

# 実年会だより

2024年 10月号



令和6年10月1日発行 通巻399

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 10 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	野間・坂田
4	金				藤井夫妻
4	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
5	土	定例役員会	10:00~	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
6	日	雀友会 (健康麻雀)	12:45~16:00		松 村
8	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	細川・佐々木
9	水	市老連GG大会	8:30~	岩倉東公園	田原・藤井ス
		日帰り旅行	8:30集合~	桃山城第三駐車場	宮 杉
11	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	松村・高橋
15	火				岩崎・田原
18	金				大西・原田
18	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
22	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	坪内・今川
25	金				野間・小園
27	日	区民GG大会	8:30~	横大路公園	代表者・選手
29	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	細川・坂田

今月からGGの練習開始時間を9:30分に戻します





フヨウ

### 10月号目次

お知らせ 南座特別観劇会のお知らせ.....	庶務部	鈴木美恵子	2
日帰り懇親旅行のご案内 最終.....	行事部	宮杉 曠	3
健康麻雀(雀友会) 冬季大会のお知らせ!...	健康麻雀幹事	松村 隆行	4
藤城ニューフレンドだより.....	健康部	大西 勝彦	5
「藤城学区社会福祉協議会」事業紹介.....	藤城学区社協	宮杉 曠	6
地域安全ニュース.....			7
京都の魅力、賀茂川~大文字山.....	古御香町	岩堀 俊彦	8
[秋の入口! スタートが肝心です].....	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
大山町の松井さん! 遠くて淡い駄菓子屋の記憶	三宅治療院	三宅 淳之	14
「姿勢が崩れてきた事から」.....	京都老人ホーム	直地 之子	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 コスモス



# お知らせ

庶務部 鈴木美恵子

9月27日(金)ロームシアター京都にて、すこやかクラブ京都大会が開催されました。席上左記の方々が表彰の荣誉に浴されました。

金婚(結婚五十周年)おめでとうございます

東部 高橋 猛・ルミ子様

長寿(九九歳)おめでとうございます

西部 松永富貴子様

実年会はもとより、地域あげて心からお慶び申し上げます。

長寿(九十歳)おめでとうございます

中部 3 中西 照子様

中部 4 稲田 康子様

西部 2 定井マリ子様

西部 2 坂田 輝子様

西部 4 坂田 勉様

尚 高橋様・松永様・中西様・稲田様・定井様・坂田輝子様・坂田勉様へ、実年会からお祝いの記念品をお贈りしました。

# 南座 特別観劇会のお知らせ

庶務部 鈴木美恵子

南座10月公演 錦秋喜劇特別公演のご案内です。

ご希望の方は9月30日までに鈴木(641-0734)までご連絡ください。

日時:10月17日(木) 16時開演

10月22日(火) 16時開演

10月26日(土) 16時開演

申込日を選んで下さい  
いずれも一等席です。

なだ万のお弁当・お茶付き  
金額 7,500円(税込)

(一般価格13,000)



# 日帰り親睦旅行へのご案内 最終

「ホテル万葉岬」でのご昼食と

播磨の小京都龍野の散策「日帰りの旅

行事部 宮杉 曠

◎ 開催日 10月9日(水曜日)

◎ 出発時間 午前8時30分

◎ 集合場所 北堀公園入口

(上板橋通

「藤城の家」様前)

(出発時間までにお集まりください)

帰着時間は午後5時30分頃の予定

月日	行程表			
10/9 (水)	出発 藤城学区 8:30	名神:新名神:山陽 龍野城下町 10:40~11:50	現地ガイドさんと散策	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



# 健康麻雀（雀友会） 冬季大会のお知らせ！

健康麻雀 幹事 松村隆行

12月1日若しくは15日の日曜日

午前12時45分～17時まで藤城の家「よりみち」にて、

健康麻雀年末冬季大会を開催したいと思います。

最低参加人数12名最高16名迄（3卓～4卓）にて開催したいと思っています。

参加人数が不足の場合は中止します。

参加希望される方は必ず11月5日（火）までに担当松村まで申し出て下さい。

ご意向に基づき開催日を決めます。

参加費は無料。会からは優勝・2位・3位の三賞と役満上がりに特別景品が出ます。

大会当日は時間厳守の集合の事。

マスク着用絶対厳守。

各組合わせは当日抽選で行います。

**半荘二回戦。**

**大会ルールは**

**東、東回しの喰いタン在り**

**完全先付け（後付無し）**

**千イートイツは二班勘定**

**役満は四倍満**

**二満五千持ちの三万点返し**

**赤五は使用しません。**





# 藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- \* 9月25日(水)淀競馬場にて開催の区老連涼風親睦グラウンド・ゴルフ大会の結果は11月号に掲載致します。(8名参加)
- \* 10月8日(火)9日(水)岩倉東グラウンドにて京都市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。参加資格取得者は田原さん、藤井スミさんの2名です。藤城代表として日頃の練習の成果を十分に発揮下さい。頑張ってください！
- \* 10月27日(日)横大路運動公園で伏見区民グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。藤城学区体振として、2組8名をエントリー、団体/個人ともに好成績が期待されます。
- \* 10月から練習開始時刻を9時30分に戻しますので、間違いのないようお願いいたします。
- \* 9月17日(火):藤城ニューフレンド秋季大会を開催しました。(参加者 21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	坪内俊郎	1		39	優勝	田原佐洋子	1	1	40		
準優勝	藤井信夫			45	準優勝	今川信枝	1	3	41		
3位	野間康男	1	2	46	3位	瀬田ヨシ子	1		41		
4位	岩崎徳次	1		48	4位	今井良子			43		
5位	大西勝彦		1	49	5位	小園君枝		1	45		
BB賞	松村隆行			49	BB賞	佐々木久美子		2	53		

## 男性 令和5年 8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)
30	7	20.71	3	坪内②、岩崎
計1日	7人	20.71	3	2ヶ1人、1ヶ1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)
30	7	22.85	2	西出、藤井
計1日	7人	22.85	2	1ヶ2人

- \* 8月は夏休みと猛暑日の為、練習日が僅か1日だけとなりました。
- \* 9月も異常なまでの猛暑日が多く、練習中止日が随分ありましたが10月に入り、いよいよグラウンド・ゴルフに絶好の季節になります。体調の許す限り練習に参加頂き、健康増進に努めて下さい。



## 「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9月12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。長机にペットボトル・紙コップ・アルミ缶等を並べて、3人一組で輪ゴムを△に引っ張りあつて品物を吊り下げて、別の長机に運ぶゲームをしました。



第3木曜日、19日のクラフトはお月

見の切り絵に挑戦しました。黄色い用紙にまん丸月にウサギやスキの影絵が書かれているのをカッターやハサミで細かな線を切り残して、それをお好みの色の台紙に貼り付けて出来上がりです。黄色く浮かび上がったうさぎやスキが輝いて見えます。

何処に飾るか楽しみですね。

# 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





# 地域安全ニュース



## 騙されないで！こんなトラブルに注意！



### 例えばこんなこと...、ありませんか？

シニア編

#### ！<サポート詐欺>

パソコンでサイト閲覧中、突然大音量で警告音が鳴りウイルス感染の警告画面が出た。焦って画面に表示された番号に電話すると、サポート費用を支払うよう言われた。



#### ！<フィッシング>

ネット銀行から「不正アクセス」、「個人情報の確認」、「取引の停止」などというメールが来たため不安に思い、メール本文に記載されたURLを押してID・PWを入力しようとした。

From: XYZ銀行  
件名: 【重要】取引停止のお知らせ

本人かどうか確認が取れない取引がありましたので停止しました。確認してください。  
EXAMPLE.NE.JP

偽

#### ！<偽情報>

災害発生に関連して二次元コードを添付して寄付金を求める投稿や、義援金や支援物資を募るメールやSMSを本物と信じ込み送金しそうになった。



## だまされている可能性「大」→まずは相談を！！

悩んだらまずは落ち着いて、身近な人に相談してみましよう。以下の相談窓口もありますのでご活用ください。



最寄りの警察署又はサイバー犯罪相談窓口

<https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/soudan.html>

消費者ホットライン

☎188 (全国共通)

IPA情報セキュリティ安心相談窓口

☎03-5978-7509



京都府警察サイバー対策本部

京都府警察サイバー対策本部のX公式アカウント(@KPP\_cyber)では、サイバー犯罪被害防止等について情報を発信しています。



ぜひ、フォロー・いいね！をお願いします！



@KPP\_cyber

## 京都の魅力、賀茂川く大文字山

古御香町 岩堀 俊彦

私は福知山で生まれ、京都に引っ越して54年。学生時代は、壬生寺の近くに、次は一乗寺、次は修学院、社会人になり西京極に、次は向日町、そして32歳ごろに伏見の大亀谷万帖敷町に移り、その約10年後に今の家に移りました。伏見に住んで40年になります。

学生時代によく行った所は、御所、賀茂川。御所ではよくギターの練習をしました。思い出が沢山詰まった賀茂川や御所は、京都で一番好きなお所です。

賀茂川河川敷は何度歩いただろう。マラソン大会の為に、何度賀茂川を走っただろう。今は河川敷が綺麗に整備され、春は桜並木が美しく、庶民の憩いの場となっていています。犬を連れて散歩する人、ジョギングを楽しむ人、凧揚げをする人、コンパの季節にはブルーシートを敷いて楽しく親睦をはかる学生、楽器を奏でる人、ベンチで寝そべる人、芝生に座り本を読む人。賀茂川には何とも言えない穏やかな、明るい雰囲気がい、平和な空気が流れている。そんな賀茂川が私は一番好きです。

伏見の家から賀茂川の北の端まで、ある時は自分の脚で、ある時は自転車は何度走ったことだろう。

以前にも書きましたが、正月のある日、河川敷で、子豚

をロープに繋いで散歩する人を見ました。月見をしている鷺の家族にも出逢いました。友禅染の布が川の端から端まで並んでさらさらと浮き沈みしている光景もありました。育友会の企画で、南郷水産センターから取り寄せた数千匹の鯉の稚魚を出町柳の三角州の辺りで放流したあの鯉たちはどうなっただろう。大きく成長して悠々と泳いでいるだろうか。歩けば、色んな景色や植物、生き物にも会える。賀茂川は私にとって、京都のどんな寺や神社よりも魅力がある。

次に好きな所といえば、やはり大文字山です。銀閣寺の正門の近くから、火床までゆっくり歩いて40分、健脚だと30分かからない。火床から見る景色は、最高です。京都の街が北から南まですべて見えるこの山は超おすすめの低山です。

火床から山頂(三角点)まではさらに20分ほど登ります。そこからは山科方面も見渡せます。そこは銀閣寺から登ってきた人と、山科や南禅寺から登ってきた人が出会う場所でもあります。

2022年2月23日(祝)この山頂での出逢いは忘れられない。大阪からやってきた若い女性二人と、元気な80歳台の男性と、私は初めてここで逢って、随分と会話に花が咲いた。何を話したかは思い出せないけれど、とても楽しかった。

別れ際に、私は提案した。「一年後の今日の正午にまたここで逢いませんか!」と。この話に皆ながのりのりで、即決した。

なぜこんな提案をしたか? あまりに会話が弾み、楽しかったけれど、もう二度と会うことはないだろうと思っ



大文字山の山頂にて

間だった。しかし、このまま別れたならば、もう絶対に会うことはない! こんな思いがよぎった時、さよならを言う時だったと思う。一年後にまた会いましょう! と一言、口から出たのです。

そしてちょうど一年後の2月26日の正午に再び4人が出会えたのです。もちろん一年間、まったく連絡はとりませんでした。連絡先も教えていませんでした。そしてまた次の約束もし、2024年の2月25日の正午に4人が出会えたのです。この日はあいにく朝から雨が降っていました。でも私たちは約束を守ったのです。

この話を聞いて、感動した登山者が翌年二人増え、その翌年また二人増えて今年には八人が集まったのです。その時の写真です。

人生は出逢いと別れの繰り返しですね。どんな人と出逢うか。出逢いがあっても、その後は二度と会えないこともある。一瞬の出逢いでも感動の出逢いもある。出逢いで人生が大きく左右されるかもしれないですね。

これから先、まだ10年、20年と生きていきたいです。やりたいことが沢山あります。この世の中には楽しいことがいっぱいあります。平凡な日々の中にも楽しいことが隠れています。それぞれが好きなことを探し、見つけて楽しむべいいと私は思います。人生、楽しむために生まれてきたのだから。



## 【秋の入り口！ スタートが肝心です】



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。10月になり、日本は本格的な秋を迎えます。朝晩は冷え込み、日中との温度差が大きくなるこの季節は、体調を崩しやすい時期でもあります。今回は、急な温度変化に対応するためのポイントや秋におすすめの食事、そして「スポーツの秋」にぴったりの健康豆知識をお届けします！ さらに、大亀谷しみず接骨院で新たに導入した「EMSトレーニング機器」についてもご紹介します。

### 急な温度変化で気を付けたいこと

秋は朝晩の冷え込みと日中の暖かさの差が激しく、体が適応しにくくなります。この急な温度変化により、体温調節がうまくいかず、風邪をひいたり、体調を崩すことがあります。特に高齢者の皆さんは、以下のポイントに気を付けましょう。

**服装の工夫**：重ね着を意識して、気温に合わせて脱ぎ着しやすい服装にしましょう。特に朝晩は羽織るものを一枚持つて出かける目安です。

**室内の温度調整**：室内でも朝晩の冷え込みに対応するため、エアコンやストーブをうまく使いましょう。また、換気をして新鮮な空気を取り入れることも大切です。

**適度な運動**：朝晩の軽いストレッチや体操で体温を上げる習慣

をつけましょう。冷えた体を温め、体温調節機能をサポートします。

**水分補給**：涼しくなると水分摂取が減りがちですが、秋は空気が乾燥しやすい季節です。こまめに水分を摂り、体内の潤いを保ちましょう。

### 秋におすすめの食事と京都ならではの食事方法

秋は食欲の秋とも言われるほど、食材が豊富で美味しい季節です。旬の食材を取り入れることで、体の調子を整え、元気に過ごすことができます。京都ならではの食事方法も取り入れながら、秋を楽しみましょう。

**サンマや鮭などの魚**：秋は魚が美味しい季節です。特にサンマや鮭は脂がのっており、DHAやEPAといった体に良い脂肪酸を豊富に含んでいます。グリルや煮物で美味しくいただきます。

**秋野菜と根菜類**：かぼちゃ、さつまいも、れんこんなどの根菜類は、体を温め、免疫力を高める効果があります。煮物や味噌汁にして温かく食べるのがおすすめです。

**きのこ類**：しめじやいたけ、まいたけなどのきのこ類は、ビタミンDや食物繊維が豊富で、免疫力アップに役立ちます。お鍋や天ぷらなど、さまざま調理法で楽しみましょう。

**おばんざい**：京都の伝統的な家庭料理であるおばんざいは、栄養バランスが取れており、秋の食材をふんだんに使った一品が多いです。ひじきの煮物や京野菜の炊いたんなど、ヘルシーで美味しい料理を日々の食卓に取り入れましょう。

**湯豆腐**：京都の秋には欠かせない湯豆腐。暖かい豆腐にしよугやねぎを添えていただくことで、体も心も温まります。大豆たんぱく質は筋力維持にも役立ちます。



## スポーツの秋にふさわしい健康の豆知識

秋は涼しくなり、体を動かすのに最適な季節です。「スポーツの秋」として、無理なく楽しめる運動を取り入れて健康を維持しましょう。美年会の皆さんにもびつたりの健康豆知識をお伝えします。

**ウォーキング**：涼しい秋は、ウォーキングにぴつたりの季節です。紅葉を楽しみながら歩くことで、リフレッシュ効果も期待できます。歩くことで血流が良くなり、心肺機能も強化されます。

**軽い筋力トレーニング**：筋力を維持するために、スクワットやかかとの上げ下げなど、簡単な筋力トレーニングを取り入れましょう。無理のない範囲で毎日続けることが大切です。

**ストレッチ**：運動前後のストレッチは、筋肉の柔軟性を高め、けがの予防にもなります。特に太ももやふくらはぎのストレッチを意識的に行いましょう。

**ラジオ体操**：子供の頃にやったラジオ体操は、実は全身の筋肉をバランスよく使う優れた運動です。毎朝の日課にすることで、体の目覚めが良くなり、一日を元気にスタートできます。

## EMSトレーニング機器を導入しました！

大亀谷しみず接骨院では、新しく「EMSトレーニング機器」を導入しました。この機械は、足を置くだけで脚の筋肉にトレーニング効果をもたらす優れたものです。たった10分間足を乗せるだけで、普段使わない筋肉を刺激し、筋力アップが期待できます。脚だけでなく、全身の血行を促進し、体全体の健康維持にもつながります。

## こんな方におすすめ！

このEMS機器は、「ナマケモノさん」にぴつたりです。運動が苦手だったり、毎日のトレーニングが続かない方も、気軽に筋力を維持できるのでおすすめです。しかも1回2000円で回数

券を購入されるのもっと1回あたりの金額がお得になります。

「ちよっとめんどくさがり屋さん」：わざわざ運動するのはちよっと...と思っている方でも、座って足を置くだけでOK！

「家でのんびり派」：外に出て運動するのが苦手な方も、お家のようなリラックス感覚で筋トレができます。

「無理せず健康を保ちたい方」：体に無理なく、簡単に筋肉を鍛えられるので、気軽に健康維持ができます。

## まとめ

秋は美味しい食べ物がたくさんあり、体を動かすのにぴつたりの季節です。しかし、急な温度変化には注意が必要です。衣服の調節や適度な運動、そして栄養バランスの取れた食事を意識することで、体調を整えて秋を元気に過ごしましょう。大亀谷しみず接骨院では、皆さんの健康をサポートするために、さまざまな施術やアドバイスを行っています。EMSトレーニング機器もぜひお試しください！何かお困りごとがありましたらいつでもお気軽にご相談ください！

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。

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](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)

・人生に迷いはないが道迷う

片上映正(男性・愛媛県・47歳・公務員)

・老いるとはふえる薬と減る記憶

黄昏迫子(女性・愛知県・68歳・主婦)

・アルバムに遺影用との付箋あり

鈴木富士夫(男性・埼玉県・65歳・自営業)

・老犬とこぼしたおかず奪い合い

食い意地張る子(女性・熊本県・68歳・主婦)

・ハイタッチ腕が上がらず老タッチ

春十八番(男性・北海道・48歳・社員)

・長生きをほめる世間に子は疲れ

裏山子だぬき連合(女性・愛媛県・63歳・子ども英会話教室講師)

・年賀状出さずにいたら死亡説

角森玲子(女性・島根県・47歳・自営業)

・お互いにボケかトボケか気がつかず

小田島忠彦(男性・神奈川県・74歳・自由業)

・三度目は聞こえたふりの半笑い

広瀬昌晴(男性・大阪府・69歳・無職)

・浪花節何の dashi かと嫁が聞き

日比野勉(男性・岐阜県・74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「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 ♪

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

9月7日(土)の15周年記念イベントは40名を超える方にご来園いただき、盛大に式典を開催できた事に感謝申し上げますとともに、皆様からの藤城の家に対する期待が大きい事を改めて感じる事ができました。開催に向けてお手伝いいただいた皆様ありがとうございました。

皆様から「早くカフェをやってね」との声に応えるために今年度の下半期の運営をしていきます。10月又は11月にも皆様と一緒にコーヒーやお茶を飲む機会を企画できたらと思っています。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

# 大山町の松井さん！

## 遠くて淡い駄菓子屋の記憶



訪問リハビリマッサージ師

### 三宅淳之

「昭和の駄菓子屋」という言葉を聞いて貴方は何を思うだろう。随分前だが私の父に駄菓子屋の思い出といえれば何があるか聞いてみたことがある。私の父曰く「駄菓子屋は近所にあっただけど、駄菓子も漫画もお金が無かったし買えなかった…」なんて寂しく言っていた横顔を思い出す…。

そういう私にとっての駄菓子屋の記憶とはフーセンガムにチロルチョコレート、よつちゃんイカに5田の飴玉にメロンの形をしたアイス。目の前にあるのに妙に遠く感じたクジのデッキアイスパーボール。コーラのガムを噛んだときの口の中のある感じ。淡くて遠くて、柔らかな記憶のカケラたち。

あっ！ そうそう！！小学5年の時、くじ付きのアイスを買って300円の当たりが出たにも関わらず、お店のおばちゃんが300円渡してくれなかった時には怒ったな(笑)「おばちゃん！ もうこのお店にはこんげえな！」なんて大きな声で言ったりして(笑)

そういや別の店では怒られたこともあったっけ。4、5才の頃、近所の駄菓子屋でのこと。パンが売ってあるガラスケースの前に立って、ケースの中のパンを見ていたらカビが生えていたので、「おばちゃん、パンにカビがはえとるで！」って正直に言ったら、次の瞬間、大声で「見るなあ〜！」って怒鳴られて(笑) あっ！ それから駄菓子屋の前で売っていたマンガを買って帰ったら途中のページが装丁ミスで無くてショックを受けていたら、それを知った父親が出版社に「子供の夢を潰すようなことしやがって！」って怒鳴って電話して…。その父親の大声で何故か泣き出す子供の頃の私(笑)

今となってはどれも良い思い出のだけれど。駄菓子屋さんって「お菓子を買う場所」ではなくて近所の友達とおしゃべりしたりして、思い出や交流が生まれる場でもありますよね？ でも最近は「口ナの影響もあり、そういった場が少なくなりましたよね？

そんなことを考えながら仕事途中に大山町のマツイ酒店の前を通ったらガラスドアに「まついのだがしやさん」の文字が(驚！) クリーニングを辞められてから、しばらく来ていないなあって思いながら店内に入ってみると昭和の時代にタイムスリップしたかのような「昭和の駄菓子屋さん」が再現されていました。朝は9時から、夜は8時過ぎ頃までやっていて、昼はご年配の方の憩いの場所に、夕方は学校が終わった子供達の溜まり場になっているのだとか。



イトインコーナーには「小学生は5時まで、中学生は5時半まで・ゲームはしない(スマホゲームも)・トイレは使えませ  
ん・食べ物の持ち込みはできません・宿題をしてから遊びまし  
よう・ケンカはしないでね」なんて書き込みがあつて。ああ健全  
だなあ…。

なんか微笑ましいなあつて思つてたら「夕方からはおとなじ  
かん イートインコーナーは『角打ち』コーナーに」の文字が見  
えたんです。この『角打ち』つて言葉、ご存知ですか？ 私は分  
からなかったので「角打ち」つて何ですか？ つて松井さんに聞  
いたんです。角打ちつてというのは酒屋さんで買ったお酒を店内  
でそのまま飲むことをいふのだそうです。

つまりお酒は小売価格で飲めるんだそうです。一杯あたり  
居酒屋などよりも安い！ ええ、ウソオ、つて思いましたよ。  
この年になつてお酒に関する言葉で知らない言葉があるなん  
て！ それにしてもコロナ以降少なくなつていた皆が集える場  
が大亀谷にあるのつて貴重ですよ。

考えてみてください。昭和の駄菓子屋の雰囲気の中で、お酒  
が飲めるんですよ！ パラダイスだと思いませんか？ ビール  
を飲みながらよっちゃんイカが食べられるんですよ！ 京都し  
か売つていないウイスキーを飲みならスーパーボールのクジに  
チャレンジできるんですよ！ 駄菓子屋でもあり角打ちもでき  
るつて、まるで大谷翔平さんの二刀流ですよ！ いや！ 大谷  
翔平さんを超えているかもしれない。だつてお米(新米入  
荷！)も飲み物もティッシューパーなども配達してくれるん

ですよ、マツイ酒店さん  
は！

いやあ、興奮し  
て何が何だか分からな  
くなつてきました。時間  
はあつても喋り相手が  
いないとき、下記までご  
連絡ください。お昼は  
お茶、夜はアルコールを  
マツイ酒店さんで一杯  
やりましょう！



## 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

## 「姿勢が崩れてきた事から」



社会福祉法人京都老人福祉協会

管理部リーダー 直地 之子

みなさま、こんにちは。京都老人福祉協会管理部所属の直地之子です。皆様にはいつも当法人の運営にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

管理部とは何？と思われるかもしれませんが、法人全体に携わる部門として大亀谷の京都老人ホーム敷地内にあり、主に事務的な業務を担っております。今風の言いかたですとバックオフィス業務と表現したほうがわかりやすいかもしれません。

長く事務の仕事が続いている中で気になっていることが有ります。ある日、ふと、鏡に映っている自分の姿を見るとずいぶん老けて見えるではないですか。

同じ姿勢を長く続ける事で姿勢の崩れ、特に肩がこる・背中が丸くなる・突然の首の痛みなど、若い時は気にならなかつた不調を感じる事が多くなってきました。

そんな中、京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

の「良い姿勢を心がける」とは、心身にメリットがある  
「良い姿勢がもたらす健康について」というお話を読  
み、良い姿勢が生活面に与える重要性を考えさせられま  
した。

ちよつと背筋を伸ばしましょう。簡単な心掛けを毎日  
少しずつ続ける事がフレイル予防に大事。そんなお話で  
す。

「」で「フレイル」について説明させていただきます。  
厚労省の記述として、「フレイルとは、健康な状態と要介  
護状態の中間の段階を指す」とあります。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメー  
ジを受けたときに回復できる力が低下し、これによって  
健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を  
受けなければならぬ要介護状態に変化していく状況  
となります。

わたくしも気力・回復力の低下を感じ将来家族に迷惑  
をかけないか、とても心配になります。自身、特に気力  
の低下を感じ「何かしないと」と考えてはいますが、時間  
だけが過ぎていきます。

「乱れ」は、姿勢の乱れから始まるのかもしれませんが  
栄養面や精神面の乱れなどから始まるのかもしれない  
ん。でも「安心ください、予防できる方法がたくさんあ  
ります。

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センターでは地域の皆さんと協力してフレイル予防活動を行っています。フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。

地域の公園体操のお手伝いから体操教室、先にお話していただきましたフレイル予防の教室活動等地域の皆さんと一緒に活動を繰り広げています。

フレイル予防に取り組むことは、健康で充実した生活を送るための重要な一歩です。お気軽にご参加いただき、一緒に行動しましょう！



最後になりますが、当法人では高齢部門のみならず、児童や障がいのある方々のサポートも行っており、地域の皆さんのお役に立つよう努めてまいります。

地域の皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

何かご質問やお手伝いがありましたら、お気軽にご連絡ください。

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

十月（六白金星の月）

令和6年10月六白金星



十月八日（寒露）

から十一月六日まで

◇一白水星生まれの人

↓今月は吉神の助けを得て、**華やかで強力な運氣**です。一気に物事を推し進め、破竹の勢いで快進撃が可能です。また、文書や印鑑の取扱い上のトラブルが起こりがちです。普段より念入りに確認し、かつ、処理はテキパキと迅速に行うことが大切です。何事も月の前半に処理をすること。吉方位は南西・東。

◇二黒土星生まれの人

↓辛勞の多いわりに効果のあがらない月である。迫害や苦情

等が起こりやすく、良策と考えたことが結果的には裏目になります。訴訟争論に注意。失物や盗難に注意。内面の充実を図ってください。**現状維持で新しいことは控えること**。腰から下と鼻の病気に注意。吉方位東北・西。

◇三碧木星生まれの人

↓運氣は少しずつ上昇し、趣味が増え、スポーツ、結婚、恋愛など、特にプライベートと家庭的な面で嬉しい出来事がいくつもあるでしょう。転職などは助言を受けて慎重にしましょう。**やっとトンネルの明かりが見えてきた月**です。身体中の柔らかいところ、肩、腕などの病気や怪我に注意が必要です。吉方位は南・東。

◇四緑木星生まれの人

↓春の陽気のように希望に満ちて、明るい運氣の到来です。**吉運の月**なので、思い立ったことは速やかに決行する方がよい。縁談、開店、起業、移転、普請すべて吉。しかし軽挙妄動は失敗のものだから、よく熟慮することが肝要。吉方位は南、南西、東北。

◇五黄土星生まれの人

↓季節にも運氣にも春が訪れ、まさに百花繚乱、盛運氣を迎えました。**諸事努力のしがいがある月**であるから、何事も怠らず努める方がよい。新規の事は手間取ると邪魔が入る。



遠方から吉事の便りがある。吉方位は東北、北・西。

◇六白金星生まれの人

―**滞運の月**で、何事も思うように運ばないから焦らない方がよい。無理をすると病難や損失がちとなる。無計画を避け、足元を固めて常に自戒の心を忘れないでください。中宮に入る時は何事も静観し、新規事は控えること。吉方位は北、南・西。

◇七赤金星生まれの人

―運気は次第に隆盛に向かいます。束縛から開放されたような感じがして、積極的に活躍を始め、短期決戦を試みる傾向があります。**業務上は努力がいのある月**です。新規開始の事は一応年長者の意見をきく方がよい。吉方位は北、南、西。

◇八白土星生まれの人。

―**なんとなく心が浮き立って酒色で散財しがち**のとき。普請、造作、移転、旅行、婚姻、就職等は吉。また家庭に紛糾がありがちなので注意が肝要。人との繋がりの中から、様々な喜び事が生じます。吉方位は東北、北。

◇九紫火星生まれの人

―現在取り組んでいる問題も、計画中の事柄も、少し立ち止まって再検討すること。一時的な気分です。物事を決定するのではなく、周囲の状況を良く見定め、柔軟な判断を心掛けてください。**変化の月**です。**現状維持が大切**。吉方位は北・西・東。



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 2F

TEL 075-778-5048

ご予約・お問合せ 090-7889-1976



## わーぶろ屋のひとりごとⅢ

◎猛暑の間は、ホテイアオイやウキグサの成長が早く、メダカの姿が見えないくらいになっていましたが、お彼岸過ぎに暑さも和らいだので水草を取り除いてやりました。数をかぞえたりしながら大小各種混血の元気な姿に見入ってしまいました。お隣の方もメダカの水槽の世話をされていて、メダカつながりで次々と近所の方が来られお隣の前で井戸端会議となりました。「メダカの交尾みたことある？」と聞かれ、「ない」と云うと、若いメダカが頑張っている様子を目の前で教えてもらいました。その他、色々な情報交換もでき、このような有意義な集まりも時々あった方が良くと思いました。

◎近くの公園の公園愛護協力会の代表をしています。前半の三連休の間に会員に声掛けして、除草と剪定を行いました。大量の剪定枝を見ながらやりすぎたかなと一瞬思いましたが、子供たちの遊ぶ様子が外から見通せるようになり、防犯面にも貢献できたと思います。また、芝生に犬の糞がありましたので、早速、「犬の連れ込み厳禁」の犬の糞が入った絵柄のポスターを作り公園入口に貼り付けました。効果や如何に…。

◎ドジャース大谷選手のMLB史上初の「50本塁打、50盗塁」達成。拍手喝采です。これを書いている時点で「53本塁打、55盗塁」まだまだ記録を伸ばしそうです。私は、東洋人に記録を作らせてなるものか、という力が働くような気が少しありましたが、野球ファンの敵も味方も大谷選手の人格・人間力溢れるプレーに魅了され、見守っているので変な

ことはされず気苦労に終わり良かったです。子供たちも好影響を受けて野球人口が増えそうです。

◎早朝、食卓のテーブルの上に小さな黒いものがいくつも動いています。よく見るとそれはアリでした。捕まえようとしては動きが早く逃げてしまいます。こちらがどんくさいのか養生テープにくっつけようと押さえつけるのですが、それでも何匹かに逃げられてしまいます。押さえつけた腕がもぞもぞするので見るとアリでした。そもそも、どうやってテーブルの上まで登ったのか不思議です。最近は大きなゴキブリも見かけます。アリもゴキブリも強敵です。

◎北堀公園に彼岸花の群生しているところがあるところをご存じでしょうか。みどりの会伏見桃山の岡村会長さんたちが2年前から育てていただいています。今年は、発育が少し遅れているようです。これからが見ごろ。是非、覗いてみてください。

## 実年会だより

通巻三百九十九号

創刊平成三年八月

令和六年十月一日発行

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](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	○	○	○	○	○	×

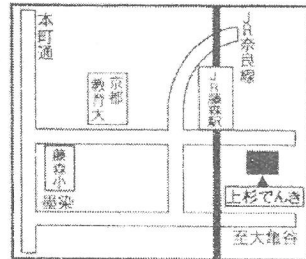
日・祝 休診  
駐車場あり

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

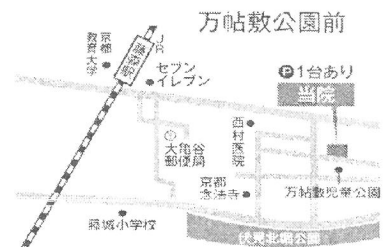
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

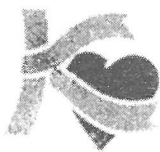
# 志多る鮎

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

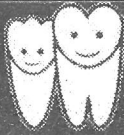
墨染駅 徒歩2分



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