

実年会だより

2024年 8月号



令和6年8月1日発行 通巻397
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 8 月

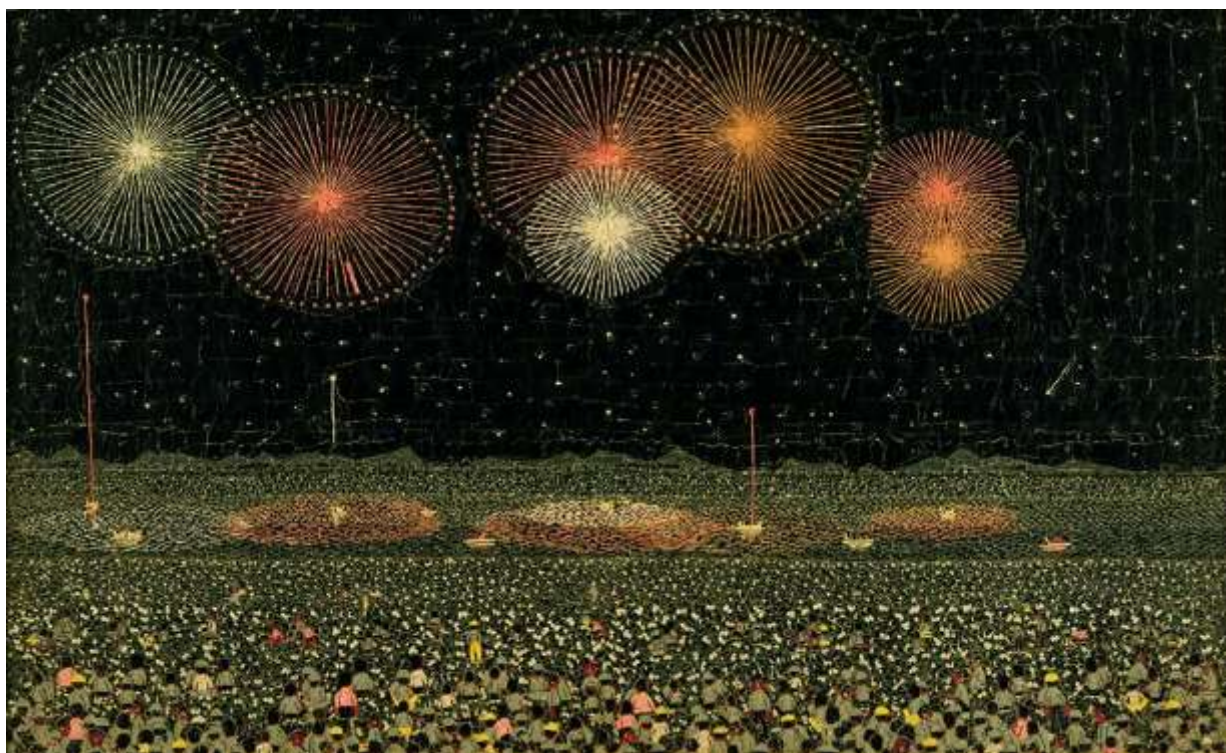
日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
4	日	雀友会 (健康麻雀)	12:45~16:00	藤城の家よりみち	松 村
18	日				
27	火	G.G練習	9:00~	北堀公園	岩崎・小園
30	金				大西・坂田

民謡教室 8月はお休みです。

健康麻雀は2回開催します。こぞって御参加下さい！！

G.Gは7月に続き8月、9月も練習開始時刻は9時とします
夏休みは8/26(月)迄で、8/27(火)9時から練習を再開します。

山下 清画伯 引用





ユリ

8 月 号 目 次

日帰り懇親旅行のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・	行 事 部	宮 杉 曠	2
役員会報告、新入会員のご紹介、お悔やみ・・・・・・・・	庶 務 部	鈴 木 美 恵 子	3
藤城学区社協事業紹介・・・・・・・・・・・・・・・・	藤 城 学 区 社 協	宮 杉 曠	4
藤城ニューフレンドだより・・・・・・・・・・・・・・・・	健 康 部	大 西 勝 彦	5
可愛いメダカを貰って下さい・・・・・・・・・・・・・・・・	大 山 町	松 村 隆 行	6
地域安全ニュース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			7
表現することについて・・・・・・・・・・・・・・・・	東 古 御 香 町	岩 堀 俊 彦	8
アメリカ見聞(?)録 (番外編)・・・・・・・・・・	大 山 町	大 西 勝 彦	10
[夏バテ知らずで坂道を歩ける3つの秘訣を大公開]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
電子書籍を出版しました!!・・・・・・・・・・	三 宅 治 療 院	三 宅 淳 之	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 ひまわり

日帰り親睦旅行のご案内

「ホテル万葉岬」での「昼食と」

「播磨の小京都龍野の散策」日帰りの旅

行事部 宮杉 曠



昼食イメージ



龍野の町並み

コロナウイルス感染症の流行の為5年之間、区外活動を控えていましたが、本年度は、日帰りバス旅行を開催致したく計画をいたしました。

今回は、兵庫県たつの市龍野町の旅となります。播磨の小京都と言われる脇坂藩5万3千石の城下町、薄口醤油に代表される産業の町でもあります。清流揖保川のほとりには今も家老門や武家屋敷、醤油蔵がたたずみ、しっとりとした情緒を感じさせます。童謡「赤とんぼ」を作詞した三木露風や哲学者の三木清など、龍野ゆかりの文化人の資料館も見ごたえがあります。龍野の町並みは現地のガ

イドさんの案内で散策し、お昼はホテル「万葉岬」でのお食事となります。



道の駅あいおい白龍城

- ◎ 開催日 10月9日(水)
- ◎ 出発時間 午前8時30分
- ◎ 集合場所 桃山城第三駐車場
- ◎ 参加費 12,000円
- ◎ 9月号に申し込み用紙を添付致します。

月日	行程表			
10/9 (水)	出発 藤城学区 8:30	名神:新名神:山陽	現地ガイドさんと散策 龍野城下町 10:40~11:50	食事 ホテル万葉岬 12:20~13:40
	買物 道の駅あいおい白龍城 14:00~14:50	山陽:新名神:名神	休憩 宝塚SA 15:50~16:00	到着 新名神:名神 藤城学区 17:30頃

役員会報告

庶務部 鈴木 美恵子

7月6日(日)午前10時～11時30分

藤城の家

・白帰り懇親旅行について

・「藤城夏まつり2024」について

・その他

新入会員のご紹介

東部1-1-1 今井 忠男 様 東古御香町



子供神輿



焼きとうもろこし

盆踊り



7月21日、藤城小学校第1グラウンド行われた藤城ふれあい委員会主催の「藤城夏まつり2024」に実年会からも参加協力いたしました。屋台コーナー・遊びコーナー・子供神輿・盆踊りと、工夫をこらした催しに長蛇の列が出来ていました。



お悔やみ

北部ブロック2 三嶋 光夫 様

七月十四日ご逝去されました

享年八十六歳

中部ブロック2 松井 光三 様

七月二四日ご逝去されました

享年九十一歳

謹んでご冥福をお祈りします

藤城連合実年会

「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7月11日に藤城小学校のクラブハウスにて開催しました。

第2の木曜日はレクリエーションです。長机2台にスチロール材で大きなスマートボール盤をつくりピンポン玉を転がして点を競うゲーム、床に置いたダーツ

盤に粘着ボールを投げて競うゲーム、他を行いました。

18日のクラフトは久しぶりに藤城の家「よりみち」をお借りしての製作です。今回はポーセラーツです。白磁のボールに色々な模様や絵を水に濡らして貼り付け自分好みの食器作りです。後日、業者の方にオーブンで焼き付けをして頂き完成です。出来上がりが楽しみです。



ぶ ん り ん ステーキハウス 文 殊

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

- * 今年も異常な暑さが続いています！猛暑日に加え、熱中症警戒日が多くなり練習量が随分制限されていますので、運動不足に十分ご注意ください。
- * 6月22日(土)、藤城小学校校庭の草刈りに当部より6名が参加しました。大変暑い中、朝早くからご協力頂きありがとうございました。
- * 6月27日(木)淀競馬場運動公園で開催された健友会グラウンド・ゴルフ大会に9名が参加。男性の部で坪内俊郎さんが見事4位入賞され、併せてオール2打の偉業も達成されました。おめでとうございます㊦ (全参加者 229名)
- * 8月の練習は夏休み明けの27日(火)9時から再開します。
- * 7月から変更しました9時からの練習開始時刻は9月末までとします。

男性		令和6年 6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)	
4	10	21.53	6	藤井②、松村②、大西、山口	
7	8	20.83	6	石原、大西、坪内、野間、藤井、山口	
11	9	22.07	2	大西、野間	
14	10	21.60	4	大西、野間、藤井、藤田	
25	10	20.93	8	三嶋②、大西、坪内、野間、藤田、細川、松村	
計5日	47人	21.38	26	5ヶ1人、4ヶ2人、3ヶ1人、2ヶ4人、1ヶ2人	

女性		令和6年 6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)	
4	10	23.44	2	今井、今川	
7	12	23.09	4	渡辺②、今川、西出	
11	11	21.53	9	田原③、今川②、小園②、今井、藤井	
14	13	23.80	0		
25	9	21.66	7	今川、小園、高橋、田原、西出、藤井、渡辺	
計5日	55人	22.68	22	5ヶ1人、4ヶ1人、3ヶ2人、2ヶ3人、1ヶ1人	



㊦ 健友会グラウンド・ゴルフ大会の4位賞品とオール2打賞を手にした坪内俊郎さん

【訃報】

昨年来の藤城ニューフレンズ大会連続優勝に続き、帰帆島ツアー優勝等の輝かしい実績を残された三嶋光夫さんが、7月14日心不全のため亡くなりました。86歳でした。慎んでお悔やみ申し上げます。

卵から孵った可愛いメダカが生後約二ヶ月以上経ちました。

お分けしてもまだ四十〜五十匹はいるかなあと思います。

で、既に成魚近くになったのもいます。もう欲しい方は居られませんか？

※水の管理が必要ですが、私は定期的に藤森神社の御神水を貰いに行っております。

メ切りは十六日(金)。後は以前勤めていました御香宮の池に放流します

大亀谷大山町四番地(丁R藤森駅より駐車場沿いに南へ徒歩約一分弱)

四ツ角西側

〇八〇(三八三四)五二九八

松村



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>



地域安全ニュース

令和6年7月発行



詐欺の電話に
ご注意を!

高齢者宅への予兆電話が
多数確認されています



例えば… 自動音声で

「あなたの電話が使えなくなります」
「使用を続ける場合は ① を押してください」
「オペレーターにお繋ぎします」

例えば… 警察官を名乗る者が

「詐欺グループを捕まえました」
「あなたのカードが不正に使われているようです」
「このままではあなたも共犯になるため、通帳とカードを預かります」

- ◎ 被害の約80%は固定電話がきっかけです。
- ◎ 警告メッセージが流れる防犯機能付き電話機を利用していると、犯人は電話を切る傾向があります。
- ◎ 警察署から一定期間貸出しも可能です。ぜひ検討してください。



特殊詐欺被害防止のためにご協力ください!

ATMで振込ませる手口があります!

携帯電話で通話しながら
ATMを操作している人を見かけ
たら、お店の方にお声かけをお
願います。



特殊詐欺の被害防止
ATMコーナーでは
携帯電話の通話を
ご遠慮ください



京都府伏見警察署
代表電話 075 - 602 - 0110



表現する「ミュージック」

古御香町 岩堀 俊彦

私は歌うことが好きです。ギターでの弾き語りも好きです。思い返せば、教室や、懇親会や、オレンジカフェ(認知症の方の為の音楽療法の場所)、86歳の先輩のリサイタル、アメリカのある大学の体育館、オーストラリアのホストファミリーの近隣(野外)、ダイアナ妃の追悼記念コンサート(北文化会館)など、色んな所で歌ったりギターを弾いたりしました。大学に入学する頃からギター片手に歌う楽しさを味わうようになりました。

絵を描くことも好きです。中学の頃は、鉄人28号、おそ松くんなどの絵や4コマ漫画を黒インクで描いていました。教師になり、ある学年の卒業式の日にはクラスの生徒全員に色紙に花の絵を描いて渡しました。

数十年のブランクを経て、4年程前から水彩画を描き始め、その後油絵も描き始めました。誰にも習ったことではありません。自分流で、自分が気に入るように好きな色で、模写を始めました。最初はゴッホの絵、次は佐伯祐三の絵を何枚も描きました。模写が楽しいから、好きだから続けています。

英語の勉強も、英語を教えることも好きです。英語で京都をガイドする勉強も始めて3年。英語のスピーチの勉強

も楽しいです。島本町でフランス語の勉強会を立ち上げて月に2回、カナダ人の先生のもとで勉強しています。40年のブランクは大きくて、苦労しています。英語を何十年も勉強して、今だに「英語は難しいな!」と思う日々。難しい語彙が多いこと。日本語に無い音声があること。文法が日本語と異なることなど。

高校・大学では英文読解が中心で、「話すこと」はまったくなかったです。「聴く」「話す」学習は全然やってこなかった。大学の英米人の講義はまったく理解できなかった。多くのネイティブ(英語を母国語とする人)の ALL ENGLISH の講義は私には何の意味もなかった訳です。

2回生の終わり頃にギター部に入り、ますます英語から離れていきました。ベトナム戦争が泥沼に入り、学生運動が激しく、左翼の色んなセクトが反戦を叫び、校門はバリケードで覆われ、休講が続いた。日本でもアメリカでも反戦歌が流行した。その代表はノーベル賞をもらったボブディランの「風に吹かれて」(Blown in the wind)だった。この歌は戦争を痛烈に批判する歌で、歌詞は比喻を駆使した、スケールの壮大な歌です。言葉の力、音楽の力は凄く、この歌は反戦を訴える若者の心を鼓舞した。公民権運動を指揮したマーチンルーサーキングを先頭に、米国の黒人達は「We shall overcome.」を歌いながら行進した。表現の最たるものは「言葉」と「音楽」である。



ゴッホの「種まく人」の模写

「話す英語」に遅れをとった私は、大学の3年生頃から、英語の勉強を再開、語学学校にも通い始めた。

教師になってからも様々な研修会に参加、沢山の語学学校にも通い続けました。しかし今だに「英語は難しい！」これが実感です。しかし難しいから、理解できると喜びもある。できなかったことができるようになると、嬉しい！英語でのガイドの勉強や、英語のスピーチのトレーニングを受け、自分のスピーチにコメント(批評)をもらい、多少なりとも上達していることが嬉しい。自分のスピーチの良い点を指摘し、認めてもらえるのが本当に嬉しい。

話がまた脱線しているかもしれないです。私が強調したいことは、人間も自然も、色んな表現の方法を持っているということ。小説家は言葉で自分を表現する。画家は絵で自分を表現する。音楽家は楽器や声で自分を表現する。アスリートは鍛えた身体と心で自分を表現する。自然も、山や川、海や森、虹や雲や雨に雪、花や木や植物、昆虫、鳥、魚など。無限に近い種が生まれる。生命は色々な形、形態、様々な色を持ち、様々な表現を持っている。

庭に咲いた一輪の花が美しく自分を表現しています。あなたは、どのように自分を表現していますか。

アメリカ力見聞(?)録 番外編

大山町 大西 勝彦

税関ゲートはいくつもあったが、時間が遅くなってしまったのでガラ空きだった。見渡して一番優しそうな税関員のところを選んで並んだ。開口一番「なにか申告するものはありますか?」と聞かれ、「はい」と返事したものの、実は内心ヒヤヒヤだった。

その表情を悟られたのか、「念のために拝見させて頂きます」と、先ずは現地で買い揃えた大きい方のスーツケースを開封させられた。工場にいた時に、スタッフがおいしそうに吸っていた葉巻を自分も試しに買っていて、数本残っていたその箱を最初に見つけられた。

当時もたばこやウイスキーの持ち込み数量の制限があった、超過分は申告が必要だった。義父への土産として同じ葉巻の箱を制限分まで買っていて、残りの数本でも申告が必要だったのだ。すぐさま数を確認され、「これは申告が必要ですよ」とはじかれた。更に「もう他には申告するものはありますか?」と聞かれたので、当然「はい」と答えたものの、やはり不審とみられたのか、更にスーツケースの奥まで探られ、一番底にしまっておいた成人向け雑誌の「PLAYBOY」と「PENTHOUSE」が見つかってしまった。

実はこれは日本を発つ際に、職場の上司から本場のいい

雑誌があったら買ってきて欲しいと、意味ありげに頼まれた物だった。何が何でも無事持ち帰えらなければと、丁寧に衣服にくるんでいたのだが!

今の世であれば、ネットでいくらでも無料で見られるような怪しげな写真が満載だったが、当時はこの種の写真は日本ではまだ解禁(?)されておらず、わいせつ物持ち込みとして全て没収されてしまった。

結局、これらを正直に出さなかったが故に、更なる不信感を持たれ、とうとうもう1つのスーツケースにも眼をつけられてしまった。そして極めつけが、同じくわいせつ物として見つかった3本のビデオテープだった。これは最初に述べたテクニカルコンペの副賞として、会社から貰ったソニーのビデオデッキ用に、仲間の期待(?)にこたえて一緒に見ようと、大枚をはたいて自分で買ったものだった。

「確認のため視聴します」と言われ、別室に連れて行かれた。そこには10台近いビデオデッキがずらりと並んでいた。先ずは1本目のテープをデッキに掛けられたが、驚いたことになんと画質の悪いこと! 雨が降ったように画像が乱れ、男女の絡みらしきものは見えたものの、殆どまともな映像ではなかった。テープの表に貼っていたラベルの写真につられて買ったものだったが、それでも「これは日本では認められていない立派なわいせつ物です。」と言われ、またまた没収された。更に2本目、3本目と確認のた

めにデッキに掛けられ、その中でも一本だけ、画像の乱れもなくきれいに映ったテープがあり、見ていて恥ずかしくなるような映像がモニターに写しだされ、さすがにこれで観念せざるを得なかった。いずれも認めサインを求められ、全て没収物の袋にしまわれてしまった。

最近では、スマートフォンやパソコンで、国内のみならず、海外ものまで誰でも簡単に閲覧出来、眼を覆いたくなるような露骨なわいせつ動画が氾濫しているのに、と思うと、「時代が時代だったんだなあ！」と、ため息とともに、あまりにもオープンになり過ぎた現在の無秩序さに、これから先の子供達は勿論のこと、大人への影響がどうなっていくのかと、余計な心配すらしてしまう。

話を元に戻すと、そんなこんなで、結局2時間近く別室で尋問された上、調書にサインをいくつも求められた。折角うまく収納していたスーツケースの中身もぐちゃぐちゃになり、元に収めるのにも時間が掛かった。やっこのことで解放されたのはすでに23時を回っていたと記憶している。そしてあまりの緊張解放から、ドツと汗が噴き出していたのを今でも思い出す。

更に泣きつ面に蜂とは良く言ったもので、このあとまたまた次の災難が待っていた。

予約していた東京駅前のホテルに向かう途中、深夜の道路工事に出くわし、タクシーをホテル手前で降ろされてしまった。ホテルまで30mくらいだったと思うが、工事でガ

タガタになった歩道をスーツケースを引きずりながら歩いてみると、急に重くなった。なんとスーツケースの車輪が1つ折れてしまったのだ。幸い工事の人が助けてくれて何とかホテルに辿り着いたが、すでに午前さんだった。

蛇足ながら、後日わいせつ物持込違反の罰金として、国庫納付金5万円の請求書が届いたことを、恥ずかしながら記しておきたい。

それにしても身から出た錆とは言え、よくぞ最後に幾つも情けないことが続いたものだ。

しかし、予想外の長期米国滞在になったとはいえ、会社が与えてくれたご褒美で、随分いろいろなことを経験し、何事にも代え難い良い思い出作りとなった。それ故、今になっても只々感謝の気持ちでいっぱいだ。

更に、今回こうして昨日のようにいろいろと思い出せるのも、投稿の機会を与えて頂いた実年会だより編集制作の高橋猛様のお蔭でもあり、改めてお礼申し上げます。

そして、実年会だよりの貴重なページを、毎回個人的な経験談で汚したにもかかわらず、一年に亘りお付き合い頂いた実年会員の皆さまにも、心より感謝申し上げます。

最後に、今後の実年会の益々の繁栄と、会員の皆さまのご健康とご多幸を祈念致しまして、今回でペンを置かせて頂きます。

【夏バテ知らずで坂道を歩ける

3つの秘訣を大公開！



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

藤城学区の周年会の皆さん、こんにちは！ 大亀谷しみず接骨院の院長清水友浩です♪ 8月になり、暑さもピークに達していますが、皆さん元気にお過ごしでしょうか？

僕は、今でも早朝ランニング継続中です(´▽`)/お水を飲んで汗を大量にかいて、汗腺を開いて体温調節機能を高めたり脳機能を上げています。

さて今回は、夏バテを防ぎながら坂道を楽に歩くための3つの秘訣についてお話しします。そして、最近注目されているアンチエイジング「NMN」サプリメントが、筋肉や運動能力をサポートし、坂道の上り下りにも効果的である理由を具体的に紹介します。

まず一つ目！ 快適な睡眠。

まぐらの最適な選び方と健康な寝る姿勢のポイント
質の良い睡眠に欠かせないまぐらの選び方についてご紹介いたします。

高さ：まぐらの高さは、寝たときに首と背骨が自然なカーブを保てるものが理想です。横向きで寝る人は少し高め、仰向けで寝る人は低めのまぐらが適しています。

素材：自分の好みに合った素材を選びましょう。例えば、柔らか

かいウレタンフォーム、弾力のあるラテックス、通気性の良い羽毛などがあります。

硬さ：硬すぎず、柔らかすぎない適度な硬さのまぐらが理想です。自分の体型や寝姿勢に合わせて選びましょう。

二つ目！ 健康な寝る姿勢のポイント

正しい寝る姿勢は、睡眠の質を向上させ、体の疲れを取るのに重要です。

仰向け寝：仰向けで寝る場合は、頭だけでなく、首と肩もサポートするまぐらを使いましょう。膝の下に小さなクッションを置くと、腰への負担が軽減されます。

横向き寝：横向きで寝る場合は、頭と首が一直線になるようにまぐらの高さを調整します。膝の間にクッションを挟むと、骨盤のねじれを防げます。

寝返りを打ちやすくする：寝返りを打ちやすい環境を作ることとも重要です。マットレスは柔らかすぎず、硬すぎないものを選び、体が自然に動きやすいようにしましょう。

足が夜につる人の傾向とその対策

夜中に足がつる原因と対策について詳しく説明します。

傾向

脱水：水分不足が原因で筋肉が痙攣しやすくなります。

ミネラル不足：カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの不足も影響します。

血行不良：長時間同じ姿勢でいると、血行が悪くなり、筋肉が硬直しやすくなります。

運動不足：筋力が低下すると、足がつりやすくなります。
対策

水分補給：一日を通してこまめに水分を摂るように心がけましょう。特に運動後や寝る前の水分補給は大切です。

バランスの取れた食事：カリウムを多く含むバナナやアボカ

ド、カルシウムを含む乳製品、マグネシウムを含むナッツ類を積極的に摂りましょう。

適度な運動：足の筋力を維持するために、軽いストレッチやウォーキングを取り入れましょう。

マッサージ：寝る前に足を軽くマッサージすることで血行が良くなり、筋肉の緊張を和らげることができます。

温浴：お風呂で温まることで血行を促進し、筋肉をリラックスさせる効果があります。特に足湯は効果的です。

そして、三つ目！ 適度な運動とストレッチ

運動は筋肉を維持し、体力を保つために重要です。以下の運動やストレッチを取り入れましょう。

ウォーキング：朝や夕方方の涼しい時間に、軽いウォーキングをしましょう。坂道を意識して歩くことで、足腰の筋肉が強化されます。

ストレッチ：運動前後にはストレッチを行い、筋肉をほぐしましょう。特に足や腰のストレッチが効果的です。

筋力トレーニング：自宅でできる簡単な筋力トレーニングも取り入れましょう。スクワットや足の上げ下げ運動が効果的です。

さらに今回は特別に・・・若返りのサプリメントとも言われているNMNをご紹介します♪

NMNサプリメントの活用

最近話題の「NMN」サプリメントは、筋肉や運動能力をサポートし、坂道の上下下りにも効果的であることが研究で示されています。NMN(ニコチンアミド・モノヌクレオチド)は、体内でエネルギー代謝をサポートする重要な成分で、次のような効果があると言われています。

① エネルギー代謝の向上：NMNは細胞のエネルギー生産を助け、疲れを感じにくくします。これにより、坂道を歩く際の疲労感が軽減されます。

② 筋肉の修復と成長：NMNは筋肉の修復と成長を促進し、運動後の回復を早めます。

③ 酸化作用：NMNは体内の酸化ストレスを軽減し、細胞の健康を維持します。

クラウドナイン社の「NMNリフィラス」

大亀谷しみず接骨院が扱っている広島に本社を持つクラウドナイン社の「NMNリフィラス」は、唯一の機能性表示食品として認められており、厳しい規格審査をクリアしています。多くの愛用者からも高い評価を受けているこの製品は、信頼性と効果が保証されています。

よろしければ直接、大亀谷しみず接骨院にお問い合わせください。

まとめ

夏バテ知らずで坂道を歩ける3つの秘訣として、栄養バランスの取れた食事、適度な運動とストレッチ、そしてNMNサプリメントの活用を紹介しました。NMNリフィラスは、多くの愛用者から高い評価を受けており、筋肉や運動能力をサポートする可能性があります。ぜひ、皆さんもこれらのポイントを取り入れて、元気に8月を乗り切りましょう！

大亀谷しみず接骨院は交通事故の治療も得意としています。日常のケガも手当てします。「あー！こけちゃった」「足首や手首を捻挫しちゃった」「ぶつけちゃった！」場合やご家族や知人で交通事故のケガに遭った場合はすぐに大亀谷しみず接骨院までご連絡ください。柔道整復師はケガを治すプロです。

「これくらいで大丈夫」と思って放置して骨折していた人も多数おられます。遠慮なくご相談くださいね。

スタッフ一同超健康をあなたへ！ 純情と書いて「すなお」で朗らかに迎えたいします。

連絡先 adiolifechiropractic@gmail.com

電話番号 075-2000-6124

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

・相づちをここで打たなきや 振り出しに

加藤正江(女性・宮城県・56歳・主婦)

・看護婦のローテを覚えて 通院し

すだっち(男性・埼玉県・53歳・会社員)

・共白髪 誓った主人 禿げ頭

小林和幸(男性・奈良県・72歳・無職)

・勧誘に 夫婦二人で ぼけた振り

我楽多(男性・大阪府・70歳・無職)

・リハビリと 足腰鍛え 膝痛め

市丸真由美(女性・福岡県・43歳・主婦)

・大掃除 息子へ危篤と メール入れ

小松武治(男性・東京都・74歳・無職)

・ジープンの 破れを縫って 叱られる

鈴木弘人(男性・神奈川県・74歳・無職)

・背で泣いた 孫に背負われ 芝居観る

金川達生(男性・東京都・71歳・役員)

・冷蔵庫 開けてびっくり リモコンが

佐藤トミ子(女性・茨城県)

・取ったのに 家族会議で 免停に

優良ドライバー(女性・広島県・43歳・会社員)



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「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

8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
				お休み		お休み
4	5 お休み	6	7	8	9	10 お休み
11	12 お休み	13	14	15	16	17 お休み
18	19 お休み	20	21	22	23	24 お休み
25	26 お休み	27	28	29 お休み	30	31 お休み

令和6年7月からはすこやか学級さんによりみちを使っています。こちらもコロナ以前から
久しぶりの開催であり、以前のような活動をと楽しみにしています。

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、9月7日(土)午後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

電子書籍を出版しました!!



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

「実年会日より100回掲載する時がきたら、その時はソシをネタにして文章を書いてみたいなあ…」ぼんやりとそんな事を思い、調べてみたら100回はとくに過ぎて10年の月日が経っていました(笑) もう120回ですわ(笑)

健康に関する話題や伏見の歴史、自分史のような文章を毎月投稿してきました。思えば早いもので10年前は実年会日より文章を書いていたのは会員の方のみで、会員ではない者が文章を毎月掲載し出したのは私が初めてでした。

オドオドしながら三上茂文前会長宅に伺い「私も実年会日より文章を投稿しても良いですか?」と聞いた時、笑顔で快く承諾してくださったのも懐かしい記憶になりました。

当初は「これくらいの文字量なら楽勝!」と思っていましたがいざ書き始めると四苦八苦することはかりでした(笑) もっともこれだけ長く書き続けていると最近では仕事の空き時間にスマホのメモにチヨコチヨコ書きたすやり方で楽しみながらできるようになりましたが…。

10年の間、投稿してきた中で、時折ですが読んでくださっ

た実年会会員の人が声をかけていただくことがありました。ためになったと褒めていただいた文章、喜んでいただいた文章があります。

それらをまとめ一冊の本にしようと考えた時、最初に思ったのはAIを活用すれば楽勝! すぐにできるやろう! という安易な考えでした(笑) 実際タイトルとサブタイトルを決めるのも〇〇という「コンセプトで〇〇という人をターゲットにした介護に役立つ本んだけどタイトルとサブタイトルのアイデアをそれぞれ20個づつ教えてください。」と指示して、AIがくれた計40個の答えの中からその中でしっくりくるものをチヨイスしましたし、五万二千文字以上の言葉も「漢字間違いがあればどこにあるかも含めて教えてください。」とやればAIが数秒で教えてくれました。

でも実際やり進めると色々問題が起きてきて…。「実際仕事をしながら本の出版なんて無理…。本業に影響が出てダメだから諦めよう…。」そう決めた時、ふとスマホを見ると専門学校時代の恩師からメッセージがきていたんです。懐かしいなあ…なんて思いながらメッセージを開くと「三宅さん、少し早いけど出版記念のお祝いを送る」と。私はそのメッセージを読んだ瞬間、その場に入り込みました。嬉しさと悲しさが同時に込み上げてきました(笑)

この連絡のおかげで、今更やらないとは言えなくなり何とか完成まで漕ぎ着けました。最後はAIは関係ありません! 昭和男の気合いと根性だけで出版まで漕ぎ着けました(笑)

171ページのこの本の中には、この仕事をしだしてから

25年以上経過した中で、マッサージ師としての技術だけでは対応できず、自分なりに患者さんに寄り添う中で得てきた知識を散りばめています。

「人生の悩みはお金と病気と人間関係」とはよくいったもので、本当に私も含めて人生の悩みは皆そこに当てはまるように思います。認知症になつたら成年後見人制度を利用したらなんとかなる…。漠然とそう思っている人の気持ち、分かりません。私だつてそうでしたから。でも成年後見人制度のデメリットや家族信託との違いを分かっている方は少ないように思います。他にも体力が落ちて誤嚥性肺炎になる可能性が高まつたとき、どのような道具を使えばリスクを低くすることができるとか？ トロミ剤を使うにしても使い方次第では飲んだお薬が無意味になるケースがある事。脳梗塞や心筋梗塞になるリスクを下げる…。医学的に根拠のある認知症予防法が知りたい。できれば無料のもので(笑) さらに減塩調理のやり方が分からない。夜間頻尿で悩んでいる、便秘で悩んでいるけれどもお薬はたくさん飲んでいるからこれ以上薬は増やしたくない…。介護中のイライラや不安がおさまらない…。どうしたら良いのか分からない。そんな介護中の方の質問やお悩みに応えるべく模索しながら25年、答えを探し続けてきました。

この度Amazon Kindleから『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した。この本の中で紹介している知識が少しでも介護の悩みを小さくするお役に立てば幸いです。AmazonのKindle出版から電子書籍として

99円で販売中です。どうか一読ください。

えっ…。本の出版は無理でも、貴方も『藤城実年会だより』に何某かの投稿を『藤城実年会だより』にしたいんですか!? でもスマホも使えないし、文章を書くのも苦手だし…。えっ! そうなんですか!? ならば貴方のご自宅に伺つて玄関先でインタビューしながらその場で貴方の気持ちを代弁、文章化して、貴方にその文章を確認してもらつた後に編集長の高橋猛さんにメール送信までしてくれる優しいマッサージ師さん、ご紹介しましょうか(笑)

訪問リハビリマッサージ

寝たきり・歩行困難で自宅で医療機関のような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

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿 周

八月（八白土星の月）

令和6年8月八白土星



八月八日（立秋）

から九月七日まで

◇一白水星生まれの人

↓**盛運の時**なれば金銭上の利益がある。又縁談なども至極よい。尚、目上の引立あるときは一層上運である。業務も順調に立って吉なれど人との口論を注意すること。口からの災い、失言、災厄等を避ける心掛けが必要です。吉方位は南、北、東南。

◇二黒土星生まれの人

↓従来してきた事を改革したい気分が生じる月である。何事も新規開始は凶。訴訟や論争が生じやすい。普請、造作開始

◇三碧木星生まれの人

は凶。尚、今月は五黄の暗剣殺を帯びるので、より良い防御策を講じて、災いを未然に防ぐ努力をすること。**変化の月で現状維持**につとめること。吉方位は東南、西北。

◇四緑木星生まれの人

↓離別若しくは病氣、口舌等起こりやすい。然し西または戌亥方から思わぬ人の助けがある。自信を持って積極的な行動が出来る時で、不思議な出会いもあり、離れていた者が便りをしてきたりと力にもなるときです。**物事は月の前半に処理**をすること、遅らせば駄目です。吉方位は西北。

◇五黄土星生まれの人

↓家内に病人や盗難などがありがちなので注意するとよい。親しい人との離別平運なれども家内に病人、又は盗難等ありがち故注意するがよい、普請、移転、婚姻等駄目です。**厳しい月ですので現状維持**をくれぐれも肝心です。吉方位は西北。

↓他人の事で時間と金銭の空費が多い。せっかく決まった物事も不和争論を招き易い時です。遠方の取引きに手違いが生じ世評が悪くなったり、肉親や知人の間に争いが起き易いため、**厳重な注意**が必要です。**来月の良い運氣に向けての準備の月**です。吉方位は東北。

◇六白金星生まれの人

↓昇給、転任、業務上の利益等はあるが、家族の病難、年少者の心配等心を悩ます事もある。独り善がりな孤立の危険がありますので、**控え目で謙虚な態度**を心掛けましょう。一歩退き、範囲を守り、堅実な行動をする事です。吉方位は東南。

◇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なる方がよい。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。未婚の男女は相手からプロポーズを受けることがあります。吉方位はなし。

◇八白土星生まれの人

↓**滞運の月だから何事も控え目**がよい。平常持病のある人は再発に注意。家庭の紛糾や金銭の損失等に注意が肝要。焦って暴走する事なく、どっしりと腰を据えて、冷静な状況判断を心掛けてください。吉方位は東南、西北。

◇九紫火星生まれの人

↓独自に、徐々に進める方針なら好結果を得るが、共同事業や相談事は些細なことからけんかや争論が起こりやすいので、慎重な態度で臨むとよい。**現状維持で静観**しているのが一番の月です。吉方位は南、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

◎7月に入ったところで大雨警報が出て特別支援学校が休校になったことがあります。いよいよ梅雨本番かと思って思いましたが、その後は、茹だるような暑さ続き。日記には「暑い、作業が出来ない。曇りだが、暑い」という文字が並び「体温を超える暑さ」と続いています。天気予報を見ていると35度以上は赤色ではなく紫色の色が付いています。紫色は危険度が高いことを表しているようです。私は、赤色の方がいいように思いますが。週間予報では紫色が目立ちうんざりです。

◎メダカを沢山飼っているお隣さんから水草を模したメダカの卵が絡みやすい産卵床を二つももらいました。よく見ると卵が百個くらい付いていました。早速、メダカの入っていない小さな容器に入れて孵化を待ちましたが、全滅したようです。水温が上がりにくいように水を足したり氷を入れたりしていたのですが、残念です。他のメダカはこの暑さに耐え、近づくところを求めて水面近くで勢いよく動き回っています。

◎雨上がりの後の草の伸び方が尋常ではありません。草を刈って一週間もすると緑色が広がって気になります。手つかずの所も多くありプレッシャーを感じますが、好きでやっているのが無理をしないように心がけています。本当は、暑さを避けて早朝にしたいのですが、騒音の問題もありそうもいきません。何ごとも色々あって思うように出来ないのが現実です。

◎ツバメが私の事務所を挟んで4軒分の電線にとまってチュツ

チュと情報交換しているようです。車のフロントガラスに白い物が付くようになってからしばらくたちますが、駐車場は辺り一面白い糞のあと。鉢植えの花の上やメダカの鉢にも落ちています。車の屋根の掃除も大変です。数えたときには四十数羽いました。どっかよそに行ってもらいたいと思います。が、もう少しの辛抱と直撃されないように見上げています。

◎藤城夏まつりにスタッフとして参加しました。参加者が昨年より多いと感じました。JR藤森駅前の見守り中に、通学中の多くの子供達に「夏まつりに来てや。おっちゃんの顔見たら声をかけてね。何かおごるから」と声かけをしました。顔を出してくれた子には、お小遣いを渡してやりました。

◎雨のセーヌ川を舞台に行われたパリオリンピック2024開会式。お金がかかっている。平和の祭典の名の通り無事終わって欲しい。日本選手の手頑張りを楽しみに応援したいと思います。

実年会だより

通巻三百九十七号

創刊平成三年八月

令和六年八月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

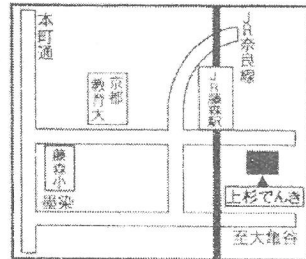
日・祝 休診
駐車場あり

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

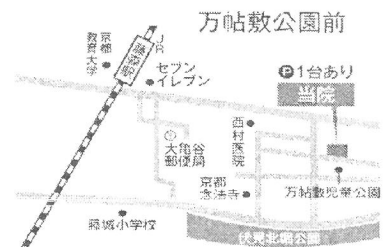
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

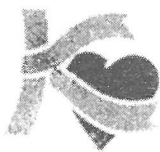
志多る鮎

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

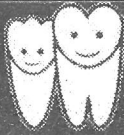
墨染駅 徒歩2分



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