

実年会だより

2024年 9月号



令和6年9月1日発行 通巻398

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 9 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	火	G.G練習	9:00～	北堀公園	坪内・佐々木
6	金	民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
		G.G練習	9:00～	北堀公園	野間・高橋
10	火	G.G練習	9:00～	北堀公園	藤井夫妻
13	金				細川・田原
14	土	定例役員会	10:00～	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
15	日	雀友会 (健康麻雀)	12:45～16:00	藤城の家よりみち	松 村
17	火	ニューフレンド秋季大会	9:00～	北堀公園	松村・原田
20	金	G.G練習			岩崎・今井
		民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
24	火	G.G練習	9:00～	北堀公園	大西・今川
25	水	区労連涼風GG大会	8:30	淀競馬場	
27	金	G.G練習	9:00～	北堀公園	坪内・小園

9月も練習開始時刻は9時からです。





コスモス

9 月 号 目 次

日帰り懇親旅行のご案内 続き	行 事 部	宮 杉 曠	2
「藤城連合実年会」応援歌紹介	民 謡 倶 楽 部	宮 杉 曠	3
藤城ニューフレンドだより	健 康 部	大 西 勝 彦	4
ひととき	東 大 山 町	藤澤 駒次郎	5
藤城学区民体育祭案内			5
昭和クイズ		三 宅 淳 之	6
地域安全ニュース			7
帰郷	東 古 御 香 町	岩 堀 俊 彦	8
[あなたのストレス度合はいかに？ 解消のコツ3つをご紹介]	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
温度差の効能	三 宅 治 療 院	三 宅 淳 之	14
「地域のきっちんを目指して…」	京 都 老 人 ホ ー ム	山 形 康 彦	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 、彼岸花 百日草 黄花コスモス

日帰り親睦旅行のご案内 続き

瀬戸内海「播磨湾」に面した道の駅
「あいおい白龍（ペーロン）城」のひと時

行事事部 宮杉 曠



国道沿いに立地し瀬戸内海に面して建てられた「あいおい白龍城」が「ペーロン城」と名付けられたのは、大正11年播磨造船所の長崎出身の従業員が異郷で故郷を偲んで始めた相生ペーロン競漕が起りです。その相生ペーロン競漕は現在、毎年5月播州路に初夏を告げる「相生ペーロン祭」となっています。



- ◎ 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
 - ◎ 申込締切 9月20日(金)迄
- 添付申込用紙に参加費を添えてお申込下さい。

※ 皆様のご参加をお待ちしております。

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

「藤城連合実年会」応援歌紹介

民謡倶楽部 宮杉 曠

平成12年創立10周年を記念して駒井様が実年会の応援の為の歌を作詞して戴いておりました事を、緑ヶ丘の中尾様が保管されておられましたのを見せて戴きましたので紹介させていただきます。

藤城実年音頭 (平成音頭替え歌)

連合実年会10周年記念

作詞 駒井 義二

一、昇朝日の 光を受けて アソレソレ
 そびえるお城の アヨイシヨ
 桃山は ソレソレソレ
 すそに広がる 伏見の里に
 ヨイシヨヨイシヨヨイシヨ
 グランドゴルフの 輪をひろげ
 サツサ実年 手拍子打って
 明日も行くこう元気で行くこう
 シヤント束ねる シヤシャンがシャン
 それ シヤシャンがシャン 実年音頭

二、月に一度の歩こう会に アソレソレ
 過ぎし昔を アヨイシヨ
 たずねて 歩くソレソレソレ
 今日も得たぞえ 歴史の夢を
 ヨイシヨ ヨイシヨ ヨイシヨ
 北堀公園 散歩道
 サツサ実年 手拍子打って
 明日も行くこう元気で行くこう
 シヤント束ねるシヤシャンがシャン
 それシヤシャンがシャン 実年音頭

三、思い思いの楽しさ生かし アソレソレ
 サークル作る アヨイシヨ
 喜びを ソレソレソレ
 今日も集いの 笑いの声に
 ヨイシヨ ヨイシヨ ヨイシヨ
 元気で 過ごす幸せを
 サツサ実年 手拍子打って
 明日も行くこう元気で行くこう
 シヤント束ねるシヤシャンがシャン
 それシヤシャンがシャン 実年音頭

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
 タ 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

- * 夏休み期間中、長引く酷暑で皆さんの運動量も筋肉量も随分減ったことと思います。散歩や軽い運動、これからの練習等で徐々に体力回復に努めて下さい。
- * 9月17日(火)藤城ニューフレンドの秋季大会を開催します。2ゲームだけの決戦です。どなたにも優勝のチャンスがありますから、奮ってご参加下さい。
- * 9月25日(水)伏見区老連涼風親睦グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。会場は淀競馬場グラウンドです。参加の皆さん、上位入賞を目指して頑張ってください。
- * 現在の練習開始時刻の9時は9月末までとし、10月から9時30分に戻します。

男性 令和6年 7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)
9	8	21.29	5	野間③、大西②
16	8	20.41	7	山口③、岩崎、坪内、野間、細川
計2日	16人	20.85	12	4ヶ1人、3ヶ1人、2ヶ1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)
9	10	23.60	5	西出②、小園、坂田、藤井
16	10	21.44	5	今川、佐々木、高橋、田原、西出
計2日	20人	22.57	10	3ヶ1人、1ヶ7人

- * 7月は猛暑日と雨天のため、練習が4日も中止となり、僅か2日だけとなりました。



- * 7月18日(木)
恒例のピアガーデンに替え、今回はランチビュッフェで親睦を図りました。



参加者:20名
京都新阪急ホテルにて

ひゅんか

東大山町 藤沢 駒次郎

こんな童話がある。

池の中の蛙が、自分たちの支配者を求めて神に祈った。

神はその願いを聞きとどけて、大きな材木の切れっぱしを天から落としました。

池に落ちたときの材木の音に驚いて、蛙たちはその材木を自分たちの支配者だと考えた。

ところが、いつまで経っても材木が何もしないので、蛙たちは支配者とすることをやめてまた神に祈った。

神はこんどは支配者として蛇をつかわした。



蛙たちはたちまち蛇に吞まれてしまった。

英雄のいない国は不幸だ。

しかし、英雄を必要とする国はもっと不幸である。

第37回藤城学区民体育祭が9月29日(日)午前8時45分から藤城小学校第1グラウンドで行われます。敬老席も用意されています。参加・応援をお願いします。

<プログラム>

午前の部			午後の部	
開会式			⑧	小学生玉入れ 小学生
①	80m 競走	小学生～一般男女	9	玉入れ 中学生以上 男女10名
2	ホールインワンリレー	中学生以上 男女6名	⑩	シルバー玉入れ 60歳以上 男女 
③	くぐるんです! (幼児競走)	小学生未満	11	綱引き (決勝) 中学生以上 男女10名
④	ジャンケン競争	60歳以上 男女 	12	男女混合 小学生リレー (決勝) 小学生 男女6名
5	綱引き (予選)	中学生以上 男女10名	13	男女混合 一般リレー (決勝) 中学生以上 男女6名
6	男女混合 小学生リレー (予選)	小学生 男女6名	14	一発逆転! 液伝 (水運びリレー) 中学生以上 男女10名
7	男女混合 一般リレー (予選)	中学生以上 男女6名	⑮	パパママがんばって! (親子競走) 子どもは小学生に限る
昼休み			閉会式・抽選会	

○印は、一般参加種目です。多数のご参加をお待ちしております。

昭和クイズ (出題:三宅淳之)

第1問

昭和 39 年東京五輪で海外の女性アスリート用に配慮され作られたものの、以後あまり使われなくなった初代国立競技場地下にあった女性専用設備とは何でしょうか？

第 2 問

ムカゴは何の肉芽でしょうか？
〈ムカゴは実でも種でもありません〉

第 3 問

森田健作さん主演の青春ドラマのタイトルは何でしょうか？

第 4 問

「フォークの神様」などと称されるものの、「下痢を治しに行ってきます」という書き置き1つ残して 3 ヶ月ほど蒸発したこともある歌手は誰でしょうか？

第 5 問

ぺんてるから発売された、水性インクとしては世界初の携帯用ペンとは何でしょうか？

第 6 問

小津安二郎監督作品で当時としては珍しい、ショートケーキが登場する事で有名な映画のタイトルは何でしょうか？
※当時の世帯収入 1 万円程の時、ショートケーキワンホール900円ほどしたそうです。

第7問

「愛と希望の街」でデビューし、「戦場のメリークリスマス」「愛のコリーダ」などを発表した世界的映画監督とは誰でしょうか？

第8問

昭和基地が建設されスタートした南極観測隊。その初代観測船の船名は何でしょうか？

第9問

昭和 59 年食品会社社長を誘拐し、その後さまざまな食品企業を脅迫し、警視庁広域重要指定事件では初の未解決事件とは何でしょうか？

第 10 問

日本テレビ系情報番組、『ズームイン!!朝!』でワンポイント英会話を担当していた外国人の名前を覚えていませんか？

答えは12ページにあります。



緊急
続報

地域安全ニュース

令和6年8月



あの有名人が投資の
ノウハウを教えてくれるんだ



SNSで出会った
ステキな人が将来の
ために投資をしようって



その正体…実は！！

詐欺師！

SNS広告やマッチングアプリ等からLINEなどに誘導され、投資を
名目にお金の振込みや仮想通貨の購入などを指示されます！！

今年1月～6月のSNS型投資・ロマンス詐欺被害は、京都府内で

47件 約10億3200万円

(暫定値)

SNS型投資・ロマンス詐欺の被害にあわないための
キーワード「あれとこれさ」

- あ・・・あらゆる人物になりすます 詐欺師
- れ・・・連絡手段はSNSを利用する 詐欺師
- と・・・投資話や恋話をもちかける 詐欺師
- こ・・・「こんなに儲かるよ」と嘘をつく 詐欺師
- れ・・・令和の時代を聞にする 詐欺師
- さ・・・詐欺師はあなたを狙ってる



京都府警察本部 生活安全企画課 075-451-9111

帰郷

古御香町 岩堀 俊彦

久しぶりに帰郷した。施設にいる母に会うためだ。「遠いのに、わざわざ来てくれたん！」母は目頭を押さえた。私の目の前で母の涙を見た記憶がない。母は優しく、穏やかな、美しい人だ。私は母から叱られた記憶がない。父も優しく温厚な人だった。父が怒る姿も見ることがない。

私は幼い頃から、とても大人しい性格であった。自然が大好きで、夏はクマゼミを夢中になって採った。長い竹の先に、さらに釣り竿を取り付けて、桜の木に登り、光輝くクマゼミの透明の羽がまるで宝石のように見えた。大きな桜の木の高い枝にとまり、身体を震わせて鳴く蝉を採る瞬間は胸が高鳴った。小さな僕の心臓は緊張と興奮で鼓動した。太陽の光が蝉の美しい羽根にあたり、神々しいほどに輝いていた。少年の心は熱く燃えていた。この表現は誇張ではなく、高い桜の木の枝にとまる蝉の姿は今も鮮やかに残っている。

少年は夜明けとともに、家を出て小さな丘に繋がる緩やかな坂道を登っていた。道端で見たものは蝶が誕生する瞬間だった。丸く巻かれた絨毯が広げられるように、その柔らかな羽が伸びて広がる姿に少年は釘づけになった。何とも不思議な蝶の誕生の瞬間に出会えた。神秘的な、美し

い羽根が伸びていく神々しい姿も記憶に鮮明に残っている。

自然が大好きだった少年の心は、今だに老いた私の心の中に生きている。この少年の心を忘れずにずっと持っていたい。山や森の中を歩く時はいつも一人。美しい自然の中に自分の身体と心を運び入れる時、私は少年に戻る。

数十年前にカヌーで木津川を下った。流れる川の勢いにまかせ、何時間もカヌーを漕いだ。川から見る自然の景色も格別だ。琵琶湖や丹後の海でもカヌーを楽しんだ。伊根町から経ガ岬に向かう途中の海岸でテントを張り、家族で海を堪能した。海岸に寄せる波の音を聴きながら家族で一夜を過ごした。翌朝、カヌーで沖に出た。まだ幼い子どもをカヌーに乗せた。海岸からかなり離れたところで、海の中に潜った。あの海の底の美しかったことも記憶に鮮やかだ。

再びカヌーを日本海に浮かばせた。ヨットを所有する私の友人が、カヌーに乗りたい、孫たちにもカヌーに乗せてやりたいということ、車で日本海まで走った。はきかり岩という奇岩がある海岸があった。その近くで二つの家族はカヌーやスイカ割、夜は花火を楽しんだ。その友人が大病を患い、ヨットを手放した。ある時、家の中で、少し身体を横にした瞬間、彼の心臓あたりに異変が起きた。すぐに京都の大きな病院に運ばれ、精鋭の医者が集合し、困難



竹野町切浜海水浴場にて

な手術に成功した。奇跡的な、先端医療技術と最優秀の
 医者の手で彼は救われた。

施設にいる母の顔を見た後、花を買い墓参をすませ、空
 き家になった実家を訪ねた。私が中学に入学する頃に、街
 中から郊外に引っ越した。私が18歳で京都に移り住むま
 で家族4人で住んだ家。もう空き家になってしまつて何年

も経つ。その家を弟が約1年かけて大改装した。業者の手
 も入っているが、家の中も外壁も庭も蘇った。生まれ変わ
 ったように綺麗な家になった。

その家を人に貸し、家賃収入が入ってくる。玄関の呼び
 鈴を押したが返答がない。留守だった。新しい住人に挨拶
 をしたかった。私の家族が住んだ家に、住んでいただいでい
 る方はどんな人だろう。一言挨拶をしたかった。留守だっ
 たが、裏庭は扉がなく自由に出入りできるので、忍び足で
 庭に入った。

かつては母が野菜や花を育てていた庭だ。テラスに大き
 な水槽が二つ並べて置かれていた。そこには20cmほどの
 鯉(金魚)が沢山、勢いよく泳いでいた。弟の話では、住人
 は学校の先生らしい。私も、最近、藤城夏祭りで孫が持ち
 帰った金魚を10ぴき飼っている。最初は亀、メダカ、次に
 熱帯魚、そして金魚も飼うことになった。

私は魚座生まれで、何かと魚にご縁があります。幼い頃
 から、一人で由良川で釣りをしたり、大人になってからも
 日本海で海釣りに出かけた。好きな食べ物といえば、や
 はり寿司。とろサーモンは格別に美味しいなあ！ おしま
 い！ 今回はまことに奇妙な話でした。

To be continued.

【あなたのストレス度合はいかに？】

解消のコツ3つを「紹介！」



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。長い夏が終わり、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。秋は新しいことを始める最高のタイミングです。この季節の魅力を通じて、どのように私たちの健康に貢献するのをお話していきます。

今年はずでに20冊の本を読み、新しい知識や行動のヒントをたくさん得ています。これをお客様にも喜んでいただけたらうれしいです。また、ランニングも継続しており、体調も運氣も整えています。この素晴らしい季節を活用し、皆さんも何か新しいことを始めてみませんか？

習慣を継続するコツは、小さな成功体験を積み重ねることにあります。例えば、読書であれば毎日10ページから始める、スポーツであれば週に一度の軽いランニングからスタートするなど、無理なく取り組める範囲で設定しましょう。そして、それを日々のルーチンに組み込むことが重要です。時間を確保するためには、テレビを見る時間を少し減らすなど、何かを削る必要があるかもしれませんが、その選択が新しい自分への投資となります。やがて、小さな努力が大きな成果となって、自分自身を変えていくことでしょう。

本題に入る前に、今のあなたのストレスチェックが出来る方法を5つご紹介します。

ぜひ今の現状を知ってくださいね。

1. 自己評価チェックリスト

ストレスを感じると思われる症状について、自分自身でチェックする方法です。以下のような項目に答えることで、現在のストレスレベルを把握することができます。

睡眠の質はどうか？

食欲に変化はあるか？

イライラしやすいか？

疲れやすいか？

集中力に問題はないか？

身体に痛みや不快感はないか？

2. 専門家によるカウンセリング

心理学的なアプローチを用いて、専門家が個々のストレス状態を評価します。この方法では、深い洞察や個人の背景に基づいたカウンセリングが行われるため、より詳細なストレス状態の把握が可能です。

3. アプリやウェアベースのツール

最近では、ストレスレベルをチェックするスマートフォンアプリやウェブサイトが多数存在します。これらのツールは、簡単な質問に答えることでストレスのレベルを評価し、時には対処法を提案してくれるものもあります。

4. 生理的指標の測定

心拍数や血圧、皮膚の電気活動などの生理的指標を測定することも、ストレスレベルの評価に利用されます。これらのデータは、体がストレスにどのように反応しているかを科学的に示してくれます。

5. 日記をつける

日々の活動、感情、思考を記録することで、ストレスの原因やそれに対する自分の反応を見つけ出すことができます。この方法は、自己理解を深めるのに役立ちます。

これらの方法を用いて、定期的に自身のストレスレベルを手エックし、必要に応じて適切な対処法を模索することが重要です。特に、持続的な高ストレス状態は健康に悪影響を及ぼすため、早期に対応することが推奨されます。

読書の秋

効果その1：知識が増える

読書は、新しい知識を得る最も手軽で経済的な方法です。本を読むことで、未知の世界へ足を踏み入れ、頭の中で「あ、なるほど」という小さな発見の連続です。知識が増えると、トリビアの神様に一歩近づけるかもしれませんね。

効果その2：ストレス解消

物語に没頭することは、心理的なリラクゼーション効果をもたらします。主人公が解決不能な問題を解決する様子を見ていくと、自分の悩みも何だか小さく思えてくるから不思議です。

効果その3：認知症予防

実は、読書は脳を活性化させるため、認知症の予防にも効果的です。毎日少しでも良いから本を読むことで、脳の老化を遅らせることができます。老後も本を楽しむために、今からコツコツと。

食欲の秋

効果その1：栄養バランスの向上

秋は美味しい食材が豊富な季節。栗やサツマイモ、キノコ類など、これらはビタミンやミネラルが豊富で、体に嬉しい効果をもたらします。食べ過ぎには注意しつつ、バランス良く楽しんでくださいね。

効果その2：免疫力アップ

秋の食材には、免疫力を高める効果があるものがたくさん。例えば、キノコ類に含まれるβグルカンには、体の防御機能を高める助っ人です。風邪の季節に備えて、しっかりと食べておきましょう。

効果その3：心の満足

美味しいものを食べると、幸福感を感じますよね。これは「食べること」が直接的に幸せを感じさせるホルモン、セロトニンの分泌を促すからです。美味しい秋の味覚で、心も体も満たしましょう。

スポーツの秋

効果その1：体力の向上

涼しくなった秋は運動するには最適の季節。ジョギングやウォーキングなど、軽い運動から始めて、徐々に体力をつけていきましょう。運動は心臓病の予防にもつながります。

効果その2：睡眠の質の向上

適度な運動は睡眠の質を向上させます。体を動かすことで、夜ぐっすり眠れるようになり、翌日の疲れも取れやすくなります。睡眠は健康の基本、しっかりと取りたいですね。

効果その3：精神的な安定

スポーツをすることで、ストレス解消にもなります。体を動かすことで得られる達成感や、自然との触れ合いが心を豊かにしてくれます。心身ともに健康を目指して、積極的に動いてみましょう。

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 075-2000-6124

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)

・病院に 来ぬ人どこか 悪いのか

松沢季咲(男性・京都府・45歳・会社員)

・雑学に 長けた祖父ちゃん テレビ好き

高埜健蔵(男性・新潟県・61歳・農業)

・シルバーと呼ばれるわたしは 金がすき

ゴールドライフをおくりたい(女性・愛知県・28歳・会社員)

・孫の菓子 食べたと言えず ねこのせい

銀河(女性・福岡県・48歳・無職)

・昔は手 今は通帳 握る妻

小出順子(女性・愛知県・53歳・会社員)

・百歳が 「10年日記」 買う元気

角貝久雄(男性・埼玉県・72歳・無職)

・夫婦して 風呂めし 済んで まだ六時

川北佐代子(女性・千葉県)

・マイナンバー ナンマイダーと 聴き違え

沢登清一郎(男性・山梨県・67歳・自営業)

・壁ドンで スポンの履き換え やつとでき

伊藤敏晴(男性・福井県・69歳・無職)

・脳トレで 信じたくない 老いを知り

かまぼこ(女性・愛知県・67歳・無職)

昭和クイズの答え

- 第1問【女性用立ち小便秘】
 第2問【長芋や自然薯などのヤマイモ属の蔓になる肉芽】
 第3問【おれは男だ！】 第4問【岡林信康さん】
 第5問【サインペン】 第6問【麦秋】
 第7問【大島渚監督】 第8問【宗谷】
 第9問【グリコ・森永事件】
 第10問【ウィッキーさん】



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「藤原駅」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 ♪

9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	7
				お休み		お休み
8	お休み	10	11	12	13	お休み
15	お休み	17	18	19	20	お休み
22	お休み	24	25	26	27	お休み
29	お休み			お休み		お休み

藤城の家が、令和6年9月1日にて開設15周年を迎えることになりました。これも、日頃からお世話になっております皆さまのおかげと大変に感謝しております。つきましては15周年記念式典を開催いたします。

日時:令和6年9月7日(土) 受付:13:30 開始:14:00(16:00頃終了予定)

内容: 14:00～ 講演1 食事・栄養について 芦田牧子

14:20～ 講演2 認知症について 片山雅巳

14:50～ ふるまいカフェ……懐かしい写真とともに (photo 池田大助)

普段たくさんお世話になっております皆さまに御来園いただき、楽しい時間をお過ごしいただきたいと思っております。

お忙しい中と存じますが、お時間ご調整いただき是非お越し下さい。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

温度差の効能



訪問リハビリマッサージ師

三宅淳之

先日ゆで卵のカラをむこうとしたら結構時間がかかり、苦
労してできたのはガタガタのボコボコのゆで卵でした。それを
機にムキになってネットでゆで卵をきれいにむくやり方を調べ
てみました。

調理師の方が書いていたネット記事を要約すると、新しい
卵よりも古い卵の方がゆで卵にした時に殻がムキやすい、たつ
ぷりの湯に塩を入れて冷蔵庫から取り出した卵の丸い方に画
びようで穴を開けたあとに熱湯の中に、冷蔵庫で冷やした卵
を穴あきお玉で入れるのがポイントなのだとか。冷たい卵を
熱湯に入れることで温度差が生じて卵の殻がむきやすくなる
との説明がされていました。

でもね…。生来横着モンの私はもつと簡単にできないものか
と思っただんです。だって新しい卵しかない時もあるでしょうし
…画びようをイチイチ卵に刺して穴を開けるのも面倒やなあ
って思っただんです。

それならばと私の頭の中で施術と同じく、いつもの仮説・実

験・検証グセが発動しました(笑) もつと手間が少ない横着な
方法を考えてみたんです。

鍋にたっぷりの水を入れ、熱湯になるまでの時間だけ、新し
い卵を冷凍庫に入れて冷やし、お湯が沸いたら卵を冷凍庫か
ら取り出し15分湯掻いてみたらどうなるかなって思っただ
んです。実際に僅かな時間ですが、冷凍庫で冷やした新しい卵を
熱湯に入れて15分経ったら蛇口を捻って茹でた卵を急冷し
てみました。

恐る恐る卵のカラをむいてみると、ウツホホオ〜イって思わ
ず言ってしまうそうになるくらい簡単に卵のカラがむけたん
です！ 機会がある折、是非一度お試しくださいね！

改めて「温度差」って面白いですよね？ 例えば「おでん」。お
でんって作ったその日より翌日の方が美味しいってよくいうじ
ゃないですか。あれってね、ソレー効果っていう働きのんです。
ソレー効果っていうのは高温でグツグツ煮えている時よりも、
温度が冷えていく中で混ざり合い、それぞれが融合していく
という作用なんです。

おでんで説明すると火が通ったら弱火にしてゆっくり温度
を落としていく中で味が染み込んでいくっていうことです。
「暑い暑いとなく蝉よりも なかぬ虫が身を焦がす」って都々
逸もあります。ソレー効果ってなんだか恋愛にも似ています
よね(笑)

話題を料理に戻しますね。何でも物価が上がって久しいで

すが、ガス代もそうですよ。そこでガス代を安く済まして、尚且つ美味しく野菜調理ができる方法をご紹介します。

やり方は簡単です！ 煮物をする時に切ったお野菜やお肉や調味料を一気に鍋に入れて沸騰したら、5分くらい沸騰状態を維持してからガスの火を切り、お鍋をガス台から下ろして鍋敷に置きます。その一度沸騰したお鍋を厚手のバスタオルで隙間のないように全体を包むんです。あとは20分以上放つたらかしくするだけです。

これだと長時間沸騰状態が続かないのでアクが出にくいんです。お野菜なら85度以上、肉類なら75度以上で20分もすれば十分火が通っていますのでガス代(電気代)の節約にもなります。おでんと同じくゆつくり温度が下がるため味が染み込んで美味しく調理ができますよ！

このまま文章を終えると料理アドバイザーみたいになってしまうので(笑) 少しでもですが体に関連するところを書きま

すね。
ー 全体の講座に通っていた頃、教えて頂いたやり方です。筋疲労による肩こりや首こり、腰痛などでお困りの時にお試し

して欲しい方法です。
それは蒸しタオルです。この蒸しタオルの特徴は、すぐに冷えるということです。これは「温度差」という刺激を体に与えられるということです。蒸しタオルは、濡らして絞ったタオルを電子レンジでチンしてください。(熱くしすぎると火傷をします。また畳んだタオルの中は想像以上に熱い場合があります)

す。くれぐれもご注意ください。()

肩や首、後頭部、腰などに蒸しタオルを置いて、冷めたらまた温かい蒸しタオルを置いて…。

こうやって複数回繰り返すことで急な温度差という刺激が加わり、慢性的な筋疲労が原因の場合は効果を実感していただけると思います。

*現在、きただ治療院は火・木・土曜日が比較的空いています。三宅治療院は月・水・金曜日が比較的空いております。どちらも無料体験が可能ですのでお気軽にご連絡ください。

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

「地域のきつちんを目指して…」



社会福祉法人京都老人福祉協会

京都老人ホーム さくらグループ

管理者 山形 康彦

京都老人ホーム内、「さくらグループ」の管理者をしております。山形康彦と申します。

日頃より地域の皆様には大変お世話になり、感謝申し上げます。

私が所属する『さくらグループ』は法人内や地域の組織として『衣・食・住』の間接業務を担っております。その組織の中に給食事業部は所属しており、本部である京都老人ホームを中心に、主に法人内の『食』に関わる業務を行っております。

『食』を通じて『喜』を…

我々、給食事業部がコンセプトとして掲げているものです。元来、食事とは生きるために必要不可欠で、生涯にわたり続く、人としての基本的な営みです。

生命の維持、健康の維持、栄養の補給、以上の三点が一般的な考え方ですが、我々給食事業部は、食事とは命

を繋ぐためだけではなく、食事から喜びを感じていた
だく事も先述の三点に加え、非常に大事な事と考えま
す。

食事は人間の五感の全てを刺激すると言われており
ます。

味覚…美味しい・懐かしいと感じる味や季節の味

触覚…舌触りや歯ざわりのごとし

嗅覚…肉・魚が焼ける匂いやスープ・煮物、出汁の

香り

視覚…鮮やかな色彩や盛り付け、旬の食材

聴覚…調理場の音、包丁で切る音や鍋で煮込む音

これらの五感が刺激されると、食欲が湧いてきたり、
気持ちが高揚します。身体全体で味だけでなく、音や香
りも感じる事で、食事を楽しんでいただき、『喜』へと繋
いでいきたいと思っております。

人は満腹になると「幸せホルモン」とも呼ばれる「オキ
シトシン」が分泌されます。食を通して、「楽しい」「うれ
しい」「幸せ」と感じていただけるよう職員全員日々精
進しております。

『たんとおあがり 京都府産』施設

地産地消やSDGsの重要性を知っていただく拠点
として、平成十八年度から、京都府産の農産物の利用

食文化等の発信を意欲的に行う病院・福祉施設、社員食堂を有する企業、大学・専門学校、幼稚園・保育園等を『たんとおあがり 京都府産』施設として認定しており、給食事業部きつちんさくらは平成二十年より認定を受けております。昨今の物価上昇で、我々も頭を悩ませてはいますが、やはり、ここ京都伏見を拠点として事業を展開している以上、今後も地産地消を目指し、まさに『たんとおあがり』の精神で引き続き、『喜』を感じていただける食事を作っております。

「コロナ感染症も鳴りを潜め、やっと地域の行事や催事



にも参加させていただく事ができるようになってまいりました。また、お弁当等の依頼も沢山いただいております。今後も地域の『きつちん』を目指してまいります。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

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

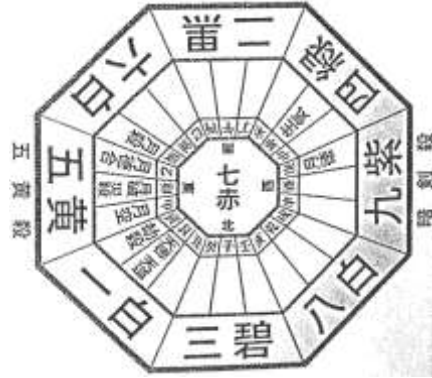


高島易断鑑定所

高島 寿周

九月（七赤金星の月）

令和6年9月七赤金星



九月八日（白露）

から十月七日まで

◇一白水星生まれの人

↓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とき。新事業、普請、開店等は見合わずがよい。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、東南。

◇二黒土星生まれの人

↓**運氣好調、努力が実を結ぶ時**。特に吉神の良好な働きにより、十分な活躍が望めます。しっかりとした精一杯の働き

をしていくように、うっかりミスを防ぎ、乗り物には特に注意を払う事が必要です。物事の処理は前半にすること。吉方位は東南、西北。

◇三碧木星生まれの人

↓諸事、支障が多いが忍耐して決行すれば思い通りに運ぶ月。人によって酒色の散財がある。部下に関する心配や、盗難遺失物等もありがちである。月末は病難に注意。自己の研磨、研修を重視し、取引、交友関係等にも穏和な態度で接する事。**現状維持を基本に辛抱の月**です。吉方位は南西・東北。

◇四緑木星生まれの人

↓やと芽を出した若木が、天を目指して伸びようとするような、**上昇に向かう変化運**で、徐々にではありますが、進展が見られます。他人の甘言に乗らないように注意すること。浪費による赤字や口論は運勢を凶転させます。物事の処理は後半にすること。遅らせるほどよい。吉方位は北。

◇五黄土星生まれの人

↓**進運の月**だから、何事もぐずぐずせずに進んで計画実行する方がよい。辰巳(東南)か戌亥(西北)の方から援助があり、早く成就する。事前に綿密な計画を立てること、大風呂敷を広げないことがポイントです。吉方位は南、東南、西北。

◇六白金星生まれの人

↓時を得て、**全能力を発揮して好結果を得られる吉運期**です。働けば働く程に周囲に認められて、大いに報われることでしょう。ゆったりとマイペースで、自信を持って事に当たれば万事順調です。腰を落ち着けて物事に取り組んで下さい。未婚の男女は相手からプロポーズをされたりうれしいことが生じる月です。吉方位は南・東北。

◇七赤金星生まれの人

↓今月の運氣は波乱含みで、気付いた時には足元から崩壊が始まっている可能性があります。**守りに徹して英気を養うことが良策**です。金銭管理はしっかりとし、他人、金銭貸借、保証人などは凶です。何人も中宮に入る月は静観をする月と心得ること。胃腸の疾病に注意が必要です。吉方位は南、東北、東南、西北。

◇八白土星生まれの人

↓行動意欲が高まり、社会的に活躍する好機に恵まれるでしょう。**諸事好調に運ぶ**が、酒色のために失敗や損失があるから注意すること。共同事業や契約事はもつれるであろうが、穏やかに処理するのが得策である。吉方位は南。

◇九紫火星生まれの人

↓異性の友人や、**新しい出会いにも期待**できます。しかし遊興にウツツをぬかしていると、物事が完成前に駄目になる暗示があります。特に異性問題や浪費と言葉による過失に注意が必要です。相手からのプロポーズを受けたり新しい恋人が生まれる月でもあります。吉方位は北、南、南西、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 Jushu

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 2F

TEL 075-778-5048

ご予約・お問合せ 090-7889-1976



わーぷろ屋のひとりごとIII

◎ぬるま湯の中でもメダカは元気にエサを食べて急に大きくなったように感じます。しかし、孵化はしてはいないようです。早く産卵・孵化できる気温になって欲しいです。

◎散歩していると栗や柿の実がころがっていたり、百日紅、キョウチクトウなどの色鮮やかな花が目にとまります。赤とんぼやつくつくぼうしの鳴き声や、朝夕の虫の音に秋を感じていますが、暑い暑い。花や虫たちの体内時計は、狂っていないようです。

◎スポーツはいいなと思います。オリンピックでの日本選手の活躍、夏の甲子園大会、大谷選手の記録づくめの活躍など観て楽しい時間が毎日いっぱいありました。

◎私は出来るだけ現金を持ち歩かないようにしています。買い物の時、一人で電子決済出来るところは、時間がかかっても慣れるためバーコードを読み取っています。

◎8月8日、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、国は防災対策の推進地域に対して地震への備えを改めて確認してほしいと呼びかけました。書き入れ時のお盆の期間中もあり、海水浴場が閉鎖、イベントの中止、旅行がキャンセルになったりと大混乱しました。素直に行動する日本人の国民性からか、お店の棚から水が消えたりお米が購入しにくい状態が続いています。マスコミの不安を煽る報道に

はウンザリしています。ライフラインが途絶えたときの日頃の備えの大切さはよく分かりますが……。この機に食料の自給率を高める国の政策転換をする必要性を感じます。高齢者みんなで土いじりなどではどうでしょうか。

◎近所の子供が、夏休みの自由研究で「大岩山展望所」のことを調べているそうで、私に聞いてくれました。設立時期は？（2010年3月） 深草支所に問い合わせたり、写真を探したりして懐かしい思い出が蘇ってきました。ふかくさ自然環境再生ネットワーク

推進委員会は解散しましたが、当初から現在まで「よう続いているなあ！」と自分でも感心しています。

◎その展望所のゴミ拾いを14日にしましたがボランティア袋2つ分ありました。翌日、草刈をし、五山の送り火の翌日行ったら吸い殻がいっぱい。マナーの悪さに力が抜けてしまいます。

実年会だより

通巻三百九十八号

創刊平成三年八月

令和六年九月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

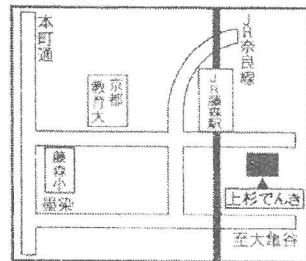
日・祝 休診
駐車場あり

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

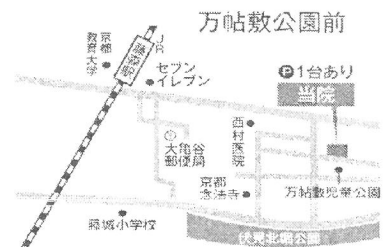
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

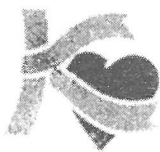
志多る鮎

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

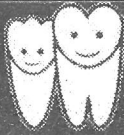
墨染駅 徒歩2分



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