

# 実幸会だより

2025年 3月号



令和7年3月1日発行 通巻404  
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 3 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	土	定例役員会	10:00~	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
2	日	雀友会 (健康麻雀)	12:45~16:00		松 村
		第2回大会の参加確認をしますので、希望者は必ずお越し下さい。(当日参加費¥300徴収します)			
		第2回大会日は4/6(日)12:45~17:00			
4	火	G.G練習	9:30~	北堀公園	岩崎・原田
7	金				大西・今川
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
11	火	藤城ニューフレンド春季大会	9:30~	北堀公園	坪内・小園
14	金	G.G練習			河本・坂田
18	火				野間・佐々木
21	金				藤井夫妻
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉

学校が休みに入る為、GG練習は21日(金)迄とし、再開は4月11日(金)9時からとします。





藤城さくらまつり（藤城小第2グラウンド）

### 3月号目次

伏見区すこやかフェスティバル開催のお知らせ	庶務部	鈴木美恵子	2
新入会員のご紹介	庶務部	鈴木美恵子	2
藤城小学校造形展			3
藤城ニューフレンドだより	健康部	大西勝彦	4
グラウンドゴルフ紹介ポスター	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
昭和クイズ		三宅 淳之	7
ひととき	東大山町	藤沢 駒次郎	7
私はなぜ走るのか	古御香町	岩堀 俊彦	8
[48時間ファスティング腸活で 花粉症バイバイ♪]	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
認知症予備軍（MCI）について	三宅治療院	三宅 淳之	14
自分の現在地	京都老人ホーム	友永 翔	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 さくら（陽光）

# 伏見区すこやかフェスティバル開催のお知らせ

日時：3月20日(木・祝)10:00  
～14:00(雨天決行)

場所：京都競馬場 みどりの広場

## イベント内容：

- ・若きジョッキーの特別対談
- ・歌謡ショー
- ・その他楽しいプログラムが盛りだくさん！

## 入場無料

伏見区老人クラブ連合会が開催します。会員の皆さん、一緒に参加しませんか？ 気分転換にもなり、楽しいひとときが過ごせること間違いなしです！

車を出す予定ですので、希望される方はご連絡ください。

連絡先：高橋(090-4641-0777)

皆で盛り上げましょう！  
ご参加お待ちしております。

## 新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

東部-4 三谷 紀久子様 万帖敷町

中部-2 越智 和子様 万帖敷町

**入場無料**

# 伏見区 すこやか フェスティバル

3月20日(祝)  
京都競馬場 みどりの広場  
10:00~14:00  
雨天決行

10:00~

オープニング  
特別対談  
若きジョッキーが語る  
『夢・挑戦・そして絆』

12:10~

和太鼓(藤森太鼓保存会)  
コーラス  
(うずらの里コーラス)  
社交ダンス  
ハワイアン・フラ(藤森マイカイ)  
マジック(機大路 竹内 英雄)  
鼓太鼓  
(淀 納所鼓太鼓クラブ)  
歌謡ショー  
(日本クラウン 山本和恵)

他にも...  
目指せ！ホールインワン  
みんなで購ろう『伏見音頭』  
など開催します

お楽しみ会です。  
雨天決行時の準備はありますのでご了承ください。

協賛いただいた方々(歌謡部)

伏見稲荷大社 古武家血縁物語 朝オーティーエス 新名鉄観光 新津田 新植田電機 稲寿会  
深草第一うづら会 第三うづら会 第五うづら会 第八うづら会 西浦うづら会  
藤森長寿会 藤森マイカイ 藤森百寿会 ファミエール伏見寿クラブ・II 住吉寿会すこやかクラブ  
桃山南部長寿会 向島南ふれあい 二の丸すこやか会 二の丸北楽生会 下鳥羽クラブ 久我寿会  
シクシルパーククラブ 羽束防老人クラブハッピー会 砂川体育クラブ  
海原聖一 木下治 鎌田野子 高木正信 宇杉治子 岡山竜雄 松川逸 権井晴一

主催 伏見区老人クラブ連合会 後援 伏見区

## 藤城小学校で造形展開催

### 多彩な作品が来場者を魅了

藤城小学校の体育館で開催された造形展(2月12日・15日)に参加しました。会場には、藤城小学校のたけのこ1年生から6年生、呉竹総合支援学校、PTA生花部・書道部、社会福祉協議会すこやか学級、藤城の家、墨染の家ほつこりの皆さんによる多彩な作品がずらり。子どもから大人まで、個性あふれる表現が並び、訪れた人々の目を魅了していました。

特に目を引いたのは、6年生と4年生による版画作品。細部までこだわった表現力には思わず息をのむほどでした。また、1年生の「わたしのお気に入りのパフェ」は、子どもたちの自由な発想と豊かな想像力があふれ、見る者をほほえませてくれる作品でした。

実年会も「実年会だより」を展示し、地域の活動を紹介。会場全体が温かな雰囲気にも包まれ、外の寒さを忘れるほどでした。来場者は足を止め、わが子や知人の作品にじっくりと見入っている姿が印象的でした。(高橋記)





# 藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- \* 藤城ニューフレンド春季大会を3月11日(火)に開催します。今年度最後の大会です。日頃の練習の成果を存分に発揮して、有終の美を飾って下さい。
- \* 新年度の実年会費、藤城ニューフレンド部費、老人クラブ傷害保険料を、期限までに各担当者に納付をお願いします。
- \* 3月25日(火)～4月9日(水)の間、学校の春休みのため練習は休止とします。新年度の練習は4月11日(金)9時から再開します。

## 男性 令和7年 1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)
10	7	20.85	1	大西
14	8	20.20	6	大西②、岩崎、坪内、野間、藤田
17	7	20.42	5	岩崎、坪内、野間、藤井、細川
21	9	21.66	3	藤井、藤田、三宅
24	8	22.29	2	坪内、藤田
28	8	20.58	11	野間④、細川②、大西、河本、坪内、藤井、藤田
31	8	21.75	7	藤田③、細川②、河本、藤井
計7日	55人	21.16	35	7ヶ1人、6ヶ1人、5ヶ1人、4ヶ3人、2ヶ2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)
10	8	23.87	0	
14	10	22.46	4	谷口、田原、西出、藤井
17	10	22.03	5	今川、小園、田原、西村、藤井
21	11	23.00	6	今井、今川、小園、坂田、谷口、西出
24	10	22.80	3	高橋②、田原
28	12	22.02	10	田原②、西出②、藤井②、佐々木、高橋、谷口、原田
31	7	22.66	0	
計7日	68人	22.54	28	5ヶ1人、4ヶ2人、3ヶ2人、2ヶ2人、1ヶ5人

# さあ、始めませんか！ グラウンド・ゴルフ これからが絶好の季節です



日本グラウンド・ゴルフ協会HPより

お気軽に練習風景を見学にお越し下さい

【場 所】北堀公園多目的グラウンド

【練習日時】毎週火、金曜日(9:30～11:00)

藤城連合実年会

グラウンド・ゴルフ部「藤城ニューフレンド」

連絡先:075-642-0501(大西)

## 「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

いました。

介護予防・認知症予防のための事業、すこやか学級を令和7年2月13日(木)に「藤城の家よりみち」にて開催しました。この日はレクリエーションです。指先の運動を兼ねて、参加者が、5組に分かれて何十枚もの新聞紙を思い思いに細かく切り、細長いピニールの傘袋に詰め込み繋いで長さを競うゲームを行います。

第3木曜日2月20日はクラフトです。フクロウの吊り飾りです。予めセットされた材料と色紙を切つて羽や目、鼻、くちばし、の部品を作り貼り合わせ行く作業です。最後に吊り下げ用の飾り紐を取り付けビーズに通して出来上がります。



# 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



第1問

昭和42年 NHK テレビの受信料は「普通契約」と【○○○契約】の2種類に分割されました。【○○○契約】とはなんですか？

第2問

「子供にも買い与えられる安価なパーソナルコンピューター入門機」という構想で Microsoft とアスキーが唱え、昭和 56 年に発売された、メーカーを超え、ハードウェアとソフトウェアの統一規格が実現したホームコンピューターの名称をなんと言いますか？

第3問

1960年ごろから日本の住まいに一気に普及した窓に関する【あるモノ】とは何ですか？

第4問

料理の味をまろやかにするため、今では

ほぼ使われなくなった【あるモノ】を出汁の中に入れて、砂糖の甘みを柔らかくまとめる方法がありました。【あるモノ】とはなんですか？\*今でも有名蕎麦屋などでは形を変えて継承されています。

第5問

今ではあまり使われなくなった、素焼きの土鍋の一種で、炒ったり、蒸したりする調理器具を何と言うのでしょうか？

第6問

昭和47年に、ある文房具メーカーが従来にはないペンを発売しました。どのようなペンでしょうか？今ではコンビニで売っているところもあります。

第7問

昭和38年最初の大河ドラマが放送されました。『花の生涯』というタイトルなのですが、歴史上の誰が主人公だったのでしょうか？

ひんがし

東大山町 藤沢 駒次郎

歴史をふり返ると、モノを大切にしていた時代と、  
ここを重んじた時代とがある。

平安時代も紫式部や清少納言などが活躍した後期あたりからだんだんとここが重視されてきてモノを政治の主体と考えていた平清盛が失脚して、それと代わった鎌倉幕府はここを主とした政治をモットーとした。そのあと足利尊氏はこのころの人であったが、やがてだんだんとモノに傾いてきて、足利義満がそれを代表し義政の時代になると日野富子とその頂点を示したのである。モノからここに移るのには応仁の乱が必要であった。戦国時代が過ぎて平和がつづくとき当然ここが尊重される様になり武士道が尊まれた。しかし経済の発展によって町人がその勢力を加えてくると又モノの時代となりそれが明治政府の富国強兵政策となったのである。

## 私はなぜ走るのか

古御香町 岩堀 俊彦

初めて長距離を走ったのは高校時代に学校行事で開催された校内マラソン大会。まったく練習なしで当日を迎えるからそもそも完走は無理です。福知山の田舎道、山道を走った記憶がある。途中しんどくなって何度も歩いた。

本格的に長距離を走り始めたのは教師になってから。私が勤めていた学校はマラソンに力を入れていた。賀茂川出雲路橋辺りがスタート地点。賀茂川河川敷を北に向かって走り、途中から一般道に入り岩倉まで走り引き返す。16kmの大会だった。クラス対抗で優勝したことも。またタイムはおそくても最後まで完走した生徒には完走賞(賞状)を渡した。

毎年、私も生徒と一緒に走り、練習するうちに走ることに楽しくなってきた。学校行事のマラソン大会だけでは物足りなくなり、20歳台最後に京都マラソンに応募しました。

西京極球場を出発、15km地点(出雲路橋)で失格になった。あと1〜2分早く通過していたらなあ! 京都マラソンは当時全国でもタイム制限が一番厳しいマラソンだった。トップが通過した後、決められた時間以内でその地

点を通過しなければ、その先を走ることができなくなる。その後はバス(収容車)に乗せられスタート地点に引き返す。5kmか10kmごとに関門があり、オーバーすると有無を言わずバスに乗せられる。15km地点の少し先にテニス部の生徒が大勢、私の応援の為に待っていてくれたのに!!!

その数年後、篠山ABCマラソンにエントリーした。職場の同僚も数名参加した。田舎なので沿道での応援や差し入れが多くあり、途中でバナナや、チョコレートやうどん等を食べすぎて42kmも走ったのに体重が増えている同僚もいた。

私は中間点で膝が痛くなり再びバスに収容されてスタート地点に戻りました。そこで同僚が完走する姿を見て、凄いなと思った。次こそは完走をと心に決めた。

次のマラソンに向けてさらに長い距離を練習した。京都盆地の西へ、北へ、東へと郊外を走り周った。ランナースハイをたびたび感じました。

そして翌年、再び篠山ABCマラソンに出場した。1km6分のペースを崩さず、42.195kmを走り切りました。ゴール直前は、胸に込み上げてくる熱いものがありました。記録はちょうど4時間。膝の痛みもなく感動のゴールだった。

マラソンの醍醐味はやはり完走すること。途中で膝に乳酸が溜まったり、脚がつったり、しんどい時があるけれども、それを乗り越えたとまた、楽になり、走る快感を覚えたり、景色を楽しんだり。自分も苦しいけれど、誰もが同じように、辛いのだと分かる。辛いけれど、楽しい時間と空間をすべてのランナーと共有する。

今年の京都マラソンは16000人が出場。古御香町からも、友人が2人エントリーして見事完走されました。50歳をこえても、3時間台、4時間台で走ることができ。本当に凄いと思う。

私は、偏平足で昔は私の足形に合う靴がなく、足先に負担がかかり、ひどい外反母趾になってしまい、思うように走れなくなった。

京都マラソンは、昔とコースが大きく変わった。今では風光明媚な嵐山く清滝道く広沢の池く宇多野く賀茂川河川敷く植物園く御所南く百万遍く平安神宮と、京都らしさを存分味わえる魅力ある道を走ることができ。

できるならもう一度走りたい。この気持ちを夢で終わらせたくない。42.195kmを完走する喜び。達成感。これは経験した人しか味わえない。人生に苦楽があるように、マラソンにも苦楽がある。人生はマラソンに似ている。

最後まで走り抜いた人だけが味わえる大きな喜び。人生も最後まで前へ前へと歩き続ける。山あり谷あり。でも

最後に笑ってゴールできることは素晴らしい。

私はなぜ走るのか。楽しいから。ただ走りたいから。町内の友人達と毎日曜日朝6時からのランニングを始めてはや4年目。武奈ヶ岳、稲荷山、大文字山、音羽山、大吉山を登り、貴船、天ヶ瀬ダム、石清水八幡宮、枚方公園まで仲間と一緒に走ったことはいつまでも忘れない。



## 【48時間ファステイング腸活で

### 花粉症バイバイ♪】



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。

春の訪れとともにやってくるのが花粉の季節ですね。この季節を憂鬱に感じる方も多いのではないのでしょうか。特に花粉症の方にとっては、目のかゆみや鼻水が日常生活に大きな影響を与えます。ですが、実は「腸活」が花粉症対策に効果的ということをご存知でしょうか？

その一環として健康のリーダーシップを図ろうと！ 先日、大亀谷しみず接骨院のスタッフと私、そして親しい仲間3名を加えた合計7名で、体内リセットを目的とした48時間ファステイングに挑戦しました。

新年の食べ過ぎや飲み過ぎで疲れがたまっていた私たちにとって、このチャレンジは新しい試みでした。特に多くのメンバーが初めてのファステイングにドキドキしていましたが、その緊張感が一体感を生み出していました。

#### ファステイングの準備と開始

ファステイングは、過剰なストレスをかけないよう、ただ水と美味しい酵素ドリンクのみを使用するシンプルなものでした。私自

身は過去にファステイングの経験があるため、楽しさや体が生まれ変わる感覚を知っており、この期待感を周囲にも伝えていました。

#### ファステイング中の体験

ファステイング初日の夕方、多くの参加者と同様に私も血糖値が下がり、一時的に眠気やイライラを感じました。しかし、それも30分ほどで解消し、まるで心の霧が晴れるようにスッキリとした感覚に変わりました。意外と夜、家族が食べるカレーライスの香りに誘惑されながらも、食欲がそれほど湧かなかったのが自分でも驚きでした。

#### 結果と感想

驚くべきことに、夜は非常にスムーズに眠りにつくことができ、翌朝はまるで別人のように4時にはスッキリと目覚めました。ファステイングの影響を実感する瞬間でした。体重はわずか1キロの減少でしたが、その数値以上に感じたのは肌質の改善や集中力の向上でした。さらに、腸内環境も大きく改善されたようで、長く溜まっていたであろう不要なものが体外に排出されました。

#### 定期的なファステイングの計画

この結果により、ファステイングはただの一時的なダイエット手法ではなく、身体の内側から健康を取り戻し、生活の質を高める手段として、我々の間で高く評価されました。これにより、メンバー全員の間で定期的にファステイングを行うことが決定され、次の計画もすでにスタートしています。

興味のある方はご相談ください！

#### 花粉症の歴史と現代の増加

花粉症は比較的新しい病気です。20世紀初頭まで、花粉症の

記録はほとんどありませんでした。しかし、産業化、都市化が進むにつれて、花粉症の患者数は急速に増加しました。これは、環境の変化、生活スタイルの変化、そして食生活の変化が大きく影響していると考えられています。

### 花粉症になる人とならない人

花粉症になるかどうかは、遺伝的な要素も影響しますが、それだけではありません。免疫システムの過剰反応が花粉症の直接的な原因であり、この過剰反応は体内環境、特に腸内環境に大きく左右されます。腸内環境が乱れると、体の免疫バランスが崩れ、アレルギー反応を引き起こしやすくなるのです。

### 腸活が花粉症に効く理由

腸は私たちの体内で最大の免疫器官です。健康な腸内環境は、適切な免疫応答をサポートし、不必要なアレルギー反応を抑制します。つまり、腸活によって腸内フローラを整えることは、花粉症の症状を軽減させる可能性があるのであります。

### 具体的な腸活方法

発酵食品を取り入れる：ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品には、腸内環境を改善する善玉菌が豊富に含まれています。食物繊維を意識的に摂取：野菜、果物、全粒粉製食品を積極的に取り入れ、腸の動きを活発にしましょう。

水分をたっぷり：腸の健康維持には水分が欠かせません。一日2リットルの水分摂取を心がけてください。

一方で、カイロプラクティックはこのようなアレルギー反応にも効果を示すことがあります。カイロプラクティックは、主に神経系と筋肉の調整差を通じて行われますが、これが自律神経のバ

ランスを整え、免疫システムの機能を正常化する助けとなりま

す。自律神経は免疫応答に深く関わっており、このバランスが整うことで、花粉症の症状が軽減されることが期待されます。

カイロプラクティックは、体の自然治癒力を高め、体全体の調和を取り戻すことで、花粉症をはじめとする様々な健康問題に対してポジティブな影響を与えることができるのです。

花粉症の季節を快適に過ごすために、今日からできる腸活とカイロプラクティックにチャレンジしてみませんか？ 大亀谷しみず接骨院では、体質改善相談や厳選した体に優しい酵素ドリンクやプロテインも取り揃えております。お気軽にお電話で相談ください！

この春、カイロプラクティック&腸活で花粉症とお別れしましょう！

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。」「いくら大丈夫」と思って放置して骨折していた人も多数おられます。ダイエットサポートも行っています。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」で朗らかにお迎えいたします。

連絡先 [adiolifechiropractic@gmail.com](mailto: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

・親よりも先に逝くなど 百の母

中川潔（男性・福井県・49歳・会社員）

・天気なら予報士よりも 俺の膝

西田勲（男性・北海道・77歳・無職）

・デイケアで 悪い嫁ほど 自慢でき

久保木主税（男性・千葉県・59歳・公務員）

・判定日 母凜<sup>りん</sup>として 要支援

門脇信博（男性・兵庫県・64歳・社労士）

・爺と婆 どっちが好きと 犬に聞き

延沢好子（女性・神奈川県・62歳・パート）

・あの世へも 方向音痴で まだ行けず

ココ（女性・埼玉県・41歳・主婦）

・血圧を 納得するまで 計る父

田中多美子（女性・三重県・60歳・主婦）

・改札を 出たのに切符を 探す母

平野喜美代（女性・東京都・68歳・花や）

・人混みで 疲れ過呼吸 寝て無呼吸

玉谷文子（女性・大阪府・56歳・主婦）

・本当に 寝ているのかと 揺する妻

阿部浩（男性・神奈川県・54歳・会社員）

昭和クイズの答え

- 第1問【カラー契約】      第2問【MSX】  
 第3問【アルミサッシ】      第4問【焼けた火箸を出汁の中  
 に入れる】  
 第5問【ほうろく】      第6問【筆ペン】  
 第7問【井伊直弼】



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「豊島駅」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「よりみち」にて

# カフェ ふじしろ



2025年  
令和7年 ♪

## 3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
				お休み		お休み
2	3	4	5	6	7	8
	お休み					お休み
9	10	11	12	13	14	15
	お休み					お休み
16	17	18	19	20	21	22
	お休み					お休み
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	お休み			お休み		お休み

2月に入り、藤城の家でも小規模多機能ホームから今までに無いくらいの新型コロナウイルス感染者がでました。皆様にご協力いただき、サービスの縮小で半月間を乗り切る事ができました。また、法人内でもインフルエンザや新型コロナウイルスに多くのご利用者、職員が感染し、法人内で相互応援を実施しています。よりみちで開催される行事も急遽中止していただくなどご協力ありがとうございました。3月の「カフェ」につきましては休止のままとなります。申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

## 認知症予備軍(MCI)について



訪問リハビリマッサージ師

### 三宅淳之

この実年会だよりの左下に「きただ治療院」と「三宅治療院」の両方で広告を出していますよね？ 時々この『実年会だより』を読まれた方から「どうしてこのように2つの治療院の紹介をしているの？」と尋ねられることがあります。

実は私自身が6年ほど前まで、きただ治療院に所属していた経緯があり、今でも北田先生には仲良くしていただいているからなんです。所属していたころ、北田先生の名前は常に意識していましたし、間違えたり忘れたりするわけはありません。でも、今から10年以上前のことです。

北田先生の名前がある書類に記入しなければならぬにも関わらず、北田義博先生の「義博」という名前が出てこなくなっただけがありました。正直、ビビりました(笑)

頻繁に会っている人の名前がいくら考えても思い出せないんですから(泣) その時一瞬「若年性認知症の前兆かもしれない…」そんな恐怖が頭をよぎりました。幸いそうだった病気で

はなかったものの、認知症当事者になるかもしれないという恐怖感は相当なものでありました。

そういつたこともあり今回は認知症予備軍(MCI)について書いていこうと思います。年のせいとは言いがたい悪性の「もの忘れ」が現れ始めた状態が、認知症予備軍(MCI)です。

この状態の時であれば、予備軍から健常にUターンする人もいます。放置すると5年で認知症になると言われている軽度認知障害(MCI)もきちんと対策すれば進行を遅らせることができると言われています。

予防法の説明をする前にMCIの説明をしますね。軽度認知障害(MCI)という病名ですが、これは「軽度な認知症」ではありません。認知症と軽度認知障害の間には医学的に一線が引かれています。

一方でMCIを厳密に定義することは難しく、多少幅があるといつかうに思っていたほうが理解しやすいと思います。健常者と認知症の中間にあたるグレーゾーンの段階を軽度認知障害(MCI)と置いていただくのが分かりやすいかもしれません。

簡単な説明をすれば、社会生活や日常生活に大きな支障をきたすのが認知症で、MCIは物忘れで失敗することはあっても社会生活や日常生活を送るのが可能な状態です。

今までやってきた料理ができるか？ 近所で目的の買い物をして支払いができるか？ などが大雑把な目安とされています。



す。

まあこれだけだと大雑把すぎるので、もう少しご説明します。「夕食に客を招く段取りをつけたり、家計を管理したり、買い物をしたりする程度の仕事でも支障をきたす」といったことがあると受診をした方が良いと思います。この時、本人だけで受診するのではなく、家族と一緒に受診した方がお医者様も正確な情報が得やすいです。

認知症の程度や困り具合は認知機能検査の点数だけで完全に判定できるものではありません。本人だけでなく、家族やケアマネジャーさんなど「複数人の目」からくる情報があると正確な現状や困りごとの解消に繋がります。

正確な検査や診断を受けるには「物忘れ外来」や認知症専門医のいる病院への受診が一般的です。MCIの状態で放置すれば認知症へ移行する恐れがありますが、適切な治療や対応をすれば認知症の発症を遅らせることや健常に戻ることもあるとされています。

予防法はよく聞く生活習慣病予防とほぼ同じです。睡眠を十分にとつて高血圧、メタボに気をつけて喫煙習慣や深酒を改善すること、社会との交流が大切にバランスの良い食事、そして運動です。

でもご病気などで運動したくても運動できない人っていますよね？ 家族が運動をすすめても運動しないけれど、家族以外の人が自宅に行つて「2〜3分だけでも外の空気に触れましょうー！」って言つと意外と素直に外出準備をして運動してくだ

さる方つていらつしやいます。或いは腰や膝が痛くて運動したくても運動できない状態であるとか…。そういった方が家族にいれば、訪問専門のマッサージ師がご自宅に伺つて屋外での歩行訓練、或いは室内での筋力訓練などを行いつつ、マッサージや関節可動域訓練が有効ですよ！

1回の施術は30分で、1割負担の方であれば概ね455円以下です。初回の訪問施術は無料です。継続して訪問をご希望されれば医師の同意があれば保険適用になります。ご興味のある方はぜひ下記連絡先にお電話ください。

## 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

## 自分の現在地



社会福祉法人 京都老人福祉協会  
特別養護老人ホーム京都老人ホーム  
相談員 友永 翔

実年会の皆様、初めまして。京都老人ホームの友永と申します。

私は2025年3月で京都老人ホームに入職して5年となります。

入職前に思い描いていた自分と現在の自分は大きく異なりますが、この機会にこれまでの歩みを振り返りたいと思います。

入職前、私は介護についての知識がほとんどなく、「おじいちゃん、おばあちゃんのお手伝いをする」という程度の認識しかありませんでした。

また、大学で4年間福祉を学んできたことで、多少の自信もあったのかもしれませんが、しかし、実際に入職し、入居者様と関わる中で、その自信は簡単に崩れ去りました。

いざ実際に入職し入居者様と関わってみると、全く自

分の持っている知識が役に立たなかったことを思い出します。

入居者様の中には、私がこれまで出会ったことのない病気や疾患を抱えている方が多く、それぞれに異なる対応が求められました。

また、認知症をお持ちの方も多く、昨日うまくいった対応が翌日には通用しないこともあり、日々壁にぶつかっていました。

そんな時、OJT担当の職員から「自分が入居者様の立場だったらどうしてほしいかを考えてみて」とアドバイスをいただきました。

その言葉をきっかけに、私は「なぜ?」「どうして?」と相手の立場に立つて考えることの大切さに気づきました。

この言葉は今でも忘れることなく、信頼を築くために相手の気持ちを理解することが非常に重要であると学びました。

入職3年目には、生活相談員を兼任することとなりました。

介護職と並行して、施設内では他職種との連携、施設外ではご家族や病院、役所との関係づくりが始まりました。

その中でも特に重視したのは、ご家族との関係です。

これまでも面会などでご家族と接する機会はありませんが、生活相談員となつてからは、より頻繁に連絡を取り合うようになりました。

定期的に近況報告のお電話をしたり、ご家族が遠方にお住まいでなかなか面会に来られない場合には、外部ツールを活用し、お写真や入居者様の様子をお伝えするなど工夫を重ねました。

また、役所からの通知を伝える際には、単なる連絡にとどまらず、日々の様子もお伝えすることで、ご家族が安心し、相談しやすい関係を築けるよう努めました。

良いことも悪いことも包み隠さず共有し、万が一の事態や入居者様の状態変化による混乱を少しでも軽減できればと考えています。

今後、自分がどのように成長していくのかはまだ想像がつきませんが、これまで学んだことを生かし、信頼される職員を目指して日々努力していきたいと思えます。

どうぞよろしくお願いいたします。



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

三月（一白水星の月）

令和7年3月一白水星



三月六日（啓蟄）

から四月四日まで

◇一白水星生まれの人

↓攻めるより守りの時期と心得てください。実行中のことにも一応区切りをつけて、後々の発展に備え、万全を期する要素が大切です。反目、離反、中傷や訴訟、司法に関する件にも気をつけてください。普請や新事業は開始を見合わせた方がよい。**何事も静観の月です。** 吉方位は西。

◇二黒土星生まれの人

↓自上の引き立てを受けて実力を発揮し、堅実に物事を処理できます。**何事も努力のしがいがある月**である。新事業開

始、普請、移転、婚姻、開店すべて吉。首、太骨、心臓、肋骨、右足の病気や怪我、過労に要注意です。吉方位は東。

◇三碧木星生まれの人

↓物事が順調に進む好調運です。交際面で拡大し、種々の良い報せや喜び事が舞い込み、経済的にもゆとりも出てくるでしょう。**好運の月**であるから、見込みのある事は進んで企画するとよい。恋人からプロポーズされることもあります。吉方位は東南。

◇四緑木星生まれの人

↓静かに過去を振り返り、自分の領分をわきまえ、落ち着いて手堅い行動をすることが大切です。辛労が多く何事をするにも困難が伴うので、新規開始の事は特にしない方がよい。またこの月に発病すると長引くから注意のこと。**現状維持**がよい。吉方位は東南・西。

◇五黄土星生まれの人

↓人間関係が華やかになり、行動意欲が出ますので、グループの中心的存在となったり、研究成果を世に問う機会に恵まれるでしょう。また、何事も明るみに出る暗示がありますので、秘密のある人は要注意です。**物事をはっきりするには良い月**です。吉方位は東南、西北・東。

◇六白金星生まれの人

↓運氣が弱まっていますので、不慣れな事や新規事の着手は見送った方が無難です。特に健康面と金銭面が思わしくないようです。異性関係で不実なことをしてきた人は、家庭内で問題が発生する可能性があります。**現状維持が大切な月**です。吉方位は東、西北。

◇七赤金星生まれの人

↓運氣はやや持ち直し、上昇に一步近づきました。金回りが良くなったり喜び事も起こりますが、本分を怠らないことが大切です。諸事滞りがちであるが、努力がいがあるから怠らなず努めるとよい。**来月の良い運氣の月の準備として何事も月の後半に処理**をすること。吉方位は西北・東。

◇八白土星生まれの人


↓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する方がよい。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。吉方位は西北・東南。

◇九紫火星生まれの人

↓明るい光に照らし出されて、情熱的な炎が人と人との交流の中で灯り、あらゆる物事が明白となります。高い信用や名誉、良い評判を得て、仕事も人間関係も金銭面も**全て好調**です。また遠方から利益を得ることがあろう。未婚の男女は結婚が決まる月でもあります。吉方位は東・西。



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

◎メダカは、気温が14度になると藻の蔭からひよっこり姿を見せていましたが、翌日から寒波襲来。また隠れてしまいました。早く春にならないかなあ。スイスイ泳ぐ姿に癒されてみたいものです。

◎とても嬉しいことがありました。1月30日朝の駅前の見守り時のことです。大きな可愛い声で「おはようございます」と挨拶してくれる3つの可愛い西福寺幼稚園に通う男の子が、いつも通りおかあさんに手を引かれて挨拶をして坂を下っていききました。見送っていると10メートルほど行った坂の途中から引き返してきました。何か忘れ物があったのかと思っていると、おかあさんが「ごどもから、「どうしておじちゃんや昨日の朝いなかったの」聞いて欲しい」ということでした。「昨日は、病院に行く日だったのでいませんでした」と返事するとニコツとしてバイバイして行きました。小っちゃな子が気にかけてくれたことに感謝すると共に、成長を見守る責任を感じた次第です。検査の結果は異常なしでホッとしたところだったので心がなごみました。

◎本当に驚きました。八潮市の道路陥没事故。落ちたトラックの運転手さんには心が痛みます。下水管の腐食は見えないところで進行するので、普段意識することは少ないですが、こうした事故があると改めてインフラの重要性を感じます。藤城地域ではそのような問題はないと思いたいですが、やはり

定期的な点検は大切です。水の力は確かに侮れませんし、どんな地域でも安心とは言いきれませんがね。

◎地域を歩いていると例年以上に鮮やかな赤い塊を目にする機会が多いと感じました。近づいて見ると山茶花でした。今年はやけに華やかです。気候変動の影響なのかもしれませんね。

◎ジャガイモを植えるための土づくりをしました。たくさん収穫できるといいなと思いつながら、堆肥や米ぬか、もみ殻を混ぜ、化成肥料も加えました。作業をしていると、児童館の子どもたちが興味津々に寄ってきて、「何をしているのですか？」と声をかけてくれました。中には見守り隊の隊長さんと元気に挨拶をする子もいて、なんだかほっこりした気持ちになりました。次は、サツマイモのための土づくりです。昨年は収穫があまり良くなかったので、今年はしっかり準備をして頑張りたいと思います。

### 実年会だより

通巻四百四号

創刊平成三年八月

令和七年三月一日発行

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	○	○	○	○	○	×

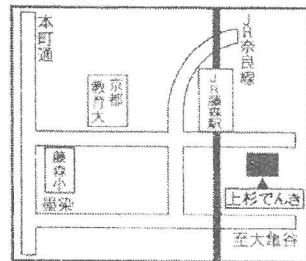
日・祝 休診  
駐車場あり

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

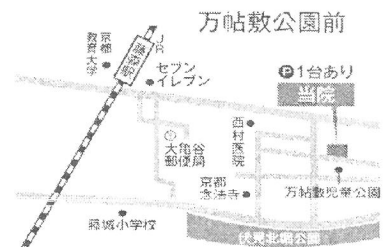
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

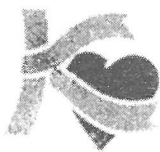
# 志多る鮎

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

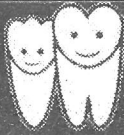
墨染駅 徒歩2分



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