戦争でなくとも、「対話」をする。人
と会い、会話をする。これほど大切なことはなく、またこれ
ほど「勉強」になることもないと私は思う。

アメリカ力見聞(?) 録 その十

大山町 大西 勝彦

あくる朝、7時過ぎだったと記憶しているが、早々に荷物をもとめてロビーカウンターに行くと、昨日のスタッフが無言で下をむいたまま、早く払えとばかりにINVOICEを突き出してきた。その時のホテル代がいくらだったか全く覚えていないが、只々RECEIPTをわしづかみにして、夢中でホテルを飛び出した。

ホテルから100mくらい先に旅行代理店があるのを昨日見ていたので、相談するのはそこしかないと思えばかりに思い切った店に飛び込んだ。幸い日本人男性と思われるスタッフがいたので、ホッとして昨日の出来事の一部始終を話した。すると怪訝そうな顔をして、お気の毒にと言わんばかりに、「多分コネクティングルームだったんでしょ?」「よく使う手口なんです」と、その訳を話してくれた。

そこでハッと気が付いたが、時すでに遅かった。グループや大家族で使うと便利な隣同士の部屋が、中のドア一枚で行き来出来る所謂コネクティングルーム! 今回のように犯罪にはうってつけの部屋でもあったのだ。最近、日本でも男女の不倫スキャンダルで話題になって知る人ぞ知るコネクティングルームだが、最初に部屋に入った時に気が付かなかったのが今でも悔やまれる。加えてホテルマンと犯罪者がグルになったっているような安いホテルを利用したのも大きな反省点だった。

更に「この種の事件は毎日のようにあるので、警察に訴えてもなかなか動いてくれません」「どうしてもなら通報しますが、取られた金が戻る保証は殆どなく、それより事情聴取に凄く時間が掛かりますよ!」と、悲観的なことばかり言われ

た。その日は友人との約束もあった上、帰国の日程もあり、結局はあきらめざるを得なくなってしまうた。

今でも悔しきは募るばかりだが、一時は死を覚悟したくらいの恐怖を感じ、只々悪夢だったと思うしかなかった。それに身体が無傷だったのが何よりの救いだった。

この後、工場で数カ月一緒に仕事した仲間のマッシュユとの再会を果たすべく、彼の自宅までタクシーを利用した。しかしドライバーが黒人だったせいも、到着するまで、なぜか身体の震えが止まらなかった。

マッシュユは31歳の独身青年だったが、両親とともに快く迎えてくれた。私が昨日のことで少し表情が暗かったのを察してか、会うなり「Did something happen?」(何かあったのか?)と尋ねられた。隠すつもりは全くなかったため、昨日のホテルでの全てを包み隠さず話した。

すると「Oh My God!」(何てことだ!)と両手を広げ、慰めるようにハグしながら背中を軽くたたいてくれた。横で見ている両親も急に笑顔がなくなると、申し訳なさそうに重いスーツケースを抱えて奥に案内してくれた。

しばらく休んでから気晴らしにと、マッシュユがゴールドデンゲートブリッジ(金門橋)を見に行こうと誘ってくれた。全景が見える小高い丘の上から見下ろしたゴールドデンブリッジの壮大さに驚き、青い海と橋のオレンジ色がマッチした見事な美しさに、思わず涙がこぼれそうになった。そして私が大学生の頃に、太平洋一人ぼっちで有名になったあの堀江謙一さんを思い出し、小型ヨットのマーメイド号で単独無寄港横断して、この橋の下のゴールドデンゲート海峡を通過したことを話したところ、彼も親から聞いて覚えていて、「日本人の勇氣ある冒険だったね」と称えてくれた。

小高い丘の上では心地よい風が吹いていて、リモコンで模型飛行機を巧みに操って楽しんでいた人たちが数人居た。巨

大な橋の間を小さな飛行機を、燕の如く縦横無尽にスイスイと飛び交わせているのが実にうらやましかった。でもこの橋は海面から橋の路面まで60m以上もあり、不幸なことに世界一飛び降り自殺者の多い橋だと聞いてびっくりした。

最後に巨大な橋を支えている頑丈な超極太ワイヤーのサンブルのあるモニユメントの前で、マッシュユが記念にと写真を撮ってくれた。



金門橋にて

こうしている間に、いつの間にか私は昨日の出来事をすっかり忘れていた。そして私に笑顔が戻ったのを確認したのか、マッシュユが次にサンフランシスコの観光名物のケーブル

カーを見に行こうかと尋ねてくれた。勿論ためらいもなく二つ返事でOKした。

ケーブルカーはその歴史は古く、当時から百年以上も前に開業したと聞いて驚いた。

車の窓からしばらく通過するケーブルカーを眺めていたが、マッシュユと一緒に乗ろうと言うや否や、路上駐車したまま、近づいてきたケーブルカーに飛び乗った。あまり乗り心地は良くなかったが、サンフランシスコの街は坂道が多く、坂の上から見るサンフランシスコ湾の絶景は筆舌しがたいほど素晴らしかった。そして何よりケーブルカーの仕組みが面白く、機械好きの私はグリップマンと呼ばれる運転手の操作

を食い入るように見入った。地下に埋設されて動いているケーブルを運転手がグリップレバーを操ってケーブルを掴んだり離したりして操作するユニークさに、只々感心するばかりだった。

更にもう一つ驚きだったのは、始発駅でケーブルカーの方向転換をするのに、木製のターンテーブルに乗せて回転させる方法だった。日本でも蒸気機関車の車両基地でターンテーブルを見たことがあったが、ここでは人力で回すのにはびっくりした。近年は殆どが観光目的で運転されているケーブルカーも、その路線数が随分減ったと聞いているが、今時の映える光景だけは残してほしいものだ。

マッシュユが飛行機の時間を心配して尋ねてくれたが、まだ



木製のターンテーブル

少し余裕があったので、最後に港町フィッシュャーマンズウォーフに行こうと車を走らせてくれた。

この続きは、いよいよ見聞(?) 録最終章として、番外編と共に次回に記してみたい!

【蒸し暑い季節を乗り越える方法を実践しよう！】

実践しよう！



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

藤城学区の美年会の皆さん。こんにちは！ 大亀谷しみず接骨院の院長清水友浩です。6月に入りました！ 藤森神社ではアジサイがキレイに咲きます、そして知ってましたか？ 藤森神社ではより多くの方に楽しんでもおつと「ホテル」も見れるのです。6月もしかししたら、シーズンが終わっているかもしれないませんが、地元が活性化しています！ 出かけましょうね♪

「こ」京都は蒸し暑い日々が続いていますね。特に高齢者の皆さんにとって、体調管理が重要な季節です。今回は、汗をかくことの重要性と、気軽に汗をかくための方法、そして大亀谷しみず接骨院の特徴であるカイロプラクティックの効果についてお話しします。

◎汗をかくことのメリット

汗をかくことは、体温を調節する自然な方法です。暑い環境下で汗をかくことで、体温を下げ、熱中症の予防にもつながります。さらに、汗をかくことで体内の老廃物が排出され、デトックス効果も期待できます。汗をかくことは、体の循環機能を高め、健康維持に役立つのです。

◎汗をかくためのユニークな取り組み

高齢者の皆さんが無理なく汗をかくために、以下のようなユニークな方法を試してみてください。

① 軽い運動 朝や夕方涼しい時間帯に、近所を散歩することから始めてみましょう。軽いウォーキングやストレッチが効果的

です。藤城学区には美しい公園や緑道も多く、自然を感じながらの散歩は気分転換にも最適です。

② 温浴・自宅での温浴も効果的です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、体全体が温まり、汗をかきやすくなります。お風呂に入る際には、好きな香りの入浴剤を使ってリラクセスするのもおすすめです。

③ サウナや岩盤浴：近隣のサウナや岩盤浴を利用してみましょう。これらの施設では、ゆったりとした時間を過ごしながら汗をかくことができます。特に岩盤浴は、体を温めながらデトックス効果が期待でき、リラクセス効果も抜群です。

◎ 背骨を整えるカイロプラクティックの効果
カイロプラクティックは、体のバランスを整え、健康を維持するための施術です。高齢者の皆さんにとっても、多くのメリットがあります。

① 姿勢改善：長年の生活習慣によって歪んだ姿勢を改善すること、体の負担を軽減します。正しい姿勢は、内臓の働きも助け、全身の健康をサポートします。

② 痛みの軽減：関節や筋肉の痛みを軽減するための施術も行われます。特に腰痛や肩こりに悩む方には、カイロプラクティックの施術が効果的です。

③ リラクゼーション効果：カイロプラクティックの施術は、体の緊張をほぐし、リラクゼーション効果もあります。施術後は、体が軽く感じられ、心もリフレッシュされることでしょう。

◎水分摂取の理想的な飲み方

院長の清水友浩はお酒が大好きです(笑) 好きなビールはキリン一番搾りと最近発売された「晴れ風」というビールが香りが良くて飲ませて頂いております。がそれ以上に飲んでいるのがミネラルウォーターです。毎日2ℓ以上飲んでるので、体を巡る血液もキレイになり代謝も良く、トイレにも頻繁にいけますが、実はこれ

つて高齢化してくると緩んでくる尿道を鍛える事になってるんですよ！ ぜひたくさん水を飲んでたくさんトイレに行って出しましょう！ 循環が大事です。

◎汗をかくことで失われる水分を補うために、適切な水分摂取が重要です。

以下に、理想的な飲み方とそのポイントを紹介します。

①こまめに飲む：一度に大量の水を飲むのではなく、少量ずつこまめに飲むことが大切です。特に高齢者は喉の渇きを感じにくいことがあるため、意識的に水を摂るように心がけましょう。

②起床時と就寝前に：朝起きたときや夜寝る前にも一杯の水を飲む習慣をつけると良いでしょう。夜間の脱水を防ぎ、体内の循環を助けます。

③食事と一緒に：食事中や食後にも水を飲むことで、消化を助ける効果があります。食事と一緒に水分を摂ることで、無理なく水分補給ができます。

◎飲む水の種類

水分補給にはさまざまな種類の水がありますが、高齢者の皆さんには以下のようなものがおすすめです。

①ミネラルウォーター：ミネラル分を含んだ自然の水は、体に必要な栄養素も補給できます。特にカルシウムやマグネシウムが豊富なものがおすすめです。

②ハーブティー：カフェインを含まないハーブティーは、リラックス効果もあり、日常の水分補給に適しています。ペパーミントティーやカモミールティーなどが特に人気です。

③スポーツドリンク：特に大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクで電解質を補給することも考えましょう。ただし、糖分が多いものもあるので、適量を心がけることが大切です。

◎水が飲みにくい方への解決方法

水を飲むのが苦手な方もいらっしゃるかと思います。そんな方々への解決方法を紹介します。

①フレーバーウォーター：水にレモンやライム、ミントの葉を加えてフレーバーを付けると、飲みやすくなります。自然の香りや味加わることで、飲む楽しみも増えます。

②ゼリー状の飲料：ゼリー状の水分補給飲料は、飲みやすく、かつ摂取しやすい形態です。市販のゼリー飲料を活用すること、無理なく水分補給ができます。

③スープや味噌汁：食事の一部としてスープや味噌汁を取り入れることで、水分を自然に摂ることができます。特に具たくさんのお湯は栄養も豊富で、食事の満足度も高まります。

まとめ

6月の蒸し暑い季節を乗り越えるためには、無理なく汗をかくことが大切です。軽い運動や温浴、サウナや岩盤浴など、楽しみながら汗をかける方法を試してみてください。また、カイロプラクティックの施術を受けることで、体のバランスを整え、健康を維持することができます。そして、適切な水分摂取を心がけ、水を飲む工夫をすることで、体調管理を万全にしましょう。藤城学区の皆さんが、元気に夏を迎えられることを願っています。

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！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」と思つ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。

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 075-200-9124

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)

・あの世にはあるのだろうか 冥土カフェ
うたかた璃(女性・東京都・48歳)

・外来を三日休むと重病説
残間幸治(男性・東京都・45歳・会社員)

・「これいくら?」百円ショップで値段聞き
みかん星(女性・静岡県・37歳・会社員)

・犯人を忘れ2度読む ミステリー
北村幸子(女性・滋賀県・50歳・主婦)

・年上がタイプだけれどもういない
ヤマダ裕樹(男性・福岡県・26歳・IT関係エンジニア)

・最近は食事をこぼし 愚痴こぼす
二瓶博美(男性・福島県・52歳・無職)

・目も耳もわるくなったが 勘は冴え
林本和俊(男性・静岡県・78歳・無職)

・はげぬうち 遺影を撮れと せかす妻
楠畑正史(男性・大阪府・64歳・市嘱託員)

・日本語で たてて下さい ケアプラン
三田進平(男性・茨城県・82歳・無職)

・今もなお 古稀の夫は 肉食系
掛園明江(女性・宮崎県・62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



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

6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
				お休み		お休み
2	3	4	5	6	7	8
	お休み					お休み
9	10	11	12	13	14	15
	お休み					お休み
16	17	18	19	20	21	22
	お休み					お休み
23/30	24	25	26	27	28	29
	お休み			お休み		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。

カフェについては、上半期(9月まで)に1日だけの臨時プレオープンができないかと話をしています。藤城の家のご利用者との交流も下半期(10月以降)に少しずつできないかと検討しています。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

墓じまいを考えたこと、ありますか？



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

「お墓も遠いし子供もいないし…墓じまいもしくつちやいけないと思うんだけど…。手続きもよく分からないし、お寺から離れるっていうのもナンだし…何もしないまま今日まできてて…「マッサージをしている最中に、患者さんからこんな話が出てくる時があります。」

そんな時に私は決まってる話があります。「私の身内でお寺から寄付のお願いをされた人がいるんです。一口50円で、できれば何口かお願いしたいと言われ、普段からお金の話しかしないお寺とは付き合えない！もう離れます！」と言ったら高額な離壇料を請求された人がいるんです…。もう本当に呆れた様子でしたね。お寺から離れるとなるとそういった離壇料まで考えないといけないとなると大変ですよ」と。

実はコレ、私の父の話なんです。私の実家のケースですと、私という後継ぎがいるもののお墓の場所が岡山の田舎の山の中腹で、近くまで車で行くこともできなくて、細い道をクネクネと登っていかないと辿り着けず、その途中の細い道も頻繁に

手入れをしないと草が生い茂りとても登れない状態になるので、父が元気なうちはまだ良いものの、今後のことも考え比較的に通いやすい場所に移したい希望があり、それをお寺に相談しに行ったら高額のお布施と離壇料の話になったという次第です。

この離壇料ですが、法的には支払わなくて良いケースがほとんどだと思います。でも「今までの付き合いもあるし、一定程度なら考えてもいけど、払わなくて済むものならそうしたい…でもなあ…正直どうして良いのか分からない」「こう考える人が多いかと思えます。」

檀家制度というのはある意味、継続課金制度（サブスクリプション）です。スマホのアプリのサブスクリプションならボタン一つで解除できますが、先祖代々のお寺から離れるというのは強い意志がないとできないのではないのでしょうか？

また、立つ鳥跡を濁さずという言葉のように誰だつて離れる時に争いごとになりたくありませんよね。一方でこの少子化と希薄になってきている檀家意識の中、お寺だつて修繕費など維持存続のためにはお金も必要だということも一定の理解はできます。

少し脱線しますが、そもそも日本に仏教が伝来してきた当時、檀家制度や戒名などというものはありませんでしたし、鳥葬や土葬という習慣の時代もありました。仏法の根本的な思想、三法印の一つに「諸行無常」という言葉がありますが、お寺との関係性も時と共に変化しているのは歴史から考えても当然

てはまります。

ここからが本題です。今回は墓じまいを検討されている方に株式会社フーフーの「私たちの墓じまい」をご紹介しますと思います。株式会社フーフーの「わたしたちの墓じまい」は、全国各地でそのサービスを提供していて、創業から18年の豊富な実績を誇っています。このサービスは、離檀代行や、お墓の撤去や遺骨の移動だけでなく永代供養、行政手続きのサポートなど、終活に関連する幅広いニーズに応えています。

特に注目すべきは、安心の低価格で全国対応している点であり、利用者からはその手軽さと信頼性で高い評価を得ています。平均的な墓じまいサービスにおける費用は一般的に数十万円から数百万円とされていますが、「わたしたちの墓じまい」では、よりリーズナブルな価格設定で質の高いサービスを提供している点が大きな魅力です。

また、全国どこでも施工が可能という点も、多くの人にとって大きな安心材料となっています。終活支援全般にわたるサービス提供は、利用者一人ひとりの状況やニーズに合わせた柔軟な対応が可能です。

例えば、永代供養を希望する人へのアドバイスから、離檀代行や行政手続きにいたるまで、経験豊富なスタッフが丁寧にサポートします。さらに、散骨や魂抜き・閉眼供養など、多様な終活の形にも対応しており、それぞれの希望に沿ったプランを提案してくれます。

このように、終活のさまざまな課題に対応し、利用者の負担

を軽減する「わたしたちの墓じまい」のサービスは、多くの人にとって有益な選択肢となり得るでしょう。

特に、遠方にお墓があるため定期的な管理が難しい方や、後継者がいないために将来を案じる方など、お墓に関する悩みを抱える人々にとっては、心強い存在と言えます。

ご興味のある方は「三宅淳之 役立つ健康」で検索してください。「私たちの墓じまい」のことも書いております。

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

「介護職を選んだきっかけ」



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」

本館3階リーダー 山口 高広

私は、もともと介護職に就こうとは思っていませんでした。

高校卒業より一つの居場所に居つのが苦手な性格でした。

各県を渡り派遣などで工場を周り気楽な日常を過ごしていました。

給料も悪くなかったのですが2008年にリーマンショックにより派遣切りにあい職を失い職安へ行きました。

そこで初めてに近いぐらい老人ホームの車両を目にしました。

恥ずかしながら、それまで一度も介護車両や老人ホームが目に入る事ありませんでした。

当時は職安でも職に就くことが困難で、(これからどうしようかな)と道端で座り込んでいた時に偶然介護車両を見ました。

介護職員が車内から利用者さまを引率されていました。それが私にとっては新鮮で衝撃的な光景だったので。

(歳とつたら他人の手助けがないと歩くことも困難なのか...)と。

私自身がこれまで他人に興味がなく自身一人で生きていけるくらいの考えで生きてきていたので、衝動的に職安に戻り「介護職について聞きたい」と職員に話すと、なんと鼻で笑われ「貴方には無理ですよ、介護職は」と言われました。

怒りや憤りは感じましたが、それ以上に介護についての知識がないと掛け合ってもくれないのだと思いました。

私はまた出直しますとお伝えし図書館へ行き介護職にまつわる本を色々読みあさりました。

正直書いてある事が専門用語だらけで、ちんぷんかんぷんでした。

数日、図書館や本屋さんで介護職の本を読んだり購入しました。出来るだけ触りだけでも介護についての知識を会得したい一心でした。

1か月後、再度職安へ行き介護職に就きたい旨を話し「真剣なんです」と誠意を示しました。

5件ほど面接しようやく1件から採用通知をいただ

きました。

私が最初に入職したのはユニット型特養でした。

先輩職員方に教わりながら介助に携わる中で利用者さまに、「明日は来てくれるの?」や、「今日はありがと」等の言葉があり、凄く嬉しかった記憶がまだにあります。

初めて利用者さまが亡くなられた際は泣きました。

入職していつも名前を呼んでくれて(今日もありがとう、あなたに会えてよかった)と言われる利用者さまでした。

ターミナルを迎え急激に状態が衰える、そして亡くなる。



施設で日々利用者様と関り、生活を支え家族さまと過去の話や思い出を聞いたり、利用者さまの人生に携われることは、介

護職として凄く責任のある事だなど思いました。

そんな私も介護職に就き10年経ちましたが、未だに日々勉強です。

利用者さまも一人ひとり違いますし、介護の上で職員同士でも介護論の違いで衝突したりと日々大変ですが、未だにやりがいのある仕事に就いたと思っています。

これからも利用者さまに信頼されるように、日々勉強し精進していかなければと思います。

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

六月（一白水星の月）

六月六日（七種）
から七月六日まで

令和6年6月一白水星



◇一白水星生まれの人

↓攻めるより守りの時期と心得てください。実行中のことにも一応区切りをつけて、後々の発展に備え、万全を期する要素が大切です。反目、離反、中傷や訴訟、司法に関する件にも気をつけてください。普請や新事業は開始を見合わせた方がよい。**何事も**

静観の月です。吉方位は東北、南西。

◇二黒土星生まれの人

↓目上の引き立てを受けて実力を発揮し、堅実に物事を処理できます。**何事も努力のしがいがある月**である。新事

業開始、普請、移転、婚姻、開店すべて吉。首、太骨、心臓、肋骨、右足の病気や怪我、過労に要注意です。吉方位は南西。

◇三碧木星生まれの人

↓物事が順調に進む好調運です。交際面で拡大し、種々の良い報せや喜び事が舞い込み、経済的にもゆとりも出てくるでしょう。**好運の月**であるから、見込みのある事は進んで企画するとよい。恋人からプロポーズされることもあり得ます。吉方位は東北、東南。

◇四緑木星生まれの人

↓静かに過去を振り返り、自分の領分をわきまえ、落ち着いて手堅い行動をすることが大切です。辛労が多く何事をするにも困難が伴うので、新規開始の事は特にしない方がよい。またこの月に発病すると長引くから注意のこと。**現状維持で変化の月**です。吉方位は東南。

◇五黄土星生まれの人

↓人間関係が華やかになり、行動意欲が出ますので、グループの中心的存在となったり、研究成果を世に問う機会に恵まれるでしょう。また、何事も明るみに出る暗示がありますので、秘密のある人は要注意です。**物事をはつきりするには良い月**です。吉方位は東南、西北・南西。

◇六白金星生まれの人

↓運氣が弱まっていますので、不慣れな事や新規事の着手は見送った方が無難です。特に健康面と金銭面が思わしくないようです。異性関係で不実なことをしてきた人は、家庭内で問題が発生する可能性があります。**現状維持が大切な月**です。吉方位は南西、西北。

◇七赤金星生まれの人

↓運氣はやや持ち直し、上昇に一步近づきました。金回りが良くなったり喜び事も起こりますが、本分を怠らないことが大切です。諸事滞りがちであるが、努力がいがあるから怠らず努めるとよい。来月の良い運氣の月の準備として**何事も月の後半に処理**をすること。吉方位は西北。

◇八白土星生まれの人

↓ますます運氣に勢いが出てきて、何事にも意欲的になれます。**諸事好調に運ぶ**から、ぐずぐずせず積極的にする方がよい。ことに辰巳(東南)方から思いがけない好事が到来するところがある。吉方位は南西、西北、東南。

◇九紫火星生まれの人

↓明るい光に照らし出されて、情熱的な炎が人と人との交流の中で灯り、あらゆる物事が明白となります。高い信用や名譽、良い評判を得て、仕事も人間関係も金銭面も**全て好調**です。また遠方から利益を得ることがあろう。未婚の男女は結婚が決まる月でもあります。吉方位は東北。



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 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Ⅲ

◎メダカの産卵が始まっています。日中の気温差が影響しているのか卵の数ほどは生まれていないようです。ツバメもスイスイ飛んでいます。田んぼのない藤城で、どんなエサを食べているのか聞いてみたいです。

◎気象庁の発表がありました。今年は、「エルニーニョ現象」のあと、秋にも「ラニーニャ現象」の可能性、夏はより暑く、冬はより寒くなる傾向。40度に迫る暑さは勘弁してほしいものです。予報が外れてほしいものです。

◎5月なのに30度を超える日が何日もありました。地域の草刈りを頑張っている心がけていますが、私には30程度か、草刈り機の燃料を使い切るまで、が限界のようです。その後は、刈った草を時間をかけて集めていますが、曲がった腰は家に帰るまで直りません。いい加減にしたらと家と言われませんが、草が伸びるとむしように刈りたくなります。自然に勝てないことは、十分承知していますが。

◎先日、みどりの会伏見桃山の岡村会長様より「大岩山展望所に入ります」と連絡をいただき、駆けつけました。3名の方で木々の伐採作業をしていただき見晴らしがきくようになっていました。(作業の様子はYouTubeで見れます)散歩がてらゴミ拾いは続けていましたが、伐採は手に負えませんでした。助かりました。多くの方が来られる人気の展望所なので、健康を兼ねて藤城地域の方々と一緒に楽しみながら展望所を

守っていけないものかと思えます。

◎先日、小学校の農園でサツマイモ植えを可愛い2年生としました。10日位前から心を込めて土作りに入り、植える前日までに畝を作りました。一生懸命に植えてくれたので収穫が待ち遠しいです。

◎朝のJR藤森駅の見守り時に、大きなトランクを引く知り合いの方を見かけることがよくあります。声をかけると「〇〇へ旅行」。うらやましい。私も時間を上手に使えば…。

◎先日、4歳の女の子から手紙をもらいました。表は読むのが難しいくらいので名前が書いてあり、中は、小2のお姉ちゃんが代筆。「いつもいっしょにあそびたいよ。いつもいっしょにあそべないからさみしいよ」。孫がいない私にはとてもうれしいことでした。部屋に飾ってあります。

実年会だより

通巻三百九十五号

創刊平成三年八月

令和六年六月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

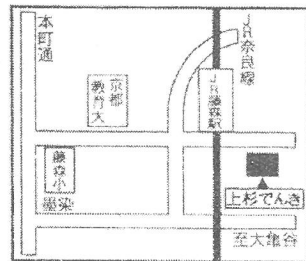
日・祝 休診
駐車場あり

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。



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

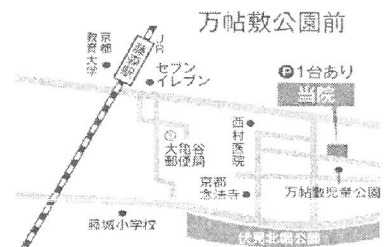
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

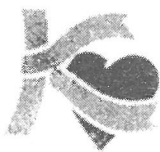
志多る鮎

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

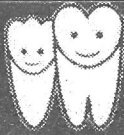
墨染駅 徒歩2分



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