

# 実幸会だより

2025年 新年号



令和7年1月1日発行 通巻402

藤城連合実年会

# 藤城連合実年会 行事カレンダー

## 令和 7 年 正 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
8	水	健友会G.G大会	8:30~	淀競馬場	
10	金	G.G練習	9:30~	北堀公園	野間・田原
11	土	定例役員会	10:00~	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
12	日	雀友会 (健康麻雀)	12:45~16:00		松 村
14	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	藤井夫妻
17	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	細川・西村
松村・原田					
三宅・今井					
岩崎・今川					
大西・小園					
21	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	
24	金				
28	火				
31	金				

G.G新年の練習は10日 (金) 9時30分から再開します

### 謹 賀 新 年

会員 皆々様のご健康・ご多幸を祈念申し上げますと共に  
何卒本年も宜しくお願い申し上げます。





葉ボタン・キンセンカ

## 1 月 号 目 次

新年の挨拶	連合実年会会長	鈴木美恵子	2
第壹回 雀友会 大会報告	健康麻雀幹事	松村隆行	3
新入会員の紹介	庶務部	鈴木美恵子	3
「昔の遊び体験学習」の報告、 「ふれあい学習」のお知らせ	ふれあい学習担当	鈴木美恵子	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」事業案内	社会福祉協議会	宮杉 曠	6
地域安全ニュース			7
宇宙について	古御香町	岩堀俊彦	8
[蛇の力は巻き取る力！脂肪も巻き取り 超健康なカラダを取り戻そう!]	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	10
地域安全ニュース			13
シルバー川柳			14
カフェふじしろ	藤城の家		15
令和の時代の健康法	三宅治療院	三宅淳之	16
新年のごあいさつ	京都老人ホーム	馬場協一郎	18
今月の運勢	高島易断	高島寿周	20
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高橋 猛	22

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 水仙

明けましておめでとーございます

藤城連合実年会 会長 鈴木 美恵子



皆様におかれましては

恙無く新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は元旦の能登半島地震に始まり、異常な暑さや季節感の喪失に戸惑う一年でした。総選挙後の政局不安や進むインフレなど、年金生活者にとっても厳しい現実が続きました。今年も、米国の政権動向が世界にどのような影響を与えるのか、大きな変化の年になりそうです。

藤城地域では、社会福祉協議会さんの「すこやか学級」や各種団体の私達にも参加できそうな行事が行われています。色々なことに関心を持ち、人生の中で得た経験からの学びや絆を大切に、助け合いの精神を発揮していければと思っています。

実年会といたしましても、皆様と楽しみながら「実年会だより」を軸に「広げようふれあい」の輪を大きくしていきたいと思えます。

皆様にとりましてこの新たな年がより良き年でありますようお祈り申し上げます。

令和七乙巳年元旦

## 第壹回 雀友会 大会報告

健康麻雀 幹事 松村隆行

藤城の家「よりみち」で十二月一日(日)に開催致しました。当日、昼は少し暑いぐらいの陽気で室温が高く感じました。

半荘二回戦にて制限時間を決め、十二名の参加者にて制限時間迄に終わる卓や終わらない卓もあり、一応持ち時間三時間にて無事終了しましたが、大会が始まるまでは試合運びがなかなか出来ず、集団で進行する難しさを痛感しました。

次回は様な事が無いように願っています。

優勝は野間康夫様・忒位は西出喜久子様・参位は田原佐洋子様、今回役満の上がりが無かったのでB Bの坪内俊郎様の四名の方にそれぞれの賞をお渡ししましたが結果は大波乱でした(笑)短期決戦はこう成り易いの典型でしたね。

次大会お楽しみに!



## 新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

西部ー4 岸岡 安雄 様 六昧町



一年の世相を表す「今年の漢字」が、京都の清水寺で発表され、今年「金」に決まりました。

清水寺の森清範・貫主が大きな筆で書き上げたのは、「今年の漢字」に選ばれた「金」の字です。

パリオリンピック・パラリンピックの「金」メダルラッシュや、大谷翔平選手の値千「金」の活躍、佐渡「金山」の世界遺産登録など明るい話題に加え、政治の裏「金」問題や、「金」目的の闇バイトなどにも注目が集まり、22万票余りの応募の中で、最も多いおよそ1万2000票を集めました。

今回で30回目を迎えた中で、「金」は5回目です。続く2位は、能登半島地震や豪雨などから「災」、3位は、大谷選手の活躍などから「翔」でした。

(ネットニュースより抜粋)

## 「昔の遊び体験学習」の報告

ふれあい学習担当 鈴木 美恵子

12月11日(水)午前9時から10時40分、藤城小学校1年生を対象にした総合学習の時間「昔の遊び体験学習」を、藤城小学校の体育館で行いました。元気いっぱい約78名と一緒に昔の遊びに挑戦しました。

コマ回し、けん玉、お手玉、おはじき、羽根つき、ダルマ落とし、あやとり、ヨーヨーの8つの遊びをしました。

子どもたちが、各コーナーに次々に回ってきて、時間の過ぎるのも忘れ楽しく学習しました。

子どもたちは各種目の昔の遊びに目を輝かせ楽しそうに一生懸命に取り組んでいました。

私たちも、子どもたちから元気をもらった楽しいひと時でした。お忙しい中、ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

(詳細は、ホームページをご覧ください)

### ※ふれあい学習のお知らせ

1月17日(金)9時より小学校のプレイルーム教室にて、3年生を対象にした「昔のくらし」の体験学習を行います。

前日の16日(木)10時より、打ち合わせ・リハーサルを行いますので、是非ご参加をお願いいたします。



### 当日参加の皆様(順不同)

宮杉様、高橋様、藤田様、西出様、稻田様、松村様、須釜様、田淵様、鈴木様、谷口様、坂田様、児子様、竹口様、桐山様、森様、村上様(16名)



# 藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

明けましておめでとうございます  
本年も宜しくお願い致します



- \* 新年の練習は1月10日(金) 9時30分から再開します。
  - \* 12月3日(火)大和高原ボスコヴィラへ、年忘れグラウンド・ゴルフツアーを催行(参加16名)  
絶好の天候に恵まれ、難コースながら 4ゲーム86打で坪内俊郎さんが優勝されました。
  - \* 12月5日(木)淀競馬場公園にて区老連グラウンド・ゴルフ秋季大会が開催され、当部より  
9名が参加。女性の部で、藤井スミさんが4ゲーム70打で見事準優勝され、更に  
今川信枝さんが72打で4位、田原佐洋子さんが75打で7位と藤城女性が大活躍でした。
- ◎ 偉業達成: 藤田元茂さん=オール2打賞(11/26)

今川信枝さん=ダイヤモンド賞(11/22) おめでとうございます㊥



☞ 年忘れグラウンド・ゴルフツアー  
参加の皆さん  
於)大和高原ボスコヴィラ  
(12月3日)

☞ 区老連秋季グラウンド・ゴルフ大会  
準優勝の藤井スミさん  
於)淀競馬場公園  
(12月5日)

## 「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12月12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。

今月はクリスマスの月ですから前半は、「子育てサロン・かめっこひろば」のボランティアのメンバーによるハンドベル演奏で「ジングルベル」他、5曲の演奏を披

露していただきました。

後半は、ゲームになりました。色紙で三角の小さな箱をつくり、中に番号札をいれてクリップで封をして、マグネットの付いた竿で釣り上げるゲームです。中に書かれた番号によって色々な実用性のある素敵な、クリスマスプレゼントが当たるゲームでした。



# 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

## 悪質な訪問業者に注意！！

自宅に突然業者が訪問してきて、次のような悪質な方法で契約を結ぼうとします。

### 悪質なリフォーム事犯

リフォーム業者等が突然訪問して、「無料点検」を持ちかけるなどして、故意に瓦を壊したりした上で、不要な工事契約を結ぼうとします。

### 悪質な訪問購入事犯

不要品買取業者などが突然訪問して、不要品の無料回収や買取りを持ちかけ、貴金属やブランド品などを安価で強引に買い取ろうとします。

このような言動には注意して下さい！



無料で点検  
屋根瓦が崩れそう  
外壁が壊れそう



不要品を買い  
取ります  
貴金属も見せ  
てください

他にも、業者に家族構成、自宅の間取りや資産状況などを尋ねられ、ポロッと答えた内容が個人情報として犯罪グループに共有されるかもしれません。



突然の訪問を受けたときは、安易に自宅に入れない、その場では点検させない・契約をしないように注意してください。

悩んだときは、警察相談ダイヤル【#9110】  
若しくは悪質商法110番【075-451-9449】へ



京都府警察本部 生活保安課

## 宇宙について

古御香町 岩堀 俊彦

カーテンを開けると眩いほどの光が差し込んでくる。居間が南向きで、朝特有の太陽の光と熱がリビングに入るその瞬間に気分が上昇する。光より速いものはなく、この瞬間に届いた光は太陽を8分20秒前に離れた光です。光の速さは光速30万Km 太陽と地球の間の距離は1億5、000万Km。光はこれほど離れた空間を8分20秒で飛びます。月までは38万Km。地球と月の間を光は1.3秒で飛びます。

地球の地軸の傾きによって四季が生まれる。地球は太陽の周りを秒速29.8Kmで公転する。地球の公転速度は音速の88倍。地球は1分で1,788Km、1時間で107,280Kmの距離を自転しながら進む。1日で約257万Km。1年で9億1,659万Km進む。

1年(365日)は8,760時間。分に直すと525、600分。秒に直すと約3,000万秒。我々が住む星、地球は毎年9億1,659万Kmという天文学的数字の宇宙空間を太陽を中心として飛んでいる。地球は超高速で自転しながら、超高速で太陽の周りを公転している。この事を想像してみてください。

新幹線のぞみは秒速83m、F1カーは秒速90m、

コンコルドは秒速555m、スペースシャトルは秒速8、000m。

光の速さ、地球の自転・公転の速さがどれだけ速いかを想像してみてください。

また太陽系(水・金・地・火・木・土・天・海・冥)自身が秒速220Kmで銀河の中を旅しています。時速790万Kmの超高速です。790万Kmというと月と地球を10往復する距離です。しかし銀河を一周するには2億年かかります。我々が住む銀河は「グレイトアトラクター」と呼ばれる巨大動力源に向かって秒速600Kmの速度で引き寄せられています。このような銀河が宇宙に無数にあると言われています。

宇宙に存在する銀河の数は1,250億個だそうです。この広大な宇宙空間で、毎秒79個の星が爆発し、その塵の中から新しい星が誕生すると言われています。

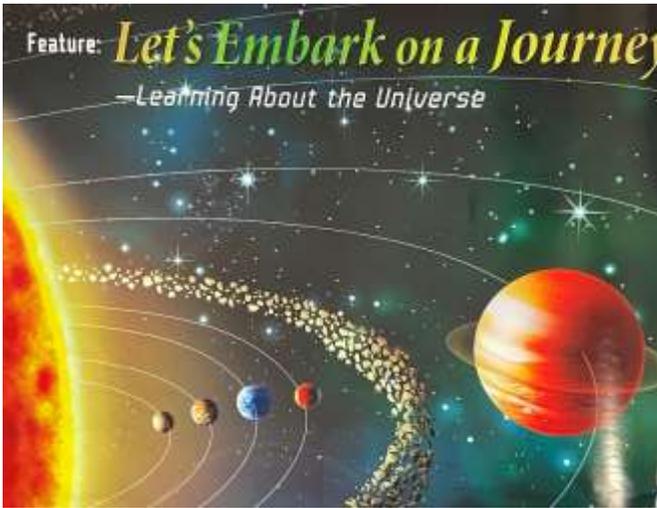
私たちが見ている夜空の星は数十光年から数百光年離れた所にあります。数百光年というと、光が数百年かけて移動する距離ですから、平安時代とか江戸時代にその星から出た光を今見ていることになりました。

夜空に光る星のほとんど全ては恒星といって、太陽のように自分で光(熱)を出している星です。その無数の恒星の一つが太陽です。そして太陽と地球の距離が絶妙にぴったりと適切な距離なので生命が存在できるのです。太陽は

主にヘリウムと水素から成る気体です(個体ではありません)。そして重さは地球の333万倍です。

太陽を除いて、地球に最も近い恒星はケンタウルス座プロキシマ星で光でも4年4カ月かかります。どれくらい遠いかというと、たとえば太陽を10円玉の大きさにして、それを東京駅に置くとするとプロキシマ星は青森あたりになるようです。

137億年前にビッグバンが起きて、約2億年後に最初の恒星が誕生。30億年経って銀河の形成(誕生)。91億



年経って地球を含む太陽系の誕生。135億年経って恐竜の出現。(1億4,000万年後には恐竜の絶滅)

136億9,980万年経って人類の誕生。氷河期の終わり(近代の始まり)。137億年経って、現在がある。

宇宙の歴史を1年と仮定し、人類の誕生を1月1日午前0時とするならば、今現在はまだ1月1日の夜未明になるでしょうか。今から10億年後には地球に生物が住めなくなりそうです。50億年後には太陽が赤色巨星化し、地球は破滅。100億年後は太陽が白色矮星になり、100兆年後には銀河形成の停止。10の100乗年後にはブラックスホールの崩壊。

この無限に広がる宇宙空間で、唯一(?)生命が存在しうる地球という奇跡の星で、人類は有史以来、戦争という残酷・悲惨な宿命(業)から解放されず、メガデスを繰り返し、自然を破壊し、地球という生命体を傷つけている。これは人間の業(無明、エゴ、心の闇に潜む人類共通の宿命)のように思える。宇宙に飛び出して、地球を眺めるならば、きっと地球の美しさ、奇跡とも言えるそのかけがえのない存在を想い、戦争を続ける人類の愚かさを想うだろう。地球上から核兵器やあらゆる戦闘手段を破棄してほしい。それが可能となる日を切望します。

(天体の運動、宇宙の歴史については、京都産業大学の図書館の

資料を参考にしました)

【蛇の力は巻き取る力！ 脂肪も巻き取り  
超健康なカラダを取り戻そう！】



大亀谷しみず接骨院  
院長 清水 友浩

新年あけましておめでとございませう！ 大亀谷しみず接骨院の院長、清水友浩です。2025年、皆さんにとって素晴らしい年になることを心から願っています。

今年は干支が蛇年。蛇は古来から知恵と再生の象徴とされ、縁起の良い生き物です。今月号では、蛇年にちなんだ縁起の良い「健康法」や特別な開運アクションをご紹介します。

### まずは蛇年に取り入れたいライフスタイルの改善

蛇は再生と知恵の象徴です。2025年の蛇年にちなんで、蛇が示す自然界の知恵から学び、日々の健康を高めるための方法をいくつかご紹介します。これらの方法は、古来からの信仰や最新の科学研究に基づくもので、体と心の両方に効果的です。

#### 1. スムージーデトックス

蛇が脱皮するように、私たちの体も定期的にデトックスが必要です。フレッシュなグリーンスムージーは、体内の老廃物を排出し、新たな細胞の生成を促す効果があります。特に緑黄色野

菜をたっぷり使ったスムージーは、ビタミンやミネラルが豊富で、体の中から健康を促進します。

#### 2. ヨガと柔軟性の向上

蛇はそのしなやかな動きで知られています。ヨガはこの蛇の特性を象徴するエクササイズで、体の柔軟性を高めるとともに、心の平穏をもたらします。特に「コブラのポーズ」は背中を伸ばし、深い呼吸を促すことで自律神経のバランスを整え、ストレス解消に効果的です。

#### 3. 日光浴

蛇は太陽の下で体を温めることで活動的になります。人間も同様に、適度な日光浴はビタミンDの生成を助け、骨の健康や免疫システムの向上に寄与します。毎日10〜15分の日光浴は、気分をリフレッシュし、全体的な健康を促進する効果があります。

#### 4. 瞑想と内省

蛇は冬眠中にエネルギーを蓄え、内省します。私たちも定期的に瞑想を通じて心を静め、内面と向き合う時間を持つことが重要です。瞑想は心のクリアリングを助け、日々の忙しさから解放されるための手段となり得ます。

#### 5. ハーブティーの取り入れ

蛇に関連するハーブとして知られるゴツコラやトウキは、血行促進や炎症抑制に効果的です。これらのハーブティーを日常

に取り入れることで、自然の力を借りて体のバランスを整えることができます。

## 6. 体質改善の相談

大亀谷しみず接骨院では、蛇年にちなんだ体質改善の相談を承っております。厳選された体に優しい酵素ドリンクやプロテインを取りそろえておりますので、ぜひお電話でご相談ください。

蛇年には、これらの健康方法を試して、体と心の再生を図りましょう。自然と調和しながら、新たな一年を健康的にスタートすることができましょう。

そして24個の背骨の点検や施術で、しなやかな体作りで運氣上昇もお忘れなく！

やはり毎日10,000歩を目指して少しでも大股で歩くことも大切です！

日常的に歩くことは、全ての年齢層において数多くの健康上の利点がありますが、特に高齢者にとって、1日10,000歩を目指すことは多くの具体的なメリットをもたらします。

**ハンドブック、その健康効果について詳しく解説します。**

### 1. 心血管疾患のリスク低減

高齢者にとって心血管疾患は大きな健康リスクですが、定期的な歩行は心臓の健康を支え、高血圧、高コレステロール、心筋梗塞などのリスクを減少させます。歩くことで心臓が効率よく血液を全身に送ることができ、血管の柔軟性も保たれます。

### 2. 骨密度の維持と改善

高齢者に多い骨粗しょう症は、骨折のリスクを高め、日常生活に大きな影響を与えることがあります。歩行は重力による刺激が骨に加わるため、骨を強くし、骨密度の低下を防ぎます。これにより、転倒時の骨折リスクが減少し、より活動的な生活が可能となります。

### 3. 認知機能の維持

アルツハイマー病や認知症は、高齢者の生活の質を著しく低下させる可能性があります。定期的な歩行は、脳への血流を増加させることで、神経細胞の健康を支え、認知機能の低下を遅らせる効果があります。また、新しい環境を歩くことは、脳を刺激し、記憶力や注意力を高めることにもつながります。

### 4. 睡眠の質の向上

適度な運動は睡眠の質を向上させることが知られています。特に、日中に活動的に過ごす高齢者は、夜間の睡眠が深くなくなり、睡眠の質が改善される傾向にあります。良好な睡眠は、日

中のエネルギーレベルを高め、心身の健康をサポートします。

## 5. 社会的交流の促進

高齢者にとって孤立は、心の健康に悪影響を及ぼすことがあります。定期的な散歩は、公園や地域のイベントへの参加を通じて、他の人々との交流の機会を提供します。この社会的なつながりは、孤独感の軽減や心理的なサポートを提供し、全体的な幸福感を高めます。

## 6. 体重管理と代謝の向上

定期的な歩行はカロリー消費を促進し、健康的な体重の維持に寄与します。加齢により代謝が低下する中で、積極的に体を動かすことは、肥満の予防だけでなく、糖尿病やその他の代謝疾患のリスクを低減します。

以上のように、1日10,000歩を目標にすることは、高齢者の健康維持に多方面から寄与するため、非常に推奨される健康習慣です。

蛇年の縁起にあやかっって良いアクションもぜひトライしてくださいー！

蛇は賢々の象徴。新しいことを学び始めるのに最適な年です。読書やオンラインコースで知識を深め、自己成長を図りましょう。

## 健康を再構築

蛇は再生と変容のシンボル。健康面での新たな目標を設定し、実行に移す良い機会です。運動習慣を見直したり、バランスの取れた食事に切り替えることがオススメです。

## 瞑想を始める

蛇は内面の知恵と直感を象徴します。定期的な瞑想は、心を落ち着かせ、自分自身とのつながりを深める手助けとなります。以上今月も盛りだくさんでお届けしました！

酵素ドリンクやダイエット、体質改善も承っております。ぜひお問合せお待ちしております！

ではまた来月お会いしましょう。

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！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」で朗らかに迎えます。

連絡先 [adiolifechiropractic@gmail.com](mailto:adiolifechiropractic@gmail.com)  
電話番号 075-2000-6124



# 地域安全ニュース

令和6年12月



## 年末年始の空き巣に注意！



京都府内では、**空き巣などの住宅侵入窃盗**が、令和6年11月末時点で**126件(暫定値)**発生しています。

年末年始は帰省や旅行などで、家を留守にする機会が増えるほか、年越しやお年玉の準備などで、普段より多くのお金を自宅で保管される方も多いと思います。

泥棒は、このような機会を狙っています！



### できることから対策を！！

- ◆ 留守にする時はもちろん、在宅時にも玄関や窓には、必ず鍵をかける！
- ◆ 留守にする時は、雨戸やシャッターを必ず閉める！
- ◆ 留守だと分かるようなリアルタイムでのSNS投稿はしない！
- ◆ 新聞が溜まっていると長期間留守だと分かるため親しい近隣の方などに取り込みを依頼する！



### ～さらに防犯効果を高めるために～



- ◆ **防犯カメラ、センサーライト**等の防犯機器を活用しましょう！
- ◆ 窓ガラスには**補助錠**をつけたり、**防犯フィルム**を貼るなども効果的です。

京都府警察本部 生活安全企画課 075-451-9111

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。

・仏壇の ローソク借りる **誕生日**

鈴木富士夫（男性・埼玉県・自営業）

・ボーナスも あればと思う **年金日**

浦羊次（男性・岐阜県・72歳・無職）

・歳とれば 誰も貰える **脳減る賞**

安井稔夫（男性・埼玉県・83歳・無職）

・余生とは 妻に従い **暮らすこと**

加茂和巳（男性・千葉県・80歳・無職）

・水洗を 押したつもりが **非常ベル**

播摩谷京香（女性・北海道・11歳・小学生）

・ウォーキング 帰ってきてねと **念押しされ**

加藤義秋（男性・千葉県・67歳・無職）

・孫一人 付き添い何人 **入学式**

中井郁子（女性・岐阜県・49歳・パート）

・レントゲン「息を止めて」で **咳こんで**

竹内照美（女性・広島県・58歳・会社員）

・長生きの パワースポット **永田町**

猪口和則（男性・愛知県・53歳・会社員）

・シワシワで 喜怒哀楽に **差が出ない**

増田真奈美（女性・東京都・45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「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



2025年  
令和7年 ♪

## 1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
				お休み		お休み
5	6	7	8	9	10	11
	お休み					お休み
12	13	14	15	16	17	18
	お休み					お休み
19	20	21	22	23	24	25
	お休み					お休み
26	27	28	29	30	31	
	お休み			お休み		お休み

謹んで新年のお慶びを申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。

12月4日は藤城児童館の子どもたちを招いて、畑に実ったカブラの収穫を行いました。翌5日にはそのカブラとお揚げさんを一緒に煮込んで、藤城の家バージョンの「大根炊き」を執り行いました。いずれもボランティアグループのほうき草様のご協力のおかげです。大根に比べてカブラは柔らかく、利用者の皆さんも笑顔で召し上がられました。新年を迎えてもカフェの再開ができないままで申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

## 令和の時代の健康法



訪問リハビリマッサージ師

ニヤニヤ

私は昨年末、大山町の酒屋さん「松井酒店さん」でお酒をいただきました。酒屋さんの中でお酒をいただく「角打ち」というものです。

ちょうどその折、京都新聞社が令和7年が昭和100年にあたるということから、今に残る昭和の面影「角打ち」を松井酒店に取材にいられていました。正月の京都新聞にビール片手に赤い顔して、へべレケになっている私が載るようです(笑) そうですね私が幼稚園に行っていた頃、自転車に乗ってお迎えに来てくれた祖父が自宅までの帰り道、途中に酒屋に立ち寄り、ワンカップ大関を何杯か飲んでへべレケになり、私を自転車の荷台に乗せ、帰宅途中転倒したことがありました(笑)「あっちゃん、お父ちゃんお母ちゃんにいたらおえんで…」と耳打ちされたのですが…。

帰宅した両親に祖父がお酒を飲んで自転車で乗り、後ろに乗せていた私ごと転倒したことをバカ正直に言ったら、祖父は両親からボロクソに怒られていた。あの時はお爺ちゃんに

悪いことしたな(笑)

その時以来、祖父は幼稚園の送り迎えをする途中に角打ちをすると、必ず私に『楽しい幼稚園』という本を買ってくれるようになった(笑) そんな思い出も半世紀前のことになったのかと思うと時の早さを感じます。

仕事柄2年配の方のお付き合いが多いので、お話を伺っているときに話題になる「昭和」は戦争の話題が多いです。「フジオから流れてくる、大本営発表！ 帝国海軍は〇〇にて敵船何隻を撃沈！ なんて言葉を私は疑いもなく信じていました」などと苦笑いしていた患者さんもいました。

当時最高レベルのエリート集団だった大本営の発表だから、大衆がその情報を信じてしまうのは致し方ないともいえません。

では現代ではどうでしょうか？ 昨年後半は連日テレビで兵庫県知事のことについて報道していましたよね。テレビしか見えない方は兵庫県知事を極悪人のように言い、テレビは殆ど見ないで主にネットを見ている人は兵庫県知事を応援している人が多い印象を持ちました。

幾多の情報が溢れて論点の振り分けすらできず、ネットでもテレビでも弁護士などの専門家が言うことも真逆の論で溢れているので、簡単に善悪の判断がつかない状態です。もうネットもテレビもどちらも間違ったことを言っている、という前提で疑いながら情報に接するしかないように思っています。

貴方はどうでしょう？

中には「テレビはエリート大学出身の人が情報を精査して発表しているのだから嘘は言わないんじゃないの？」と考える方もいらっしゃるかもしれません。

では思い出してください。松本サリン事件があった時の河野義行さんをマスメディアは有力な容疑者として連日報道していましたよね？ メディアによる集団リンチでしかありませんでした。他にも三億円事件の別件逮捕報道もありますが、遠い記憶になつていないでしょうか？

私は何も既存メディアが全て間違つているなどとは思っていません。ただ既存メディア、特にテレビはスポンサーが後ろについているため、どうしても視聴率を稼がなければならぬ命題を抱えています。視聴率を稼ぐためには視聴者に「コイツはけしからん！」とか「○○って何？ 怖い世の中やなあ」という感情になるように誘導するのが一番手っ取り早いと考えられています。

そういう既存メディアの仕組みを感じている人は、そこから発せられる情報を信用しなくなったという印象を感じています。私はこのように既存メディアが信用されなくなった発端は新型コロナウイルスの影響もあるように思います。非常事態宣言が出される少し前、ある方がネット上で「新型コロナウイルスをへ正しく恐れるためには、ウイルスの専門家にテレビでノンストップで2〜3時間喋らせ、それを連日放送すればいい。それができると日本人は新型コロナウイルスを正しく恐れることができる」と言つてい

た人がいましたが、ネットでは叩かれ、結局テレビでは視聴者の感情を「けしからん！」と「コワイ」に誘導するような報道ばかりが毎日数年間続いてきたように思います。

私たちにできることは、情報を鵜呑みにせず、ときには情報を遮断することではないでしょうか。情報洪水のご時世、そうすることも心の健康には必要だと思つています。

そう！例えば、松井酒店さんで、たわいのない話をしながら楽しく一杯ひっかけることの方がよっぽど健康的だと思えます(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

## 新年のごあいさつ



社会福祉法人 京都老人福祉協会

理事長 馬場 協一郎

新年明けましておめでとございませう。

旧年中は藤城学区の皆さまには、当法人の事業運営に格別のご理解とご協力を賜りましたこと、心からお礼申し上げます。

さて今年(2025年)は、団塊の世代(1947～1949年生まれ)が後期高齢者になる高齢福祉分野において大きな節目と言われていた年にあたります。

団塊の世代の人口は、現在約800万人おられ、厚生労働省の試算では、この方々が75歳以上になると、現在約1,500万人の後期高齢者人口が、約2,200万人になるとしています。

我が国は、国民の4人に1人が75歳以上という、世界史上類を見ない超高齢化社会に突入することになります。

我々、高齢福祉事業者も2025年を一つもターゲットトイヤーとして様々な準備をしてまいりました。

そうした準備の中の一つに介護予防があります。

健康な時期を出来るだけ長くする(健康寿命の伸長)ための取り組みを準備してきました。

健康を維持するためには、運動、栄養、口腔、認知症予防を総合的に行うことが大切と考えて、様々なプログラムを提供、準備してきました。

もちろんこうした取り組みは大事ですが、実はそれと同じくらい大切なことは、地域で役割を持って、地域の中で活動することが大切だということが分かってきています。

私たちが支援者として関わっているご利用者にも、ご自身の健康維持のため、そうした地域活動や社会活動の機会を保障することが必要となっています。

こうした考え方に基づき、京都老人ホームでは、地域の方と一緒に「地域と施設を考える会」を24年度に立ち上げさせていただきました。

少しずつにはなりますが、ご利用者が地域と関われる、また地域の皆さまが京都老人ホームを大切な社会資源と感じていただける機会を作っていければと考えています。

本年も、藤城学区にとって大事な法人と言われるよう努力して参ります。

本年もどうぞよろしくお願ひします。



11/24（日）快晴の中、京都老人ホームの敷地内で大亀谷まるしえを開催しました。



地域の方々にも多数出展のご協力をいただきました。



法人職員を中心とした和太鼓サークルによる演奏の様子

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

一月（三碧木星の月）

令和7年1月三碧木星



一月六日（小寒）

から二月三日まで

◇一白水星生まれの人

↓**明るく晴れやかな運氣**です。やる気に満ち、行動力が増してきます。新規開始は見込みがあるが、中間にちよつとした支障がある。また、他人のために損失失敗があろう。婚姻、就職は吉。普請や移転は吉方ならばよい。吉方位は東北・南・西北。

◇二黒土星生まれの人

↓**仕事や営業活動がスムーズに進展**し、名声が高まり、一段と信用が増します。旅行、教育などでも良い機会に恵ま

れますので、カルチャースクールなどに通うのもお勧めです。頭髪、神経、筋肉、腕、食道の病気に要注意です。未婚の男女は結婚を決める月です。吉方位は北・南・南西・東北。

◇三碧木星生まれの人

↓**楽も苦もある吉凶相半ばした、波乱含みの運氣**です。沈運の月だから何事も控え目がよく、移転、旅行、普請などむやみにしない方がよい。平常身体が弱い人は病難にかかりやすい月。骨、血液、リュウマチ、薬害に要注意。吉方位は南西・西北。

◇四緑木星生まれの人

↓**遠い将来を見据えて、なお誠実な努力を続け**れば、特に目上や年長者からの援助や引き立てに恵まれ、**大いに飛躍できる**でしょう。普請、移転、婚姻は吉方を選べば吉。就職は差し支えない。吉方位は南西。

◇五黄土星生まれの人

↓**経済、交際、恋愛、趣味などの面で、良好な一ヶ月**です。多少危険と思われることも見込みがあるから進んできるとよい。事柄によっては南か北方の人の援助があり。浪費の傾向と軽率な言動にはブレーキをかけ、節度を大切にしてください。吉方位は東南・北・南・南西・東北。

◇六白金星生まれの人

↓時は自分に味方せず、状況が急変して不利な立場に立たされそうです。今は実力を養い、知識、人材、資金を蓄えて、将来に備えることです。**変化の月で現状維持でいく月**です。事柄により南か北方の人に相談するのが吉。また急に旅行することがありうる。吉方位は北・南・東南。

◇七赤金星生まれの人

↓古い問題が再発したり、隠れていた事柄が表面化する暗示があります。従来のことを一新、改革したい気分が生まれる。しかし早く着手できることは実行しても差し支えないが、長い月日を要する事は見合わす方がよい。**物事の処理は何事も月の前半**ですること。吉方位東北・東南

◇八白土星生まれの人

↓思惑が外れて諸事不自由で、道を塞がれたような感じがあるときです。進むのが難しく、退くのに悩みがあるという時期なので、**何事も控え目**にした万事安全を図る方針がよい。健康面にも赤信号が灯ります。不実な愛情問題にも要注意。吉方位は南西・東北・東南。

◇九紫火星生まれの人

↓進行中の事柄は、徐々に力を増し現実味が加わってきます。あまり好運なときではないから、小さいことは差し支えないが、大きな事は企画しない方がよいし、実行もすべきではない。女性からの援助運があり。**来月のよい運氣に向けての準備の月**です。吉方位は北・東南・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

◎メダカのことに最近あんまりかまってあげられてない日々が続いています。どうか元気に冬を越してくれることを祈るばかりです。

◎12月上旬、ようやく近所の公園のモミジや銀杏が色づきました。昨年より遅い？ いや、思い出せないなあ。12月号の表紙にした皇帝ダリア、深草トレイルの写真スポットになつてほしいです。ハイキングの人たちが撮っていくつて話ですが、案外、地元の人は知らないみたいです。普段見られるだけで幸せなものって、意外とそういうものなのでしょうか。

◎物忘れが増えてきています。幸い大事には至っていませんが…。先日、小学校の倉庫を調べる用事があって倉庫前まで行ったものの、鍵がないことに気付く始末。家を出るときはちゃんと覚えていたはずなのに…。こんな感じで、あれこれ忘れて笑うしかない場面が増えました。自分でも「あほか」と笑っちゃいます。どうしたらいいんでしょうかね。

◎今年、ついに後期高齢者の仲間入り。地域でいろいろな役を担わせてもらってきましたが、そろそろ大事に至る前に、次の方へ引き継ぎをしていかないと…と考える今日この頃です。

◎JR藤森駅前に「止まり木ベンチ」を設置しました。利用してくださいね。花壇も裕さん、山内さん、藤田さんと一緒に

ツツジの移植や花の苗植え付けも進めています。綺麗になった駅前で、皆さんが気持ちよく新年を迎えられますように頑張っています。一緒にお手伝いいただける方、大歓迎です！お気軽に声をかけてくださいね。

◎12月22日(日)、パセオ・ダイゴロー西館で開催された「エ〜コと伏見2024」に、藤城学区地域ごみ減量推進会議の一員として「マイ箸作り」コーナーに参加しました。スタッフ10名の中で、私はカンナが使えないので主に案内やお誘いなど“口だけ”担当(笑)。

会場でお話しした方々との交流を通して、地域ごみ減量推進会議が立ち上がった2年目に、藤城でも推進会議を組織しました。エコ学区認定を目指して、堆肥施設を作ったり、ラジオ番組に出演したり、研修会を開いたり…。エコバスのテスト走行もしました。それらの活動が今の藤城につながっていると思うと感慨深いです。

### 実年会だより

通巻四百二号

創刊平成三年八月

令和七年一月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

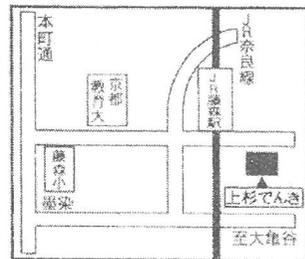
日・祝 休診  
駐車場あり

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

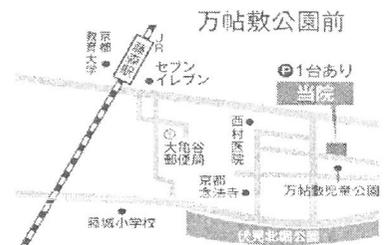
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

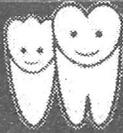
墨染駅 徒歩2分



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