

実幸会だより

2024年 12月号



令和6年12月1日発行 通巻401

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 12 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	日	第1回雀友会大会	12:45~17:00	藤城の家よりみち	松 村
3	火	年忘れGGツアー	9:00~	ポスコヴィラ	藤井・大西
5	木	区老連秋季親睦GG大会	8:30~	淀競馬場	
6	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
		G.G練習	9:30~	北堀公園	松村・今川
10	火	三宅・小園			
13	木	藤城ニューフレンド冬季大会			岩崎・坂田
17	火	G.G練習			大西・佐々木
20	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	坪内・高橋

G・Gは12/21（土）～1/9（木）までは冬休みとし、新年は1/10（金）から練習を再開します





ツワブキ

12月号¹⁸目次

「昔の遊び体験学習」のご案内 新入会員の紹介	庶務部	鈴木美恵子	2
「藤城学区社会福祉協議会」事業紹介	社会福祉協議会	宮杉 曠	3
藤城ニューフレンドだより	健康部	大西勝彦	4
地域安全ニュース			5
クリスマスプレゼント	古御香町	岩堀俊彦	6
[7日間で5キロダイエット成功の力は 酵素ドリンク様様の]	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	8
シルバー川柳			10
カフェふじしろ	藤城の家		11
最高の手荒れケア	三宅治療院	三宅淳之	12
「調味料との上手なつき合い方」	京都老人ホーム	山形康彦	14
今月の運勢	高島易断	高島寿周	16
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高橋 猛	18

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 皇帝ダリア

「昔の遊び体験学習」のご案内

庶務部 鈴木美恵子

元気一杯の子ども達から力をもらいましょう。

12月11日(水)9時から藤城小学校体育館にて、実年会が担当して、1年生を対象に「昔の遊び」の体験学習を行います。

幼少のころ遊んだ技を、元気な1年生に教えてやってください。是非、お手伝いをお願いいたします。

連絡先：高橋 (090-4641-0777)



以前のあやとりの様子

内容(予定)

- ・ヨヨー
- ・駒廻し
- ・けん玉
- ・お手玉
- ・おはじき
- ・羽根つき
- ・だるま落とし
- ・あやとり

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

東部 1-1-1

大塚 康之・由美 様 兜山町

【藤城で総合防災訓練を実施】

11月24日(日)午前9時過ぎから藤城小学校を会場に防災訓練が行われました。約250名が参加。4グループに分かれ、消火器、AED、ジャッキアップの訓練やマンホールトイレの見学を実施。最後に食糧配給訓練も行い、楽しく学びの多い時間となりました。(高橋)



「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11月14日に「藤城の家」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。

14名が2列になって椅子に座り、紙のパイプをりレーして最後に椅子に置いてあるボールを早く叩く競争です。大変盛り上がったゲームになりました。



第3木曜日、21日はクラフトの日です。

今回はクリスマスに併せてリースと天使の飾り物をつくりました。リースは透明のカサ袋に色々な色紙を詰めて輪にして好きなリボンで仕上げました。天使の飾りは大小の紙のお皿に切り込みを入れて組たてるシンプルでいて巧妙な組み合わせが要求される飾りものでした。



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

- * 10月20日(日)3クラブ合同で北堀公園グラウンドの除草作業を行いました。
参加の皆さん、暑い中朝早くから大変ご苦労様でした。(当部から6名参加)
 - * 10月27日(日)横大路運動公園にて伏見区民グラウンド・ゴルフ大会が開催され、藤城学区体振として2組8名が参加しましたが、残念ながら入賞に至りませんでした。
 - * 11月17日(日)西京極総合運動公園で市民スポーツフェスティバルのグラウンド・ゴルフ大会が行われ、藤城学区体振として1組4名を送り出しましたが、後半の追い込みも一歩及ばず、惜しくも入賞を逃しました。
 - * 12月3日(金)奈良のポスコヴィラへ年忘れグラウンド・ゴルフツアを催行します。
 - * 12月5日(木)淀競馬場公園にて区老連秋季親睦大会が開催されます。
 - * 12月13日(金)藤城ニューフレンドの冬季大会を開催します。お楽しみに！
- ◎ 偉業達成：坪内俊郎さん＝オール2打賞(10/22、11/8)、プラチナ賞(11/12)
今井良子さん＝ダイヤモンド賞(11/5) おめでとうございます㊗

男性 令和6年 10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)
1	8	22.25	1	三宅
11	10	22.93	5	三宅②、河本、野間、藤田
15	9	22.03	5	坪内②、大西、河本、野間
18	7	23.55	1	石原
22	9	21.96	7	河本②、坪内②、大西、野間、細川
25	10	21.60	7	大西②、藤井②、坪内、松村、三宅
29	8	19.79	6	岩崎、河本、坪内、藤井、藤田、細川
計7日	61人	22.00	32	6ヶ1人、5ヶ1人、4ヶ2人、3ヶ2人、2ヶ2人、1ヶ3人

女性

1	8	23.87	2	谷口、西出
11	11	22.30	6	高橋②、今川、佐々木、田原、西村
15	11	22.06	7	谷口②、田原②、西出②、佐々木
18	9	24.07	2	今川、佐々木
22	12	22.72	5	西出②、佐々木、瀬田、田原
25	13	22.94	5	今川、佐々木、瀬田、田原、西出
29	11	21.33	8	坂田②、高橋②、西出②、瀬田、藤井
計7日	75人	22.68	35	8ヶ1人、5ヶ2人、4ヶ1人、3ヶ3人、2ヶ1人、1ヶ2人



区民グラウンド・ゴルフ大会(左)と市民スポーツフェスティバル(右)代表参加の皆さん

地域安全ニュース

令和6年11月



投資に 必見 興味ある方!



SNSのグループ機能で投資の勧誘を受けていませんか?



「必ず儲かる」「確実に利益が出る」「今だけ」「あなただけに」などと言われていませんか?

それ詐欺です!

SNS型投資・ロマンス詐欺

の被害が多発しています!

京都府内での今年1月から9月までの被害額

約14億4,568万円

京都府警察本部 生活安全企画課 075-451-9111

クリスマスプレゼント

古御香町 岩堀 俊彦

島本町ふれあいセンターという公共施設の中のレストランで、ある男性と昼食をとっていた。

元パナソニックの営業マンでニューヨーク州に隣接する街にある工場に勤務しておられた。

家族4人がその町に移住することになった。30年以上前の話です。約6年間、海外勤務の為、奥様も息子2人も初めての外国生活が始まったのです。

ある時、カリブ海のバージンアイランドに家族旅行に出かけることになりました。自家用車に乗りケネディ空港に向かいます。そこは途轍もなく広い空港です。到着したがすでに満車で駐車するスペースが見つからない。何度も広い飛行場内を走り周り、駐車スペースを探すが一台のスペースも空いてない。かなりの時間が過ぎてしまった。

何とか車を停めることができ建物の中に入った。搭乗時間がせまっている。もう搭乗手続きをするだけの時間がない！フロントの受付に寄るだけの時間もない。その前を通り過ぎ、いきなり搭乗口に向かう。館内にアナウンスが流れる。「〇〇時〇〇分発、〇〇便に搭乗されるお客様はお急ぎくださいー!」。「さあ大変、走れー!」二人の息子が走る。父母が後を追う。

ロビーの大きな窓から〇〇便の飛行機が見えたく。やっと搭乗口につくやいなや、何と飛行機はタラップを離れ動き始めるではないか!

信じられない光景に息子たちは絶叫する! 青ざめた顔の家族4人が搭乗口の真ん前で立ち止まる。もう言葉も出ず呆然と立ち竦む。

この様子を見た空港のスタッフのはからいが凄かった。一人の女性スタッフが緊急電話で機内のスタッフに伝えた。「乗り遅れた家族がいます。タラップまで戻ってください。」瞬時に機長に話が伝わった。何と、数十m進んだ飛行機が後戻りするではないか。信じられない光景だった。

無事、搭乗口を通り、機内に入った。客室乗務員は飛行機がストップし、バックし、出発が遅れた理由をアナウンスした。誰一人、クレームを言う乗客はなかった。

その後しばらくして、客室乗務員はその息子二人に言った。「これはクリスマスプレゼントですよ!」家族全員が感動した。

そしてまたしばらくして、客室乗務員は二人の子ども達の客席の所へ歩を進めた。「私について来て!」彼女は優しく子どもに声をかけた。子ども達は、後について行った。「何があるんだろう?」子ども達は不思議に思った。そして何ということでしょう。コックピットのドアが開き、「さあ、中にお入り!」と声を掛けられた。

目を疑った。嘘だろう。夢ではないか。言われるまま、二人の男の子はコックピットの中へ入った。「さあ、見てご覧。凄いでしょ。」男の子は目が点になった。心が震えた。感動の瞬間だった。そして機長さんは言った。

「今日はクリスマスです。これはクリスマスプレゼントです！」

二つ目のクリスマスプレゼントで二度感動した。その日の出来事は生涯の思い出となった。そして息子はその後、パイロットを目指し、懸命に勉強し、訓練を受けパイロットになった。

今はANAでパイロットの仕事をしておられます。この話を聴いて、私は震えるほどに感動した。これは是非、藤城の地域の皆さんにお伝えしたいと思ひ文章にしました。

元パナソニックに勤めておられたその男性は、島本町で英語ガイド講座や、フランス語講座を立ち上げ、島本町の案内マップ（プロ並みの仕事）を作り、島本国際交流協会というNPOで多くのイベントなどを主催して、地域貢献しながら活躍されています。

私が島本の人達と交流するきっかけを作ってくれた人は、実は私のテニス仲間で京都の人です。京都の歴史や文化、古典文学にも造詣が深く、昔、御所で一緒にテニスをしていた人です。源氏物語を原文で読み、京都のガイドができる学者なみの知識豊富な人です。

趣味などを通して、沢山の人と親しくなると、世界が広がっていきます。これからも新しい友人をつくり、多くの人から学び、また友情を深めていきたいです。



ジョン・F・ケネディー空港

【7日間で5キロダイエット成功の力は

酵素ドリンク様様♡】



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。ようやく本格的な冬の到来でホッとしています。京都の寒さは心の温もりに気づかせてくれますね。どんどん外に出かけて、朝陽を浴びて姿勢をキレイにしてくださいね！

さて今月号はあと残すところ約3日あったら何が出来るかな？ という視点でお伝えしていきます。命の時間は有限。明日が保障されている人は誰もいません。今日を、今を、この一瞬を大切に生きて欲しい願いを込めて・・・一番大切なことは筋肉を使う事です。下半身は太もも、ふくらはぎ、足首に刺激を与えてください。上半身は、手を使って拍手をする事！ 認知症は手の指先手のひらはとても重要な関係性があります。拍手をすることで手の無数のツボが刺激され脳が活性化し意欲や自己肯定感が高まります。そう、意欲的に自分からしかけるのです。元氣、勇氣、やる氣、すべてに氣という漢字が付きます。氣は心です。マインドです。自分から作れるのです。日本人にはその氣を練り上げる精神性が宿っています。覚醒させてあげてね。

さて大亀谷しみず接骨院では10月から体質改善プログラムという新商品サービスをもちろんです。が有料で始めています。そこでまずは自分たちからという事でダイエットに相応しいの

は95キロを誇るスマイルが素敵な伊藤先生です。7日間のファステイングを敢行しまして大成功！ 詳しいことは割愛しますが、科学的に栄養学的にも再現性の高い方法で実施して5キロ減です！ 素晴らしいのは体重だけでなく肌も人格もさらに穏やかになりましたね。少しだけそのコツをお伝えしますと空腹期間を増やしてとっておきの酵素ドリンクを代わりに体内に入れるのです。酵素のメリットと残り3日で何かあなたに実践して欲しい願いを込めて続きをご覧ください。

酵素ドリンクを体内に入れることによるメリット

酵素ドリンクは、体内の多くの生理機能をサポートし、特に真冬の時期にその効果を発揮します。以下に酵素ドリンクを摂取することで得られる主なメリットを挙げます。

1. 代謝の促進：酵素は代謝活動をサポートするカタリストとして働きます。酵素ドリンクを摂取することで代謝酵素の働きが活性化され、エネルギー産生が効率化します。これにより、冬に低下しがちな体温が保たれ、基礎代謝が向上します。
2. デトックス効果：酵素ドリンクは腸内環境を整え、腸内の老廃物や有害物質の排出を促進します。これにより便秘が改善され、体内の毒素が効果的に排出されるため、体が軽く感じられるようになります。
3. 免疫力の向上：冬場に欠かせないのが免疫力の強化です。酵素ドリンクは腸内フローラを整え、免疫細胞である腸管免疫を活性化します。これにより、風邪やインフルエンザの予防効果が期待できます。
4. 冷え性の改善：酵素の代謝促進作用により、血液循環が良くなり、冷え性の改善に寄与します。特に真冬に起こりやすい末端の冷えに効果的です。

そして今年のうちにできる10個の実践！

1. ジョギング

効果：ジョギングは全身の筋肉をバランス良く鍛え、心肺機能を向上させます。血流が良くなることで免疫力も高まり、風邪やインフルエンザを予防します。短い距離から始めて、無理なく続けることがポイントです！

2. 酵素ドリンクの摂取

効果：酵素ドリンクは消化を助け、代謝を活性化します。日々の疲労感を軽減し、体内のデトックス効果も期待できます。当院で取り扱っている酵素ドリンクは特におすすめです。気になる方はご相談ください。

3. 日光浴

効果：冬の弱い日差しでも、10〜15分ほど日光を浴びるだけでビタミンDが生成されます。骨の健康を保つだけでなく、気分を明るくし、冬季うつ病の予防にもなります。朝の散歩と組み合わせるとさらに効果的です。

4. ストレッチ

効果：寒くなると筋肉が硬くなりがちですが、毎日のストレッチで柔軟性を保つことができます。血流が改善され、肩こりや腰痛、冷え性の予防にもつながります。寝る前や朝起きたときのルーチンに取り入れてみてください。

5. ハーブティーの摂取

効果：カフェインフリーのハーブティーはリラックス効果が高く、眠りの質を向上させます。特にカモミールやルイボステイは、温かい飲み物として冷えた体を優しく温めてくれます。夜のひとときにぴったりです。

6. プロテインの利用

効果：良質なプロテインは、筋肉の修復や成長をサポートします。特に運動後に摂取すると、疲労回復を早め、体のリカバリー

を助けます。当院で取り扱うプロテインは高齢者の方にも飲みやすいタイプなので、ぜひご利用ください。

7. アロマテラピー

効果：ラベンダーやローズマリーなどのアロマオイルは、リラックス効果だけでなく、集中力を高める効果もあります。お部屋やデスクで香りを楽しむことで、気分転換にもなります。

8. 趣味の時間

効果：新しい趣味に挑戦すると脳が刺激され、生活に楽しさが増します。読書や手芸、料理など、心がワクワクする時間を作ることで、ストレス解消にもつながります。

9. 社交活動

効果：友人や家族との交流は、心の健康に大きな影響を与えます。笑顔が増え、新しい発見もあり、脳の活性化に役立ちます。定期的な集まりを設けることで、心も体も元気になります。

10. 早寝早起き

効果：規則正しい生活は、体内時計を整え、睡眠の質を向上させます。早めの就寝と朝の活動で、一日がより充実したものになります。冬の寒さを味方につけて、心地よい朝を迎えましょう。

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。

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

・図書館の快眠夜につけがくる

小松武治（男性・東京都・76歳・無職）

・ア行から捜しはじめて 思い出す

鳴原ミネ（女性・福島県・72歳・主婦）

・「終活」があなたと出会い「婚活」に

新古んさん、いらっしやういー（女性・群馬県・52歳・主婦）

・会社やめ 一つのまにやら 妻の部下

猪俣峯子（女性・福岡県・68歳・主婦）

・家の中あがりこんだら 別な家

林原そら（女性・鹿児島県・21歳・学生）

・今日整形 明日は内科と 泌尿器科

黒木充生（男性・大分県・73歳・無職）

・子に告げる 胃酸過多だが 遺産なし

大阪ゆうちゃん（男性・大阪府・59歳・自営業）

・バレエ会 妻だけトドの 盆踊り

ミスこもく（女性・大阪府・62歳・主婦）

・たまに来る 嫁は決まって 客気分

オケイ（女性・埼玉県・63歳・パート）

・80年初のモテ期は デイケアで

ビッグママ（女性・香川県・30歳・病院パート）



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「豊樂駅」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 ♪

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

11月14日はボランティアグループのほうき草様による焼き芋を執り行いました。朝から火の準備、焼き芋の準備をしてくださり、ご利用者・職員も楽しませていただきました。その際、ボランティア感謝の集いを開催し、日頃からの感謝の意を伝えさせていただきました。

ご利用者とご家族の面会時間を延ばし、徐々にコロナ前に近づけていきたいと思ひます。

カフェの再開はその後と考えていますので、もう少しの間ご辛抱願ひます。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

最高の手荒れケア！



訪問リハビリマッサージ師

三宅 三太郎

マッサージ師という職業柄、手荒れは特に気になります。アカギレがひどいと指に力が入らないだけでなく、指が痛いとお患者さんの体に触れた時の感覚にズレが生じてしまいます。今まではそんなにアカギレが酷くなったりすることはなかったのですが、今年は夏から指にアカギレができて大変でした。まあ、まだ小指や薬指だったので仕事に支障が出るほどではなかったのですが、早目に皮膚科を受診することにしました。

皮膚科で処方していただいたお薬は確かに良かったのですが、何分1日に20〜30回は手を洗うのでお薬も手の油分も消え失せてしまいます(泣)

若い頃はこんなことなかったのになあなんて若干悲しい気持ちになりました(泣) まあ悲しんではかりはいられないので、いつものように「これ？ 何とかならないかなあ」なんて自分の手を見ながら考えてみたんです。

パツと思いついたのが手をサランラップで包む方法です。何故傷口をサランラップで包もうと思ったのか？ 不思議に思う

方もいらつしやるでしようから少しだけご説明しますね。

最近の傷のケアって昔と違うのをご存知ですか？ 昭和の時代は傷口に赤チンや消毒薬を塗っていましたよね？ 現代ではあのようなやり方では傷を治す細胞まで殺してしまい、治りが遅くなると考えられています。またガーゼなどで包むと傷口が乾燥してしまい、傷を治してくれる細胞は乾燥に弱いため、この方法も傷の治りを遅くしてしまつとされています。

最近では擦り傷などでは「消毒をしない」「乾かさない」「水道水でよく洗う」ということを三原則としています。

このやり方が適切なのは軽度の擦り傷に限られますが、昭和の時代とは考え方が大きく違いますよね。

今は軽くて浅い擦り傷であれば、大量の水道水で汚れを洗い、消毒はせずに、家庭用のラップなどを切つて巻いて、ラップを包帯や絆創膏で止めるやり方も推奨されています。これを湿潤療法といいます。テレビ「マーシャル」で宣伝している「キズパワーパッド」も同じ理屈です。あれも湿潤療法なんです。

それを自分のアカギレ対策に応用できないかと考えたんです。アカギレも擦り傷も傷口そのものは浅いという部分は同じです。自分なりにこの方法をやってみた結果、まあまあ効果はあるものの、睡眠時は知らない間にラップが外れたりして、効果は感じるものの正直イマイチな感じでした。

考え方は間違っていないはず…。でも、このやり方は現実的ではない…。そんなことを思いながらも他の良い方法が思い

つかなかったんです。

そんな時、近所の歯医者さんに行って歯のお掃除をしてもらっていた時に、歯科衛生士さんが薄手の青いナイロン手袋をしているところに目が止まりました。見た瞬間に「ああ、これだ！」って思ったんです。そしてその日の晩、お風呂上がりで毛穴が開いている間に、急いで自分の手に化粧水を塗って、次にクリームを塗って(プラスお薬を塗って)薄手のビニール手袋をして一晩寝てみたんです。すると朝起きたらビックリするほど手に潤いが戻っていたんです！ 私史上、最高の手荒れケアだと思いました！

これはもちろん単純な乾燥によるアカギレなら良いですが、傷の周囲に腫れがあったり、浸出液が出ていたり、血液が出ていたり化膿していたりすれば絶対にやるべきではありません。これらは早急に皮膚科を受診しないといけない状態であるということとはご理解してください。

私は今年になってから米国の理学療法士が提唱しているアナトミートレインという筋膜はがしの応用版のテクニクを施術に取り入れています。このテクニクは力がいらぬものの、患者さんのお身体を感じる手が必要で、手荒れをしているとなかなか難しいんです。でもこの手荒れケアをしてから随分と手荒れがマシになったので、どなたかのご参考になるかと思いい今回ご紹介した次第です。

最後に一つお願いがあります。11月初めにスマホでホーム

ページを作りました。お時間のある折に「介護の悩み、減らします 三宅治療院」と検索していただけないでしょうか？ 三宅治療院のホームページが出てきますので是非一度ご覧下さい。

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

「調味料との上手なつき合い方」



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。

以前にもこちらで少しお話させていただきました。その際は給食事業部のコンセプトである、『食』を通じ『喜』を…テーマに掲載させていただきました。

さて、今回は生涯にわたり続く、人としての営み、『食』をほんの少しだけ掘り下げてみたいと思います。

調味料のおはなし

私達の食生活の中で基本的な調味料は「料理のさしすせそ」でお馴染みの砂糖・塩・酢・醤油・味噌などです。調味料は、料理や食品に味や香りをつけるだけでなく、食品の弾力・粘り・つや・保存性など、料理全体を通してのおいしさを左右する重要な食品です。調味料のもつ味は、味覚と密接な関係があります。その中でも特に砂糖・塩・酢はそれぞれ、甘味・塩味・酸味といった基本の味と同じ味をもっています。それぞれの味の性質を知

り、理解し、使いこなすことが、味覚を満足させ料理をおいしく感じさせることになります。

調味料は基本的な「料理のさしすせそ」だけでなく、さらに、酒・トマトケチャップ・ウスターソース・オイスターソース・マヨネーズ・ドレッシング類・各種たれ類・カレーなどのルウ類・油脂・うま味調味料(科学調味料)など、ここでは書ききれないほど広範囲にわたります。調味料は料理にかかせない存在ですが、お医者さんに言われた事ありませんか？ 耳が痛い一言です。

「塩分を控えるように」と…。

お塩のおはなし

かの有名な徳川家康の側室の一人、英勝院(お梶の方)の逸話です。家康が家臣と談笑の際に「この世で一番美味しいものは何か」と尋ねました。家臣達は各々、料理の名前をあげたり、自分の好物を答える中、側で笑っていた英勝院にも同じ質問をしたところ、「それは塩です。塩がなければどのような料理も美味しくはできません。」と答えます。続けて家康は「では一番不味いものは何か」と尋ねたところ、「それも塩です。どんなに美味しいものでも、塩を入れ過ぎたら食べる事ができません。」と答えたと言います。その場にいた全員が彼女の聡明さに感心したというお話が残っております。

現在、食塩の過剰摂取が生活習慣病予防の課題のひとつです。食塩はといった料理のどの部分から、一番摂取されています。

るでしょう。約七割が調味料類からの摂取とされています。これは単に「塩」として単独に使用する量だけではなく、味噌や醤油などあらゆる調味料に含まれている塩分を食塩に換算して評価しています。毎日の食事で食塩の過剰摂取を防ぐためには、食塩だけに注目するのではなく、塩分が多く含まれている調味料を知り、まずはかけ過ぎ、つけ過ぎ、使い過ぎに注意してみましよう。

生活習慣病の一次予防を目的とした食塩摂取の一日の目標量は、成人男性十グラム未満、成人女性八グラム未満とされています。ですが、国民健康・栄養調査では、一日あたりの食塩摂取量の平均値は十二グラムであり、男性の約六十パーセント以上、女性の約七十パーセント以上の人が食塩を目標以上に摂

調味料	小さじ1	大さじ1
食塩	5.9g	17.8g
醤油	0.9g	2.6g
味噌	0.7g	2.2g
ドレッシング	0.4g	1.1g
トマトケチャップ	0.2g	0.5g
マヨネーズ	0.1g	0.2g
バター(有塩)	0.1g	0.2g

調味料	食塩相当量	
固形コンソメ	1個	2.3g
顆粒ガラスープ	小さじ1	1.3g
和風だしの素	小さじ1	1.3g
オイスターソース	小さじ1	0.7g
カレールウ	20g	2g

取しているといわれています。

塩分の過剰摂取を防ぐためには、食塩の量をただ減らせばよいという訳ではありません。食塩を無理に控えると、料理がおいしくない・食欲がでない・食事を楽しめないなど、生活に悪影響が生じる可能性があります。料理を作る時に塩分を控えた分、塩分を含まない調味料の酢などの酸味や香辛料などの香味や辛味、天然だしのうま味などを利用し組み合わせる事で、味の相乗効果が生まれて美味しくいただくことができます。注意点として手軽に利用できる顆粒だし類・各種たれ類は塩分が含まれますので、その分を加味して味付けを行うことも必要です。調味料を上手に使うためには、面倒くさいですが、目分量ではなく、きちんと計量使用し、出来上がった料理にかける調味料は皿の底に残るほどかけ過ぎないことや、料理に直接かけずに小皿等にとりわけてつけながら食べるなど、工夫も必要です。まさに英勝院の逸話の通りですね。

私達給食事業部には、管理栄養士・栄養士が多数所属しております。このような食に関する、あれこれ、知識や情報などを皆様ともっと共有できたらと思います。

今後とも何卒給食事業部 きつちん『なぐら』をよろしくお願いたします。

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿 周

十二月（四緑木星の月）

令和6年12月四緑木星



十二月七日（大雪）
から一月四日まで

◇一白水星生まれの人

↓今月は**じっくり地盤固め**をするべきです。ですから、雑用、世話事なども、後回しにせずに片付けておくの良いでしょう。善悪ともに世間の評判ほどではないから、新規事業開始は見合わず方がよい。月の後半にいくほどよい運氣になります。吉方位はなし。

◇二黒土星生まれの人

↓障害物が徐々に取り除かれ、**明るい運氣の今月**は、活動範囲が広がります。長男に関わる喜び事が起こります。何事

も急速にすれば結果がよく、躊躇すると調わない。普請造作、移転、旅行、婚姻、開店は吉。吉方位は北・南・東北。

◇三碧木星生まれの人

↓今月は**積み重ねてきた事が形を成したり、隠れていた事が表に現れてきます**。転業、転宅などしたい気持ちが生まれるが、従来通りに行っている方がよい。共同事業は確実な見込みがあれば差し支えない。未婚の男女は結婚を決断することに良い月です。吉方位は北・南西。

◇四緑木星生まれの人

↓生みの苦しみを味わう兆しがあります。急進したり準備を怠れば、苦勞が悲しみが増すばかりです。**運勢が思うように運ばないときだから、何事も控え目がよい**。星が中宮に入る月は静観しているのが一番よい。腰、背中の怪我や病氣、冷えに注意。吉方位は北・南西。

◇五黄土星生まれの人

↓些細な事にも腹をたてやすく、人と争う傾向があるから**がに注意。なるべく気を平静に持って目上の人の意見に従えば間違いが少ない**。上下の和合を計り、目上や経験者の助言に従い、老若協力して事に当たる事。普請、移転、開店は吉。吉方位は北、南、東北。

◇六白金星生まれの人

↓先月とは違って今月は、公的なことより私的なこと、異性や金銭に関することで動きがあります。未婚の男女には恋人が現れたり、結婚のプロポーズのされる月です。**喜び事**の多い月だから業務や身分上に喜び事があり、普請、開店、婚姻は吉。吉方位は南・東北・南西。

◇七赤金星生まれの人

↓吉凶相交わり、変化変動の気運に包まれた微妙な時です。何事も急には調わず、気はあせるが急がない方がよい。普請、移転は病難にかかりやすいので見合わす方がよい。**現状維持が基本の月です。**吉方位は南。

◇八白土星生まれの人

↓様々な局面で隠れていたことが明るみに出てくるでしょう。**上運の月**なので何事も急いで仕遂げたい気持ちになるが、せいでは事仕損ずるといふ諺どおり。**急がず怠らず進む方針がよい。**普請、造作、移転、旅行、新規開店は吉。難事件が解決月でもあります。吉方位は東北。

◇九紫火星生まれの人

↓愚かな者が表に立って活躍し、聡明な者が退いているような不条理なときです。**沈運の時期**で、何事もはかどらないからあせらない方がよく、普段虚弱な人は病難に注意する必要があります。また盗難、遺失物にも注意。吉方位はなし。



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



◎メダカの世話をする時間が少なくなっています。餌やり、減った水の補給くらいで水草や藻の整理、水槽の入れ替えなどがなかなか出来ません。ご近所のメダカを飼っている方達が冬に備え休みになるとされているのを見ると焦ってしまいます。

◎全国高校ラグビー選手権花園出場の工学院チームに、私の住んでいる兜山町内から春名君、田中君の二名がレギュラーで出ているのを後から知りました。見かけたらおめでとうと声をかけてやりたいと思います。

◎藤森駅前の花壇の手入れをしても良いとの許可をJRからもらいました。毎朝、見守りを駅前ですていますが、降りられた方が藤城の玄関口なのにひなびた印象しか持たれないとありました。許可が出るまでに時間がかかりましたが、早速、枯れたツツジの整理をしたところ、建っている像のプレートが見えるようになりました。外国人の方がカメラをむけておられました。像の名前をご存知ですか。「翔け未来へ」です。

◎記録ずくめの大谷選手のニュース番組を見てみると、とても気持ちよくなります。応援したくなります。それに引き替え、兵庫県知事選。私は再選されたら面白いなと思っていました。皆によってたかってひきづり降ろされましたが、本人の姿を見てみるとそんなに悪い印象がなかったからです。直前まで、ぼろくそに叩き廻っていたマスメディアとSNSの影響力の

違いがハッキリ出たように思います。テレビは台本が用意されていてあらかじめ発言内容が決まっていることがよく分かりましたし、SNSは発信が自由なので画像や音声が次から次と出てきて、知りたいと思う情報が手に入ります。どちらを信用するかで大きく結果は違ってきますが、見ている方からすると、足の引つ張り合い、今までだったら知らされなかったような内容なので面白かったです。若者達が選挙に行くようになることを願います。マスコミなどに変な誘導されないように自分自身の考えをしっかりと持つように心がけたいと思います。

◎お歳暮のカタログや喪中のはがきが届くようになり、今年、何をやって暮らしていたのだろうと一年の過ぎる早さを感じています。異常気象とともに、自分自身の異常さ(体力・気力・記憶力の衰え)を実感しています。これが歳をとると言うことなのかと変に納得しています。

実年会だより

通巻四百一号

創刊平成三年八月

令和六年十二月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

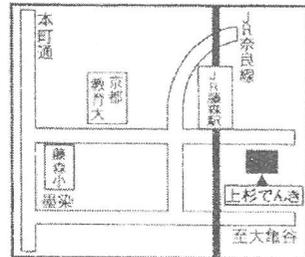
日・祝 休診
駐車場あり

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。



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

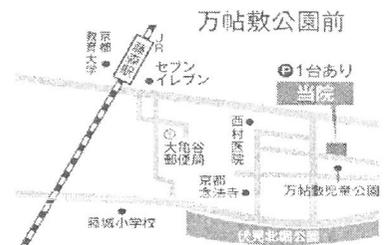
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

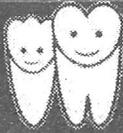
墨染駅 徒歩2分



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