

実幸会だより

2024年 7月号



令和6年7月1日発行 通巻396

藤城連合実年会

藤城連合実年会 行事カレンダー

令和 5 年 7 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	火	G.G練習	9:00~	北堀公園	大西・高橋
5	金				野間・田原
//	//	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
6	土	定例役員会	10:00~	藤城の家	鈴木・高橋
7	日	雀友会	12:30~		松 村
9	火	G.G練習	9:00~	北堀公園	坪内・原田
12	金				藤井夫妻
16	火				細川・今井
19	金				松村・今川
//	//	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉

GG練習は今月から9月末まで、サマータイムとし、練習開始時間を9:00に繰り上げます。

尚、23日(火)から8/25日(日)まで夏休みとし、再開は27日(火)9:00~

暑中お見舞い申し上げます





藤森神社 第一紫陽花苑
(6月20日)

7月号目次

合同懇親会の報告、役員会報告、新入会員のご紹介・	庶務部	鈴木美恵子	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
メダカの稚魚を貰って下さい	大山町	松村隆行	5
満員電車・スマホ・一本の薔薇	東古御香町	岩堀俊彦	6
アメリカ見聞(?)録 (その十一)	大山町	大西勝彦	8
[祇園祭はきゅうりを食べない! ?]	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
コミュニケーションロボットのご紹介!	三宅治療院	三宅淳之	14
ボランティアの皆様を支えられて	京都老人ホーム	暮林正訓	16
今月の運勢	高島易断	高島寿周	18
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高橋 猛	20

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 豆の花

合同懇親会の報告

庶務部 鈴木美恵子

6月16日(日)午前11時30分から12時30分、万帖敷会館にて合同懇親会を開催しました。総勢22名が参加し、自己紹介の後、食事をしながら楽しい時間を過ごしました。

役員とだよりのお世話役さんとの交流を通じて、貴重な意見交換ができ、非常に有意義な時間を過ごすことができました。皆様のご協力に感謝いたします。今後ともよろしくお願いいたします。



役員会報告

6月16日(日)午前10時30分～11時30分
万帖敷会館

・表彰などの内申についての報告

・金婚、長寿、業績表彰

・日帰り懇親旅行について

・10月9日(水)に開催予定(詳細はだより8月号に掲載)

・会員数増強について

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

東部―1 裕 加代子 様 兜山町

北部―3 井上秀昭・さつき 様 万帖敷町



「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6月13日と20日に藤城小学校のクラブハウスにて開催しました。

13日の木曜日はレクリエーションです。椅子に座って長さ50cmの紙パイプを持って紙コップや牛乳パックを送るゲームや足だけでボールを送るゲームを2



組に分かれて競い合い、後半にはテレビビデオ画面のすこやか体操を全員で行い、昭和の歌謡曲を合唱して終わりました。

6月20日はクラフトの日です。色紙で作った大小様々な切り絵の花火を黒色のクラフト紙に貼り付けて完成です。クラブハウスには素晴らしい花火が打ち上がりました。

ぶ ん り ん ステーキハウス 文華

営業時間 昼 12:00～ 2:00 オーダーストップ 2:00
夕 5:00～10:00 //

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

- * 5月15日(水)岩倉東公園で行われたねんりんピックとっとり2024京都市予選会に1チーム6名が参加しましたが、大健闘むなしく39チーム中、12位でした。
- * 5月30日(木)横大路運動公園で行われた深草カップ親睦グラウンド・ゴルフ大会に9名が参加しましたが、残念ながら1打差で6位入賞を逃しました。(参加者95名)
- * 7月から9月末までの間、サマータイムとし練習開始時間を9:00に繰り上げます。
- * 小学校が23日(火)から8月25日(日)まで夏休みのため、7月の練習は19日(金)迄になります。また8月の練習は27日(火)9:00から再開します。
- * 5月半ばより万帖敷町自治会を皮切りに、「新規部員募集」リーフの回覧をお願いしてきましたが、6月6日で全20自治会に配布を終えました。(回覧枚数 151部) まだ問い合わせ、見学は僅かですが、口コミをはじめ今後の入部が期待されます。
- * 6月14日(金)藤城ニューフレンドの夏季大会を開催しました。(参加者23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	野間 康 男	1		35	優勝	藤井 スミ		1	43		
準優勝	大西 勝彦	1	2	38	準優勝	佐々木久美子		2	45		
3位	坪内 俊 郎		1	41	3位	田原 佐洋子		2	45		
4位	藤井 信 夫	1		42	4位	西出 喜久子			45		
5位	藤田 元 茂	1	1	45	5位	今川 信 枝		3	46		
BB賞	石原 敏 行			49	BB賞	西村 あつ子			53		

男性 令和6年 5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)
10	8	22.50	2	野間、藤田
14	9	21.03	5	岩崎、坪内、野間、藤田、細川
17	9	23.00	4	坪内②、岩崎、山口
21	10	21.86	5	藤井②、坪内、三嶋、山口
24	9	22.34	4	細川②、藤井、三嶋
計5日	45人	22.13	20	4ヶ1人、3ヶ2人、2ヶ5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)
10	10	23.57	5	原田②、今川、坂田、西出
14	10	23.16	3	今川、西村、藤井
17	11	23.93	5	今井、今川、小園、坂田、藤井
21	10	23.43	2	今川、坂田
24	11	24.13	4	谷口②、今川、田原
計5日	52人	23.64	19	5ヶ1人、3ヶ1人、2ヶ3人、1ヶ5人

- * この度、桃山町の渡辺登志子さんが新規入部されました。宜しくお願い致します。

メダカの稚魚を貰って下さい。

実年会の皆様様暑中お見舞い申し上げます。

我が家のメダカちゃん達が沢山玉子生みまして

生後約一ヶ月程経ちました。どなたか飼ってみよう

と言う方がおられましたら、入れ物をご持参頂いて、

貰って下さい（この水槽がもう一ツ在り）

大亀谷大山町四番地 松村隆行 拝

☎ & FAX 075(641)3214

常時携帯 080 38834 5298



満員電車・スマホ・一本の薔薇

古御香町 岩堀 俊彦

満員電車に揺られ、職場に向かう。すし詰め状態である。早朝、JR藤森駅まで歩き、満員電車に乗り京都駅経由でまた満員電車に揺られ茨城駅で下車。スクールバスで北摂の山際の学校に到着。片道1時間50分。電車の中で見る人の顔は毎日違う顔である。京都駅では通勤客の集団と、また別の電車から降りる通勤客の集団が合流し、凄いことになる。まるで潮の流れが別の潮の流れとぶつかりあつて混ざり合いそして散っていく。人と人が激しくぶつかることもある。階段を上る人、降りる人、ホームから別のホームへ移動する人、改札口を出る人、入る人、通勤客、旅行客がごった返して、それは、それはもう大変なことになっている。

電車の中では誰も喋らない。ほとんど誰もがスマホとにらめっこ。本などを読む人はほとんどいない。立っている人も座っている人も皆なスマホを見ている。ライン、ゲーム、Youtube、ドラマなど様々なSNSなどを楽しんでいる。

何も話さず、ほぼ全員が電車の中でスマホを見ている光景は、それは、それは恐ろしいものである。「携帯を持った猿」という本があった。その本は読んでいないが、スマホに夢中になる人間の集団を目で見ていると、何だか恐ろしくなる。コンピューターに操られている風だ。その光景にもはや

人間らしきはない。

会話はほとんど聞こえず、ひたすらスマホを見ている人間の集団。同じ電車に乗る運命共同体である。この地球に住む約70億の人間も運命共同体。自然災害。環境破壊。パンデミック。家庭の崩壊。飢餓。人口問題などを抱える地球はまさに運命を共にする宇宙船地球号。

コンピューターが登場して何十年になるのだろう。コンピューターは凄いいけれど、一方で「考えない人間」を作っているようにも思う。会話(対話)をしない人間。考えない人間。「考える」ことは人間の営みの全てである。

今や、AIが見事な文章を書き、美しい絵画を描き、人と会話をする、車の運転をする、レストランで料理を運ぶ、外国語を翻訳する、植物を見て名前を答える、難しい計算を間違えることなく瞬時にするなど、もうすでに人間を超えている。空飛ぶ車も登場。人間がする仕事をAIがする。これから先、未来はどんな世界になるのだろうか。

デカルトが言った。「人間は考える葦である。」葦のように弱い存在であるが「考える」葦であると。考えてこそ人間である。考えるためには何をすべきか。答えは読書。そして「書く」ことである。読書はいつの時代も必須である。読書は想像力を高め、教養をつけ、考える力を高めてくれる。

「読む」力は何よりも大事だと私は思う。読書は世界を広げてくれる。人の経験を追体験できる。経験は最高の教



師なのです。

経験や教養を広げていくと、交流できる友人もその数を増す。友人をつくること。友情を育むこと。友情は国境や宗教や言葉の壁を越えていく。友をつくること。これこそが本当の幸せを得るための手段であり、それがすべてであると、言っても言い過ぎではないと私は思う。

サンテグジュペリの「星の王子様」の中にこんな話がある。今、星の王子様は、ある星に辿り着いた。そこには5000本の美しい薔薇の花がある。それを眺めているとそれだけで幸せな気持ちになれる。しかし王子様は、自分が小さな星に残してきた貧弱な1本の薔薇を忘れることができないのです。自分が育てた大切な1本の薔薇。自分が関わったかけがえない薔薇。今、目の前にある5000本の美しい薔薇よりも、自分が育てた大切な薔薇の方が大切なのだと思うのである。

この話から学べることは、自分が直接関わることの大切さです。貧弱であってもいい。自分が大切にして世話をし、育てた薔薇が自分にとっては大事な存在なのだ。このことを教えてくれる物語です。

自分が大切にして育てている何かがあるだろうか？

アメリカ見聞(?) 録 その十一

大山町 大西 勝彦

フィッツジャーマンズワーフはゴールデンゲートブリッジからそんなに遠くなく、海峡に面したその名の通りの「漁師たちの埠頭」だった。サンフランシスコでも有名な観光名所の一つであり、海産物店や屋台、海鮮料理店が所狭しと立ち並んでいた。

まず最初に目立ったのが、マツシユが埠頭の象徴的存在だと説明してくれた蟹をあしらった大きな看板塔だった。沢山の観光客がその前で記念写真を撮っていたので、マツシユも撮ろうかと薦めてくれたが、その時は人だかりに圧倒されて、思わず「NO THANK YOU」と答えてしまった。今こうして懐かしく思い出しながら綴っていると、たかが写真だが、やはり撮ってもらわなかったのが悔やまれる。

町並みをキョロキョロと眺めながら歩いていると、漁師町ならではのいい匂いが漂ってきて、思わず生唾を飲んだ。埠頭のベンチで大きな茹で蟹をしゃぶっている人たちがアチコチにいるのを見て、フィラデルフィアで食べたあの感激のアラスカキングクラブのことを思い出した。でも堪らず求めたのは蟹ではなく、眼の前にあった看板に描かれたクラムチャウダースープだった。以前も経験した二枚貝の入った濃厚な味が忘れられず、大きなカップに零れんばかりのスープを手に、熱いのを我慢して歩きながらすすったが、勿論かっこ付けてマツシユにもご馳走した。ベンチに座って青々としたゴ

ールデンゲート海峡を眺めながら、フィラデルフィアの工場と一緒に検査作業をした時のことを懐かしく語り合い、時間の経つのをすっかり忘れていた。当時、マツシユは新機種の研修でトレーニングセンターに来ていたが、研修終了後に自分で希望して工場の検査作業に参加したそうだ。

ここだけの話、物おじしないいい青年だったが、スキルは大したことなく、まあまあだった。でも工場では私には何かと気をつかってくれた。工場長とのやり取りで仲介役を務めてくれ、話の通じない時等で何度も助けてくれた、本当に有り難い存在だった。今、こうしてペンを執っている間も、彼が「結婚したらハネムーンは絶対日本に行きたい。でもいつになるか分からない!」と、大きな声で笑いながら言っていたのを思い出す。

そんなマツシユは私が昨日のことをすっかり忘れて元気を取り戻したとみたのか、「そろそろ空港へ行くか?」と時計を見ながら立ち上がった。本当はいつまでも眺めていたいほどの素晴らしい景色だったが、そうもいかず、渋々車に向かった。

サンフランシスコ国際空港へは101号線で1時間もかからなかった。最初は予想もなかった長いアメリカ滞在になったが、いざ離れるとなると、一抹の寂しさとお世話になったマツシユとの別れにやはり感傷的になった。空港ロビーで最後に男同士のぎこちないハグと握手をしてから、何度も振り返っては手を振り、搭乗口に向かった。

フライト時間が何時だったか全く覚えがないが、あの忌まわしいホテルの事件さえなければ、本当はハワイに立ち寄る

ことも出来たのにと、出発便の表示板にハワイ経由の便があるのを横目で見て恨めしく思った。

飛行機は予定の時刻に問題なく離陸したが、しばらくは窓から徐々に小さくなっていく、ゴールデーンブリッジやサンフランシスコの街を眺めながら、なぜか気が抜けたようにポーとしていた。機上の人となってからはなかなか寝付けないので、またまた思い出多きバドワイザービールを飲みながら、日本に着いてからの本社への報告メモを書き始めた。しかし書くことがあまりに沢山あり、まとまりがつかず、モタモタしている間に寝てしまっていたようで、気が付けばブランドットが胸のあたりまで掛けられていて、メモやボールペンは前席背面のテーブルの上にきちんと揃えて置いてあった。日本人のCAさんの気遣いに違いないだろうが、とても有り難かった。

日付変更線を越えたところで「アメリカ見聞(?)録」の最終章としての幕を下ろすつもりだったが、この先、日本に着いてからの「余計な話」として、それこそ恥も外聞もなく、今時の時代から思えば嘘みたいな本当の話を紹介して最後にペンを置きたいと思う。

飛行機は大した遅延もなく無事成田空港に到着してホッとしたのも束の間、肝心のスーツケースがなかなか手荷物カーセル(ベルトコンベア回転台)に現れず、最後の最後まで出てこなかった。他にも二人ほど同じように待っていた人がいたが、結局、手荷物紛失(ロストバゲッジ)の扱いになってしまった。スタッフに状況を尋ねていたところ、しばらく

して別のカーセルに載っていたと連絡があり、何とか大事には至らなかった。

しかしここからはここからだ！

いよいよ最後にえらいことになった話で終わる予定でここ迄来たが、今回の頁に収まり切らなくなったので続きは次の「番外編」で。

(アルバムの整理をしていて、フィラデルフィアの動物園に行った時の思い出の一枚が出てきたので、最後に添付しておきたい。)



フィラデルフィア動物園での筆者

【祇園祭はきゅうりを食べない!?】



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

藤城学区の実年会の皆さん、こんにちは！ 大亀谷しみず接骨院の院長清水友浩です♪

7月になりました！ 京都の夏と言えば「祇園祭」が思い浮かびますよね。今年も華やかな山鉾が京都の街を彩ります。

さて、今回は祇園祭の特徴や歴史、おもしろエピソード、祇園祭の時期にきゅうりを食べないという風習についてお話します。また、蒸し暑い7月の京都での熱中症対策についても紹介します。

祇園祭の特徴と歴史

祇園祭は、京都の八坂神社で行われる夏祭りです。1100年以上の歴史があります。祭りは7月1日から31日までの1か月間にわたり、多くのイベントや行事が行われます。特に有名なのは、7月17日の前祭と7月24日の後祭で、それぞれの日には豪華絢爛な山鉾巡行が行われます。山鉾は、町内ごとに作られた華やかな山車で、伝統的な工芸技術が結集されています。

山鉾の維持費と面白いネタ

祇園祭の山鉾は非常に豪華で美しいですが、その維持には多大な費用がかかります。各町内会は、寄付金やスポンサーの支援を受けながら、山鉾の保存・修復を行っています。例えば、一つの山鉾の年間維持費は数百万円から一千万円にも及ぶと言われています。

この費用は、木材や装飾品の修理、布地の交換、そして祭りの運営費用などに充てられます。

また、山鉾には面白いエピソードもたくさんあります。例えば、「蟻螂山(とうろうやま)」には、動くカマキリの仕掛けがあり、毎年子供たちに大人気です。このカマキリは、竹や紐を使って操作され、リアルに動く様子が見られます。さらに、「函谷鉾(かんごぼ)」は、中国の古代故事に由来し、知恵と勇気を象徴しています。このように、各山鉾にはそれぞれの物語や仕掛けがあり、観光客を楽しませてくれます。

選ばれし子どもの役「長刀鉾の稚児」

祇園祭では、特別な役割を持つ子どもがいます。それが「長刀鉾(なぎなたぼこ)」の稚児(ちご)です。この稚児に選ばれることは非常に名誉なこと、伝統的な儀式を通じて祭りの成功を祈願します。しかし、この役割には厳しい制約があります。稚児は祭りの期間中、神聖な存在とされ、母親と1か月間会えないことが決められています。これは、稚児が「神の子」として清浄な状態を保つための習わしです。このような厳格なルールは、祇園祭の伝統と信仰を守るために受け継がれてきました。

きゅうりを食べない理由

祇園祭の期間中にきゅうりを食べないという風習があります。これは、きゅうりの切り口が八坂神社の祭神である牛頭天王の神紋(ご朱印)に似ているため、敬意を表して食べないとされています。特に、7月1日から14日までは「半夏生」と呼ばれる期間で、特にこの期間中はきゅうりを避ける習慣が根強く残っています。

祇園祭は「鯉祭り」とも呼ばれることがあります。これは、祭りの期間中に鯉(はも)が旬を迎え、京都の人々が鯉をよく食べるためです。鯉は、骨が多く調理が難しい魚ですが、その美味しさは格別です。京都の料理人たちは、鯉の骨切りという技術を使って、鯉を

美味しく調理します。鰻料理は祇園祭の時期の風物詩となっており、祭りを楽しむ一環として鰻を味わうことが定着しています。特に、湯引きや大ぶら、しゃぶしゃぶなど、さまざまな料理法で楽しむことができます。

熱中症対策

7月の京都は非常に蒸し暑く、熱中症のリスクが高まります。特に高齢者の皆さんは、体調管理が重要です。以下に、積極的に取り入れていただきたい熱中症対策を紹介いたします。

1 水分補給

汗をかくことで失われる水分を補うため、こまめな水分補給が欠かせません。以下のポイントを参考にしてください。

こまめに飲む：一度に大量に飲むのではなく、少量ずつこまめに飲むことが大切です。

起床時と就寝前：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ましょう。

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。

2 軽い運動

朝や夕方の涼しい時間帯に、軽い運動を取り入れましょう。近所を散歩すること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なります。

3 冷却グッズの活用

帽子や日傘、冷却シートや冷却タオルを活用して、体を冷やす工夫をしましょう。特に、首や脇の下など大きな血管が通る部分を冷やすと効果的です。

4 エアコンの活用

無理をせず、エアコンを適切に使用しましょう。特に、夜間はエアコンをタイマー設定にして快適な温度で睡眠をとることが大切です。

カイロプラクティックの施術で体調管理

大亀谷しみず接骨院では、カイロプラクティックの施術を通じて体のバランスを整え、健康維持をサポートしています。以下の効果があります。

姿勢改善：正しい姿勢を保つことで、体の負担を軽減し、全身の健康をサポートします。

痛みの軽減：関節や筋肉の痛みを軽減し、特に腰痛や肩こりに効果的です。

リラクゼーション効果：施術後は体が軽く感じられ、心もリフレッシュされます。

まとめ

祇園祭の魅力や面白い風習について知り、京都の夏を楽しむ一方で、熱中症対策をしっかり行いましょう。大亀谷しみず接骨院では、カイロプラクティックの施術を通じて皆さんの健康をサポートしています。蒸し暑い夏を元気に乗り切るために、無理なく汗をかき、適切な水分補給を心がけてください。皆さんが健康に夏を過ごせ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」と思っただけで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。

スタッフ一同健康をあなたへ！純情と書いて「すなお」で朗らかにお待ちしております。

連絡先 adiolifechiropractic@gmail.com
電話番号 075-2000-6124

公益社団法人全国有料老人ホーム協会が、公募したシルバー川柳の作品の一部を紹介いたします。（『シルバー川柳』ポプラ社編集部（編）として発行されています）

・オレオレに 説教するのが 妻の趣味

はるやす（男性・大阪府・52歳・会社員）

・AKB わしらはこれよ AED

井上辰登志（男性・徳島県・60歳・無職）

・偉そうな 親父の遺言 誤字脱字

松田まさる（男性・千葉県・71歳・版下制作）

・絶滅種 俺もそうかと 慌てだし

三谷欣也（男性・神奈川県・81歳・無職）

・天気まで ピタリと当てる わが持病

きよんたま（女性・熊本県・45歳・主婦）

・どうしても 「長寿」の意味が わからない

坂本眞理子（女性・埼玉県・62歳・主婦）

・ばあさんが 「若奥様」で 振り返る

白倉眞麗子（女性・埼玉県・講演家）

・口喧嘩 昭和初期まで 蒸し返す

瀬戸ピリカ（女性・神奈川県・46歳・POPライター）

・わが家での 序列妻・犬・金魚・オレ

吉増健二（男性・福岡県・48歳・会社員）

・独居後は しゃべる家電を 買い集め

山下奈美（女性・静岡県・38歳・主婦）



京都清水メディケアシステム
KYOTO SHIMIZU MEDICARE SYSTEM

医療・介護・福祉の連携と充実を目指して

多様なケア施設が一体型に機能することを目指した「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「屋敷駅」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「よみみち」にて

カフェ ふじしろ



2024年
令和6年 ♪

7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	31	お休み		お休み

令和6年5月からは書道教室の開催が始まりました。コロナ以前から久し振りの開催であり、以前のような活動を再開していただいています。

地域の皆様も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。

令和6年9月1日には藤城の家が開設15年を迎えます。9月7日(土)には地域の皆様に向けたイベントも企画しています。またご案内させていただきます。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

「コミュニケーションロボットのご紹介！」



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

患者さんの部屋に入るとムツとした暑い空気に包まれる…。もしかと思いあいたつもそこそこエアコンのリモコンに手を伸ばすと暖房の30度に設定してある。ご年配の方と関わっていると時折出くわす光景です。

「今日、暑かったでしょう？」と私が聞くと「なんや今日はエアコンが効いてないなあと思って思っていました」などと受け答えがあるので「リモコンのコン、暖房になっていますでしょう？」。気をつけていないと熱中症になりますよー」って私が言うところ、小さな小さい字、読めへんがな」って言い返される…。

毎年夏になると、ごごかのお宅で「ついったやり取りが必ずあります。理由の一つとして、誰も年を重ねることに暑さに鈍感になることが挙げられます。暑いと感じると体は自律神経の働きで汗や血流量を増やして熱がこもらないようにします。

しかし年齢を重ねるとこれらの働きのスタートが遅れて、身体内部の体温(深部体温)が上がりやすくなります。

さらに年齢とともにノドの渇きに気がつきにくくなり、体

内の水分量が減るなどの身体症状が現れます。

高温の部屋にいたままだと室内でも熱中症になります。また同居家族がいないと、薬の飲み忘れに気付かないとか、災害時に防災情報が入りにくいか、たまに外出する際でもドアや窓の戸締りの心配、さらに帰りが遅くなると電気がついていないので空き巣に不在が丸わかり…。

高齢者の単身生活はいろいろな大変なことがあります。私のように訪問専門のマッサージ師を生業としていると、独居の高齢者とのご縁も多いので前記のような心配なケースを目の当たりにします。

「ご年配の方にマッサージをしながら会話をしていると「子供はいるけれど遠くに住んでいて、滅多に連絡してこない。LINEがどうこう言ってくるけれど、この年になってスマホの使い方なんて勉強できない」とか「たまに電話してきてもへ大丈夫か？」って言うくらいで会話が続かない」「以前は犬を飼っていて世話をしているのが紛れていただけでも、この年になると自分の事だけで精一杯。とても動物を飼う余裕もない」などと言葉を聞きます。

双方の気持ち、よく分かります。私も田舎に両親がおりますが、なかなか連絡できません。仕事が終わって夜遅くに電話するのもどつかと考えたり、電話しても会話が続かない時もあります。会話が続かないと「何か怒っているのかな？」などと思われたこともあります。他にも耳が遠くなっているのです。スマホで電話すると聞こえにくいついて言ってきたり、外で電話をすると周囲の雑音まで入ってきて何を言っているか分からない

って言うてきたり。

余談ですが認知症になりやすい人として高血圧や糖尿病が挙げられます。理由は血管に影響があるから。でも認知症の発症リスクとしてあまり知られていないのが難聴です。理由は聞こえづらくなると人の会話に入っていけず、人との関わりが希薄になり脳細胞への刺激が少なくなるからです。

「コミュニケーションって本当に大切です、そこで今回は独居家族がいる方の助けになる BOCCO emo という、話すことと見守る事が得意なコミュニケーションロボットをご紹介しますね。

高齢の家族が自宅一人で過ごす時間が長い場合にこのロボットは、遠く離れた場所からでも気軽に「コミュニケーションを取り、見守りを強化することができる重要なツールとなります。

この小さなロボットは、部屋の温度や湿度を測定し、そのデータを基に、エアコンや加湿器などの家電を自動で制御することができます。さらにセンサーや他のスマートデバイスと連携することで、家の安全性を高めることもできます。

例えば、ドアや窓の開閉センサーと連携し、家を出る際にはすべての窓が閉まっているかをチェックし、異常があればアラートを送ります。また、照明の自動制御を通じて、不在時でも家に人がいるように見せかけることで、空き巣対策もします。

さらに、決まった時間に天気予報を知らせたり、防災情報を提供したりすることもでき、家族の安全を守る上でも役立ちます。

毎日決まった時間に

「お薬飲む時間だよ」って電話も「LINEも大変ですが、アニマルマスコミットの要素もあるこのロボットなら決まった時間に喋ってくれますし、気遣いもしてくれます。

この BOCCO emo についてご興味のある方は「三宅淳之 役立つ健康」と検索してください。さらに詳しく説明しています。

**追伸 7月上旬ごろ
に Amazon の Kindle 無料書籍として「訪問マッサージ師が語る共に歩む介護の道」という本を出版しますので、ご興味のある方は是非
ご一読ください。**

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

ボランティアの皆様を支えられて



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」

相談員リーダー 暮林 正訓

京都老人ホームは多くの方に支えられて成り立っています。その中にはボランティアの皆様にも大変お世話になっております。

ご利用者様の家族様による家族会、合唱サークル、習字サークル、学生ボランティアなどなど。

ですがコロナ禍になり、ボランティア活動が中止となつてから、ずいぶん時間が経過してしまいました。

ボランティアの皆様との関りというのは、ご利用者様にとつての日常の中の大きな楽しみとなっていました。私個人としてもご利用者様と一緒に活動に参加し、楽しんでいましたので、コロナ禍以降の日々に寂しさを感じておりました。

その後コロナが5類となり、新年度となつてから面会制限の緩和、それに伴いボランティア活動の再開に取り

組んでいます。

ボランティア活動再開の第一歩として令和2年4月から中止となつていました家族会が令和5年6月から再開されました。

感染対策の為なかなか生活エリア内に入らず、敷地内の清掃活動などに取り組んで頂いていましたが、令和6年の新年度からは生活エリア内での活動再開、よりご利用者様に近いところでの活動が行えるようになりました。

今年の4月家族会の皆様にご協力を頂き、ご利用者様とお花見を行うことができました。

感染対策の為、外出機会もなかなか持てず、ご利用者様にもご不便をお掛けしていましたが、お花見の日にはまさに青天、桜も満開、お連れしたご利用者様皆様「ええものが見れたわ、ありがとう」と喜んで下さっていました。

家族会の皆様も、直接ご利用者様との関りを持って頂き、会話も弾み、お互いに有意義な時間を過ごすことで頂いている事、そして多くのご利用者様に行事等楽しんで頂く為には、やはりボランティアの皆様のお力が必要であることも感じました。

家族会では今後も行事へのご協力を頂く予定で、6月には八坂祭り、10月には家族会の一大イベントであ



る家族会喫茶の開催を予定しております。

ご利用者様にとつての楽しみ、家族会の皆様にとつてもやりのあるものになればと思います。

こういった活動を足掛かりに家族会だけではなく、他のボランティア活動も再開、盛り上げていければ、ご利用者様にとつてもより有意義な日々を過ごすこと頂けると思

います。

皆様、今後共

にご協力賜ります様
お願い申し上げます。

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

七月（九紫火星の月）

令和6年7月九紫火星



七月七日（小暑）

から八月七日まで

◇一白水星生まれの人

↓目上の引き立てがあるが、争いが生じやすいため注意が肝要である。またけがなどにも注意が必要。七、八割位進
行した状態で頓挫してしまう傾向の月なので、**最初から気を引き締めて慎重な行動**を心がけてください。吉方位は
南西・東北。

◇二黒土星生まれの人

↓金談、縁談、普請移転は大吉。また酒色の散財がありが
ち。新規開始の事は早急に着手する方が吉。年明け早々好

運の座に着く時。交際も広がり、収入も増え、蓄財にも意欲が沸き、人の世話も多くなり、**動き甲斐が十分にある**月です。吉方位は南西・東南。

◇三碧木星生まれの人

↓外見は良運に見えるが、内実は煩悶が多く、親しい人と争いを生じやすいつき。新事業、普請、開店等は見合わず方がよい。特に浪費を慎み、儉約を心掛け、精神的悩みに負けないようにすること。**変化の月で現状維持**を心掛けること。吉方位は北西。

◇四緑木星生まれの人

↓従来の事を変更したい気分が生じるが、**軽率に考えず熟慮してから決行**する方がよい。ことに婦人問題、印鑑、証文に関係した事件などが起こりがちである。普請、移転、旅行等は差し支えない。家庭内外の難事件が解決することもあります。吉方位は東北・西北。

◇五黄土星生まれの人

↓何事も思うように運ばず困難が多い。使用人や家族にかかわる心配事があるう。病難、遺失物、盗難に注意。家庭を大切に、色情事には注意をすること。時刻で言えば夜の11時から13時までの夜中で季節で言えば冬の時期ですといえればお分かりでしょう。**現状維持で運氣が変わるまで**

辛抱の月です。吉方位は南西・東南。

◇六白金星生まれの人

↓煩悶が多く気はもめるが、何事もまとまりがつかないとき。土地家屋または年上の女性に関する心配がある。又凶方を犯すと家内に病人、金銭の損失などありがち故注意するがよい、その他何事も控えめに為すが安全である。**大事なことは月の後半に物事を進めること。**吉方位東南・西北。

◇七赤金星生まれの人

↓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ことがある。吉方位は南西・東南・西北。

◇八白土星生まれの人

↓自由奔放な進み方は慎み、流言に惑わされず、**自信のある行動に基づいて一直線に進む事**が大切です。普請、造作など再び仕直すことがある。また病難に注意。結婚適齢期の男女は結婚が決まる月です。吉方位は南西。

◇九紫火星生まれの人

↓運勢は滞りがちで、気が多く、思案にあまることが多い。このような時期には**何事も控えめにして好機到来を待つ**方がよい。出費を控えるように。吉方位は東北・東南



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③

◎メダカは生ぬるくなった水の中で、近づくとも表面近くに来て活発に動き回っています。エサを待っているようです。人間はバテ気味で食欲減退ですが、メダカは食欲旺盛。産卵を期待して回数を増やしています。水草についた卵探しや孵化した稚魚を探す一時がとても楽しいです。

◎6月は自分が会長を務めている会議やいろいろな会議が多くあり、てんてこ舞いでした。役目をはたせているか心配しています。自分のやりたいことや年齢のこともあり役を後進に譲ることを考えています。

◎自宅庭先に色んな種類の花が咲いています。ビール片手に夕暮れ時に階段に座って綺麗な花や夕日を見ながらポーツと考え事することがあります。花がお日様に向かって伸びていることや同じ株から咲いてる花も一つひとつをよく見ると微妙に違ってきます。「環境」の大切さや「人もいろいろな人がいるしなあ」と妙に納得したりしています。知り合いが前を通りかかると声をかけ、ビールのみに誘っています。

◎先月号にも書きましたが大岩山展望所の伐採作業を6月19日に、みどりの会伏見桃山の岡村会長以下3名の方でやっていたきました。暑い中、申し訳なく思っています。以前は、下の段にある眺望図の位置から見えなかった伏見城などが、見渡せるようになりました。作業ボランティア募集。健康を兼ねて藤城地域の方々と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、JR藤森駅見守り中に大きなトランクを持った外人さんからお稲荷さんに行く道を尋ねられました。英語か何語か解らなかつたのですが、「伏見稲荷」は解りました。一駅早く下車されたようで、身振りで「ネクストステーション」と伝えたと、急いで4人が改札口から京都市きのホームの方に曲がられたのを確認しホッとしました。

◎一斉清掃に実年会からも多くの皆さんに参加していただき感謝しています。ポランテ
イア袋で700袋前後
になったと思います。力を
を合わせることの素晴
らしさを実感できまし
た。これからも体力を考
えながら草刈りなどに
頑張っていきたいと思
います。

◎地域の「藤城夏まつり」
が7月21日に小学校
であります。皆さんとお
目にかかれることを楽
しみにしています。

実年会だより

通巻三百九十六号

創刊平成三年八月

令和六年七月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

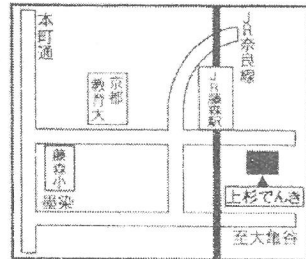
日・祝 休診
駐車場あり

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

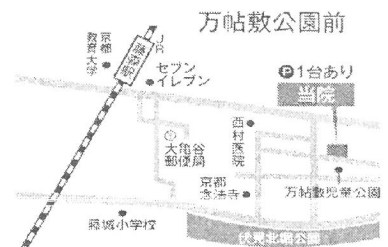
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

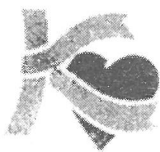
志多る鮎

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

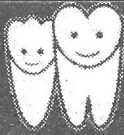
墨染駅 徒歩2分



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