

実年会だより

2025 年 4 月号



令和 7 年 4 月 1 日発行 通巻 405

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 4 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
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	第2回雀友会春季大会 12:30～17:00 参加者16名はマスク着用 集合時間少し前に来て準備をお手伝い下さい			松 村
11	金	G・G 総会	9:30～	北堀公園	細川・瀬田
15	火	G・G 練習			松村・高橋
17	木	健友会大会	8:30～	淀競馬場	
18	金	G・G 練習	9:30～	北堀公園	三宅・田原
		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	岩崎・西村
25	金				大西・原田

GG練習は11日（金）9時30分から再開します。同日総会を実施します。





河津桜（京阪電車淀駅前）

4 月 号 目 次

「伏見区すこやかフェスティバル」報告・・・	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
2024 年度決算報告書・・・・・・・・・・	会計	松村隆行	3
2025 年度予算（案）・・・・・・・・・・	会計	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・・・	社会福祉協議会	宮杉 曠	6
最近のドタバタ日記・・・・・・・・・・	兜山町	高橋 猛	7
昭和クイズ・・・・・・・・・・	三宅	淳之	8
地域安全ニュース・・・・・・・・・・			9
上高地の思い出・・・・・・・・・・	古御香町	岩堀俊彦	10
[あと何年、健康に生きられますか？			
平均寿命と健康寿命の違いを知ろう♪]・・	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	12
シルバー川柳・・・・・・・・・・			14
カフェふじしろ・・・・・・・・・・	藤城の家		15
我が家のトイレの詰まりを予測するAI・・・・・・・・	三宅治療院	三宅 淳之	16
春の門出を祝う、きっちん「さくら」のお弁当・	京都老人ホーム	水嶋由佳理	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 ツツジ

第1回「伏見区すこやかフェスティバル」報告

庶務部 鈴木美恵子

3月20日(祝)、京都競馬場のみどりの広場にて、第1回「伏見区すこやかフェスティバル」(主催:伏見区老人クラブ連合会)が開催されました。午前10時から午後2時までのイベントは、晴天のもと行われましたが、客席のテント内は少し肌寒さを感じたお天気でした。

オープニングでは、宮本会長の挨拶に続き、3名の来賓が祝辞を述べられ、その後、特別企画として、菱田騎手と今村騎手による対談「夢・挑戦・そして絆」が行われました。昨年、G1春の天皇賞を制した菱田騎手が藤森中学校の卒業生と知り、地

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

西部―2 高井 君よ 様 万帖敷町

元の参加者の間では一層の親しみを感じる声が聞かれました。さらに、来場者には競馬にちなんだお土産として蹄鉄20個が配られ、好評を博しました。

会場は終始、活気に満ち、みんなで踊る「伏見音頭」では、踊り手が客席を巡り、一体感あふれるひとときに。続いて、藤森和太鼓保存会による迫力満点の演奏が披露され、その力強い響きが観客の心を揺さぶりました。

また、社交ダンスのステージでは、我が藤城連合実年会から野邊さん、木村さんご夫妻も出演、華麗なステップを披露。音楽に合わせた流れるような動きに、観客からは大きな拍手が送られていました。

多彩なプログラムと温かな交流に包まれた本イベント。参加者一人ひとりが充実した時間を過ごし、すこやかな地域づくりへの想いを共有する一日となりました。



2024年度(第33期)決算報告書

2025年4月1日

収入の部

単位:円

科 目	予算額	決算額	摘 容
繰 越 金	509,711	509,711	
会 費	200,400	183,200	161名(途中入会含む)
補 助 金 ①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補 助 金 ②	83,250	83,250	京都市老人福祉協会
協 賛 広 告 費	348,000	348,000	30社
寄 付 金①	0	64,752	詩吟同好会より謝金御返金
寄 付 金②	0	8,500	読書会御返金
合 計	1,171,361	1,227,413	

支出の部

科 目	予算額	決算額	摘 容
学 校 施 設 利 用 分 担 金	30,000	30,000	(廊小)印刷機使用料
光 熱 費	12,000	12,000	(廊小)光熱費
社 会 活 動 費	23,000	12,870	シルバー祭り、買い物ツアー補助等
だ よ り 全 般 費	290,000	335,735	表紙・編集費 用紙・墨断・インク・その他費用全般
サ ー ク ル 補 助 金	140,000	105,000	3サークル部活動補助金/他
交 流 参 加 費	0	1,200	夏祭り・区老連交流会
世 話 人 懇 親 会 費	65,000	94,687	22名参加(4,300)
懇 親 旅 行 補 助 金	0	111,200	25名分
総 務 管 理 費	70,000	87,439	緑巻、庶務経費全般
慶 弔 費	58,000	47,776	ご長寿、会葬、お慰み金
予 備 費	45,000	48,306	臨時出費他
繰 越 金	438,361	341,200	
合 計	1,171,361	1,227,413	

会 長 鈴木美恵子

会 計 松村 隆行

関係帳簿・証書等を提示し、正確であることを証明します。

会計 監査 池田 和代

会計 監査 南 澄子

2025年度(第34期)予算(案)

2025年4月1日

収 入 の 部

単位:円

科 目	2024年度決算額	2025年度予算額	摘 容
繰 越 金	509,711	341,200	
会 費	183,200	193,200	161名
補 助 金 ①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補 助 金 ②	83,250	83,250	京都市老人福祉協会
協 賛 広 告 費	348,000	348,000	30社
寄 付 金①	64,752	0	
寄 付 金②	8,500	0	
合 計	1,227,413	995,650	

支 出 の 部

科 目	2024年度決算額	2025年度予算額	摘 容
学 校 施 設 利 用 分 担 金	30,000	30,000	(藤小)印刷機使用料
" 光 熱 費	12,000	12,000	(藤小)光熱費
社 会 活 動 費	12,870	7,000	シルバー集い、買い物ツアー援助等
だ よ り 全 般 費	335,735	315,000	表紙・編集費 用紙・歳新・インク・その他費用全般
サ ー ク ル 補 助 金	105,000	105,000	3サークル部活動助成金/他
交 流 参 加 費	1,200	2,000	夏祭り・区老連交流会
世 話 人 懇 親 会 費	94,687	80,000	6月中頃決定
懇 親 旅 行 補 助 金	111,200	95,000	
総 務 管 理 費	87,439	80,000	総務、庶務経費全般
慶 弔 費	47,776	50,000	ご長寿、金婚、お悔み他
予 備 費	48,306	35,000	臨時出費他
繰 越 金	341,200	184,650	
合 計	1,227,413	995,650	

上記の通り第34期予算(案)を提出します。

会 長 鈴木美恵子

会 計 松村 隆行





藤城ニューフレンドだより

健康部 大西勝彦

- * 新年度の練習再開は春休みが明けてからの4月11日(金)9時30分からとします。
(3月号で9時からと記しましたが、お詫びして訂正致します。)
同日、練習に先立ち 新年度の総会を開催し、会計/行事報告、年間表彰等を行います。
また、新部長及び新役員の選任と引継ぎを行います。
- * 原稿締切期日の関係上、昨年度の年間表彰項目等の入賞者は次号で紹介します。
- * 3月28日(金)帰帆島／びわこ座で花見兼親睦グラウンド・ゴルフツアーを開催します。
集合場所: JR藤森駅(9時)15名参加予定
- * 4月17日(木)淀競馬場にて健友会大会が開催されます。新年度初の対外試合です。
- * 5月15日(木)ねんりんピック岐阜大会の京都予選会が岩倉東公園で実施されます。
当部より、選抜6名の参加を予定しています。
- * 3月18日(火): 藤城ニューフレンド春季大会を開催しました。(参加者 20名)
入賞者は下表の通り(敬称略) ㊟坪内俊郎さんがオール2打を達成されました。

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	4	36	優勝	瀬田ヨシ子		1		37
準優勝	三宅宏平		1		38	準優勝	坂田廣子		1		42
3位	藤井信夫		1		39	3位	小園君枝			2	46
4位	野間康男			2	42	4位	今川信枝			1	46
5位	大西勝彦			1	43	5位	藤井スミ			3	47
BB賞	松村隆行				46	BB賞	谷口智子				50

男性 令和7年 2月 グラウンド・ゴルフ成績表(敬称略)

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
4	8	21.95	2	藤井、細川
7	7	22.33	2	坪内、野間
18	8	20.45	6	細川②、岩崎、大西、河本、野間
21	8	20.62	5	大西②、坪内、藤井、藤田
25	10	21.41	6	坪内②、野間、藤田、細川、三宅
28	9	21.25	5	大西②、河本②、藤井
計6日	50人	21.32	26	5ㄱ1人、4ㄱ2人、3ㄱ3人、2ㄱ1人、1ㄱ2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
4	11	22.51	5	今川、瀬田、高橋、西出、藤井
7	9	21.11	9	瀬田③、小園②、田原②、佐々木、高橋
18	10	23.56	3	谷口、西出、藤井
21	7	22.14	8	瀬田③、原田②、坂田、西出、藤井
25	10	21.86	10	瀬田③、坂田②、今井、小園、谷口、原田、藤井
28	8	21.95	5	原田②、今川、小園、西出
計6日	55人	22.23	40	10ㄱ1人、5ㄱ1人、4ㄱ3人、3ㄱ1人、2ㄱ4人、1ㄱ2人

「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、すこやか学級を令和7年3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。参加者が大きな円をつくり、3m四方の布地(敷布)をそれぞれが持ち、中に入れた複数の駒を自分の手元に空いている穴にいかによく取り込むかを競うゲームを行いました。



終わりにには懐かしの歌謡曲を全員で歌いました。

第三木曜日3月20日はクラフトです。フラワーアレンジメントを行いました。用意されたカップにスポンジをカップに合わせて切りだしてはめ込み、好みの色とりどりの造花や枝垂れ葉や茎などを差し込み盛り付けて自分好みの花飾りが出来上がりました。

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

最近のドタバタ日記

兜山町 高橋 猛

ある朝、目覚めてからの出来事がすでに怪しかった。

まず、玄関のドアの鍵を開けようとして、違う鍵を挿してガチャガチャ…開かない。「えっ、まさか家間違えた？」と焦るも、よく見ると事務所のキーだった。

ある日、お風呂場でリフレッシュしようとしたのに、髪の毛をボディーソープで洗い、体をシャンプーでゴシゴシ。泡立ちが良すぎるなどと思ったら、間違いに気づく。でも、もうめんどくさいからそのまま洗い流した。極めつけは歯磨きのとき。歯ブラシにクリームをつけて口に入れた瞬間、「ん?」…ミントじゃない。まさかのシェービングクリーム! 泡立ちは最高だが、味は最悪。こんな調子が続いた。

また、「今日はどんなことがあるかな?」と思っていたら、本当に大事件発生!

パソコンで城陽の青谷梅林を検索していたら、突然「警告音!」。画面が真っ赤に点滅し、「ウイルス感染! パソコン内のファイルが全て消去されます。電源は切らないで下さい。すぐに Windows Defender セキュリティセンター(010-1334-449-7728)に電話しろ!」との表示。

「えっ、何これ?」と焦るも、どうにもならない。画面を閉じようとしても反応せず、警告音が止まらない。これはヤバ

い。イライラドキドキ。

とりあえず隣部屋にいた息子を召喚。息子は画面を見て「怪しいな」と言いながら、いたずら心で指定された番号に電話。

電話に出た相手は、たどたどしい日本語で「パソコンが危険です。今すぐ操作してください」と指示してくる。でも息子は、「見えない」「わからない」を繰り返し、相手を困らせるという謎の遊びを開始。最終的に強制終了して電話を切った。

するとすぐに、今度はイギリスから電話が!

「なんで電話切った?」と聞かれた息子は、「電波が悪かったから」と適当に返答。しかし、非通知で電話したのに折り返しが来るなんて不思議。「すごい技術力だな」と感心しつつも、話を続けると、「すぐコンビニに行つて、アップルカード10万円分を買え」との指示。「ん? なんでマイクロソフトなのにアップル?」と聞いた瞬間、「あなたバカね」と言われて、電話を切られた。

その後、さすがに心臓がバクバクしながらパソコンを再起動すると…普通に動く! ファイルも無事!

「なんだったんだ、あれは…」とホッとしたけど、知らぬ間に変なボタンを押すとんでもないことになるかと学んだ1日だった。

皆さんも気をつけてくださいね!

昭和クイズ（出題：三宅淳之）（答えは 14 ページに）

第1問

昭和 55 年より天気予報キャスターとしてテレビに登場し、強い徳島弁(サ行がシャ行になるなど)が特徴で寒冷前線を「かんれえじえんしえん」などと特徴的な喋り方をしていたお天気おじさんのフルネーム、思い出せますか？

第2問

携帯が無かった昭和の時代、駅で待ち合わせに失敗したらあるモノにメッセージを残していました。あるモノとは何でしょうか？

第3問

昭和56年、兵庫県のある場所で開催された地方博覧会といえは何でしょうか？

第4問

昭和50年からオートバイ運転時に義務化された制度とは何でしょうか？

第5問

昭和の時代、宅急便(宅配便)の配送先が留守だった時、今では考えられない荷物の渡し方がありました。どのようなものだったのでしょうか？

第6問

昭和43年までのダイエーの衣料品ブランドは名前、ご存知ですか？

第7問

五百円札の肖像画は誰だったのでしょうか？

第8問

「晴れた空 そよぐ風」が歌い出しの歌の題名は？

第9問

昭和55年ごろから流行り出した、暴走族風の格好をした猫、名前を思い出せますか？



きただ治療院(鍼灸・マッサージ)

鳥羽高校男子バスケットボールトレーナー

バスケットボール京都府代表チームトレーナー(少年男子) 2023・2024

北田 義博

京都市南区梅小路通大宮東入古御旅町 223 番地

TEL 090-8192-3709



地域安全ニュース

令和7年2月



オンラインカジノ

日本国内では

オンラインカジノに

接続して賭博を行うことは

賭博罪

賭博をした者は、
50万円以下の罰金
又は科料

常習賭博罪

常習として賭博を
した者は、3年
以下の懲役

「知らなかった」では
済まされません！

犯罪

です！

海外の運営サイトも日本から利用すれば犯罪です！

海外で合法的に運営されているとしても、日本国内からこれらのサイトにアクセスしてオンラインカジノで賭博を行うことは、「賭博罪」などの犯罪となります。

- ★ バカラ、スロット、スポーツベッティング等その名称や内容にかかわらず、オンライン上で行われる賭博は犯罪です。絶対にやめましょう！
- ★ 「日本には取り締まる法律がない」、「罪にならない」といった情報は全て誤りです。オンラインカジノの違法性に「グレーゾーン」はありません。
- ★ オンラインカジノに関する情報提供をお願いします！



京都府警察本部
生活保安課

電話 075 - 451 - 9111

京都府警察防犯・犯罪情報メールに登録してください

anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp

または、右の二次元コードから
空メールを送信して、返信メールに
記載のURLにアクセスして必要事項
を入力してください。



上高地の思い出

古御香町 岩堀 俊彦

年が明けて、職場が変わった。昨年12月までは、茨木にある私立の学校で楽しく仕事をした。今年1月からは京都府山城地域にある公立の学校に異動した。若手の男性教員が事情で職場を離れたため、私が代理で英語を教えることになった。高校1年生が皆な素直で真剣に私の授業を受けてくれた。

アメリカ人の先生とチームで授業をした時のこと。ペアを作り、外国ならどこに行きたいか。何故その国に行きたいか。そこで何をしたいか。何を食べたいか。誰と行きたいか。また日本の中であれば何処に行きたいか。その行きたい理由。そこで食べたいもの。誰と行きたいか。などを互いに質問し、そして答えるというSpeakingの練習の場面がありました。

ある男子生徒が言った。特に行きたい所はないと。そこで私は「上高地は良かったよ!」という話をしました。すると彼はGOOGLEで上高地について徹底的に調べ始めました。そして発表の時、上高地で見たいもの、食べたいもの、一緒に行く人などについて発表してくれました。

あゝ美しき上高地! 大正池の静けさ。河童橋。前方に

そびえる日本アルプスの峰々。青く澄んだ梓川のきらきらと流れる景色。生き生きとした木立の間に続く柔らかな土の道。緑の林。群生する高山植物。透き通った小川のせせらぎ。遠くに見える稜線に残る真つ白な雪。自然に包まれて散策する時間は格別だ。

家族でここに来たのはもう何年前のことだろう。次男がまだ小学生だった。自家用車では上高地には入れない。途中でバスに乗り換える。季節は夏だった。空気が澄んでいた。京都のような蒸し暑さとは対照的で爽やかな気候だった。やや高級なホテルも沢山ある。お洒落なカフェやレストラン、休憩所もある。一日中いても飽きることはない魅力のある所だ。

明治以前に上高地に入った人はきこりだけだった。英国人宣教師ウォルター・ウェストンが槍ヶ岳に登ったのが1892年(明治25年)。その後彼は前穂高、立山、常念岳などを登り「日本アルプスの登山と探検」という書を著した。その後、上高地が広く知られるようになったきっかけは芥川龍之介の小説「河童」である。高村光太郎の「智恵子抄」にも上高地が登場する。井上靖の「氷壁」に描かれたホテル徳澤園。この小説は映画化もされた。

もう一度行きたい! ここ上高地を拠点に穂高や槍ヶ岳を目指す登山客も沢山いる。燕岳までは7〜8時間歩

く。私はこれほど高い山は登ったことはない。ワングル部の顧問から聞いた話だが、燕岳の山小屋から見る夕焼けの景色は最高だったと。いつか登りたい。日頃の喧騒を離れて、山や森や湖や川で過ごす時間は最高に贅沢だ。

アメリカルネッサンスを代表するヘンリー・デイビッド・ソローはWaldenという湖畔で一人約2年間生活した。湖のほとりに、材料を運び小さな家を建てて暮らした。外国版の方丈記みたいだ。そして「森の生活」という名著を著した。自然の中で自給自足の生き方を選択し、自然と一つになり、自然を観察し、孤立無援の生活の中で自己と向き合い、思索し、書を読み、深い思想や哲学を著した。

上高地のような大自然の中で生活することができたらどんなに幸せだろうと私は思った。山小屋に住んで、登山客をもてなすような仕事もいいと思う。山の上でテントを張り、綺麗な星空を眺めてみたい。夜明けとともに、目覚め昼間は自然の中で土を触り作物を育て、川で釣り糸を垂らし魚を捕るような生活にも憧れる。

都会の生活に疲れて田舎に引越す人も多いようだ。都会は都会で便利の良い面もあるが、本当は田舎暮らしを求めているのではないか。

原始から人は狩猟をしたり土を耕し米や野菜、果物を栽培して生活してきたのだから。原始からのDNAが現代人にも受け継がれている。土を触り、作物を育てると

いう文化や慣習が根つこの部分に眠っているように私は思う。

都会の生活や、仕事に埋没する多忙な日々が続けば誰でも、そこから解放されたい気持ちになる。人は意識しようがしまいが、自然とともに生きる生活を求めているのではないか。

働くことは尊く、価値を生む。仕事は生きがいとなる。しかしオーバーワークはメンタル的にも良くない。外国では定刻に退社し、その後は自分の家族と過ごす時間を大切にす。自分の趣味や、好きなことにも時間を使う。このバランスがとても大事だと思う。

人の中に入り、人と関わると、色々面倒なこともある。人との付き合いが煩わしく思える時もある。群衆(集団)の中においても孤独を感じることもある。

アメリカの実業家カーネギーの「人を動かす」という本に書かれている。人間は皆な、悪人でさえ「自分は正しい」と考えている。人を殺すような人間でさえ「自分は間違っていない!」と思っていると。

人間の世界(世間)は所詮、エゴとエゴのぶつかり合いか。でも人は一人では生きていけない。人間はなかなかやっかしい動物だ。

【あと何年、健康に生きられますか？】

平均寿命と健康寿命の違いを知ろう♪



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。

新年度のスタートや桜満開の笑顔に、ウキウキしてしまいます。

私の楽しみは大亀谷しみず接骨院の目の前の公園に咲く桜の前で、院からお花見ビールを飲むことです♪ 楽しみ！

さて今月のテーマは「平均寿命と健康寿命」について、そして私たちができる健康維持の方法に焦点を当てたいと思います。自分の人生は自分持ち！ 他人にコントロールされる生き方より自分で最後まで楽しめる生き方のコツを若輩者の私が考える方法でお伝えします。

平均寿命と健康寿命の違い

平均寿命はその国の人々が平均してどれくらい生きるかを示す数値です。一方、健康寿命はそのうちどれくらいの期間を健康に過ごせるかという期間を指します。つまり、平均寿命が長くても健康でなければその時間を楽しむことはできません。

あなたはあと何年、健康な生活を送れるでしょうか？

2021年の統計によると、日本の平均寿命は男性が81.6年

、女性が87.7年です。一方で、健康寿命は男性が72.2年、女性が74.8年と報告されています。これは、日本人が平均して健康でない状態で過ごす年数が男性で約9年、女性で約13年にもなることを示しています。

国際比較もしてみよう。

アジア：日本はアジアで最も高い平均寿命を誇りますが、健康寿命も長い部類に入ります。例えば、中国の平均寿命は76.3年で、健康寿命は68.7年となっています。

ヨーロッパ：スイスやスウェーデンなどの国々も平均寿命が高く、スイスの平均寿命は男性が81.7年、女性が85.5年で、健康寿命はそれぞれ73.2年と75.6年です。

アメリカ：アメリカの平均寿命は78.8年で、健康寿命は69.1年。生活習慣病が多いことが健康寿命を短くしている要因と見られています。

健康寿命を伸ばす為には、私たちは日々の行動が重要になります。以下に、運動、食、心の三つの観点から、健康寿命を伸ばす方法をご紹介します。

運動の観点から

1. 定期的な運動：ウォーキングや水泳などの軽い有酸素運動は心臓を健康に保ち、長寿につながります。毎日少なくとも30分間の活動を心がけましょう。
2. 筋力トレーニング：週に2〜3回の筋トレは筋肉量を維持し、高齢になっても自立した生活を送るために不可欠です。
3. バランスと柔軟性：ヨガや太極拳はバランス感覚を養い、転

倒のリスクを減らします。

食の観点から

1. バランスの良い食事：野菜、果物、全粒穀物、魚を多く取り入れ、赤身の肉や加工食品の摂取を控えましょう。
2. 十分な水分摂取：体のすべての細胞は水を必要としています。日に2リットルの水を目標にしましょう。
3. 地域の食材を利用する：新鮮な地元の食材を使用することで、必要な栄養を最大限に摂取できます。

心のマインドの観点から

1. ストレス管理：瞑想、深呼吸、趣味などを通じて心の平和を保ちましょう。
2. 社交活動：家族や友人とのふれあいは心を元気にし、健康寿命を延ばす重要な要素です。
3. ポジティブな思考：楽観的な人は健康で長生きする傾向にあります。毎日を積極的に生きる姿勢を持つことが大切です。

とくにマインドは日本人が大切にしている心。ここを大切にしていきましょうね！

健康寿命を伸ばすための「触れる治療」とその効果

私たちの体は触れることで驚くべき変化を遂げます。特に、大亀谷しみず接骨院のような専門的な施術を受けることによって、その効果はより顕著に現れます。では、なぜ触れることがこれほどまでに重要なのでしょうか？そして、どのような効果が期待できるのでしょうか。

触れることの科学

触れることは、単に肉体的な接触以上の意味を持っています。専門的な手技による接触は、私たちの体内で「オキシトシン」というホルモンの分泌を促します。このオキシトシンはしばしば「愛情ホルモン」とも呼ばれ、ストレスの緩和や心の安定に寄与します。さらに、触れることで血行が促進され、細胞への酸素や栄養素の供給が向上し、体の自己治癒力が高まるのです。

日本は世界でも有数の長寿国であり、その健康寿命も非常に長いことが国際比較からも明らかです。しかし、平均寿命と健康寿命の差が存在することは、老後の生活の質を向上させるためにも重要な課題であることを示しています。日本の長寿文化や医療制度に感謝しつつ、より健康的な生活を送るための努力を続けることが必要です。大亀谷しみず接骨院へお任せください！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。」「これくらい大丈夫」と思っただけで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」で朗らかに迎えたいします。

連絡先 adiolifechiropractic@gmail.com

電話番号 07-5-2000-6124

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

・ヨタヨタとヨチヨチ歩きを 追いかける

西村嘉浩（男性・神奈川県・73歳・無職）

・とつておけ 孫の歩行器 使つかも

小野寺祐次（男性・北海道・61歳・無職）

・イケメンの 医者がいる日に 風邪を引き

赤木貴枝（女性・千葉県・48歳・主婦）

・まっすぐに 歩いていても 横モレす

星川静香（女性・岩手県・71歳）

・ヘルパーに 抱かれたじいちゃん 赤くなる

源義弘（男性・愛媛県・46歳 自営業）

・ATM だれも後ろに 並ばない

山下奈美（女性・静岡県・40歳・主婦）

・夜遊びは 昔は俺で 今は妻

青木茂久（男性・岐阜県・65歳 会社員 嘱託）

・相手する 孫が手加減 し始める

田岡弘（男性・香川県・71歳・無職）

・戒名の 好みを坊さん 聞きに来た

南政義（男性・大阪府・73歳・無職）

・人材と 言えないオレが 登録し

角森玲子（女性・島根県・45歳 自営業）

昭和クイズの答え

第1問【福井敏雄さん】 第2問【伝言板】

第3問【神戸ポートアイランド博覧会】 第4問【ヘルメット着用義務】 第5問【近所の人に預ける】 第6問【ブルーマウンテン】 第7問【岩倉具視】 第8問【憧れのハワイ航路】 第9問【なめ猫】



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「よいみち」にて

カフェ ふじしろ



2025年
令和7年 ♪

4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	8	9	10	11	12
	お休み					お休み
13	14	15	16	17	18	19
	お休み					お休み
20	21	22	23	24	25	26
	お休み					お休み
27	28	29	30			
	お休み			お休み		お休み

令和7年度中にカフェの再開を目指して話し合いを進めてきましたが、実現には至りませんでした。申し訳ございません。現在特養の面会については、以前と同様に週1回程度ままとなっています。まずは、面会の緩和を目指し、その後、カフェの再開に向けて動いていきたいと思っています。

令和7年度4月も同様に「カフェ」につきましては休止のままととなります。申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

我が家のトイレの詰まりを

予測するAIに



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

貴方はスマホにインスタグラムを入れていますか？

インスタグラムとは世界中で使用されている写真や動画の共有アプリなのですが、ある時スマホを触りながらインスタグラムを見ていると「貴方にオススメ」の動画としてトイレの詰まりをサランラップで直す方法が表示されました。

私は日曜大工は好きですし、漫画に出てくる大工さんみたいな顔をしています(笑) 普段そういった動画は見ていません。普段見ているのはマッサージやカイロプラクティック、筋膜はがしのインスタグラムです。

私が学生だった頃なら数万円はするであろう動画教材が無料で見ることができるとです。時代は変わったモンだなあってつくづく感じます。

そんな私にインスタグラムのAIが私向けにトイレの詰まりを直す動画をオススメとして選んだらどううけども…何故

こんな動画がアップされてくるのかな…？ そんなことを思いながらも、いつかトイレが詰まった時に役に立つ時がくるかもしれないから一応見ておこう…。そう感じてその動画を見たんです。

やはり方は「トイレが詰まった時に便座を上げてフラットになった便器の台座の部分にサランラップを10枚ほどかけて完全密閉した上でラップの中心部分を破れないように何度か押すと圧力がかかり、軽微なトイレの詰まりなら解消する」というものでした。

やり方を間違えてラップがトイレに流れてしまうと、さらに詰まりを悪化させますが、まあ上手いことを思いつく人もいるモンだなって考えていた数分後、我が家のトイレが詰まりました(笑)

恐るべしAI！ 我が家のトイレの詰まりをお前は予測していたのか(笑) 早速インスタグラムで紹介してあったやり方を試してみたところ、すぐにトイレの詰まりが解消されました(驚！) 改めて圧力つて目には見えないもののスゴイですね！

私たちも目には見えないものの影響を受けている力ってあると思うんです。

以前葬儀屋に勤めていた知人が「満月の日は忙しい」などと言っていたのを思い出しました。月の引力も目には見えないものの何か影響があるのかもしれない。体と圧力の関係でい

えば、パツと思いつくのは骨のポキポキ音です。

指を引っ張った時にポキッて音がする時ってありますよね？あれは関節と関節が引き伸ばされた時に関節内に陰圧がかかり、関節の内側にある液体の気泡が弾けた時の音という説が有力です。(論文有り)

さらに陰圧と体で考えたとき、思いつくのは副鼻腔炎(蓄膿症)です。今の時期、花粉症に悩まされている方って多いですよ。花粉症で鼻水が止まらず、鼻水をすすってばかりいると鼻の周りにある空洞(副鼻腔)に陰圧がかかり、鼻水が引っ張り込まれることで副鼻腔炎を起こします。鼻水を強くすすらない方がいいとされる所以です。

でも花粉症で辛い時はどうしても鼻水をすすってしまう時ってありますよね。そんな時は「鼻うがい」がオススメ。鼻水を効果的に出すことができますので、汚れやウイルス、細菌を直接洗い流すことができます。副鼻腔炎の症状を緩和する治療の一環として推奨されているものですが、真水で行うと痛いんです！

ドラッグストアなどで売られている鼻うがい用の液体なら痛みがほぼ無いのですが、金額が1000円弱ほどします。何でもかんでも物価が上がっている昨今、少しでも安くしたいですよ。

そこで今回ご紹介するのは鼻うがい用の液体の作り方です。ドラッグストアに行けば精製水が500ccで100円台で売られていますので、それに食塩を4.5グラム(小さじ一杯)

入れたら0.9%食塩水ができます。これは体液と同じ浸透圧ですので、鼻うがいをしても痛くありません。

少し鼻がツンとしても、これより効果を出したい方は高張性食塩水がオススメです。500ccの精製水に12グラムの塩を入れると高張性食塩水ができます。浸透圧の関係で鼻粘膜内部の水分が濃い食塩水に引っ張られて染み出てきます。これを鼻うがい用の容器に入れて鼻うがいをすると高い効果が期待できます。

花粉症でお困りの方のご参考になれば幸いです。

訪問リハビリマッサージ

歩行困難で医療機関のようなリハビリマッサージを受けたい方は
医師の同意があれば、健康保険での訪問が可能です(施術時間30分)

三宅治療院 伏見区大亀谷万帖敷町 123-36

初回訪問は無料です。料金・施術内容等、お気軽にお問い合わせください。

電話 090-9887-0038

三宅治療院のホームページはこちらのQRコードを
スマホのカメラで読み取ってください



春の門出を祝う、

きつちん「やぐら」のお弁当



社会福祉法人 京都老人福祉協会
給食事業部

リーダー **水嶋 由佳理**

春らしく穏やかな気候に心と季節となりました。地域の皆様、はじめまして。京都老人ホーム、給食事業部きつちん「やぐら」でリーダーをさせていただいております。水嶋 由佳理と申します。地域の皆様には、いつも大変お世話になり、心より感謝いたしております。

きつちん「やぐら」では、ご利用者様の日常食をはじめ、多くの法人内外での行事食の提供に携わらせていただいております。その中で毎年、新年度最初の行事は、京都老人福祉協会でも5日間に渡り行われている新人着任研修の初日のお弁当提供になります。私の所属する、きつちん「やぐら」でも毎年新たな職員を迎え、この研修に参加していきます。

ここで提供させていただくお弁当は、昨年度のきつちん「やぐら」の新人職員達が担当となり、献立の内容決めを

はじめ、全て自分たちだけで行う、初めてのイベントであり、担当者にとって1年の集大成でもあります。特に、献立には力が入ります！ 献立を立てる際は、行われる行事に合わせて内容を考えます。今回は入職のお祝いとして、「お祝い」の意味を持つ、縁起のいい食材を取り入れます。

日本には、昔から食べられているおせち料理のように、古くからのいわれがある食べ物があります。

たとえば、豆は昔から鬼を払う厄除けや「マメに働けるように」という願いを込めた縁起物とされています。その中でもおせちに入っている黒豆は「日に焼けて黒くなるまで元気に働けるように」という意味もあります。

エビには、腰が曲がるほど年を重ねるように健康長寿の意味合いが込められています。茹でるとおめでたい赤色になるのも縁起がいい要素のひとつと言われています。

ブリは、出世魚として知られており、名前が成長とともに変わることから「出世」を意味し、とくに仕事や学業において縁起が良いとされています。

現代では「勝負事に勝つ」というゲン担ぎで受験前にトンカツや、WINNER(勝者)に発音の近い「ウイナー」を食べることも、ゲン担ぎで人気なようです。

お祝い事の行事の際は、このような昔からの縁起のいい食材や現代のゲン担ぎを取り入れる他、旬の食材、対象者等を考慮しお弁当の献立を構成しています。

そして、新人着任研修のお弁当では、『お祝い弁当』として提供させていただきます。当日は、1年先輩の活躍する姿としてお弁当提供と共に、担当者から、このようなゲン担ぎの説明を含め献立の紹介をさせていただきます。

その姿を見るのは、私の楽しみでもあります。こうして毎年、新年度最初の行事である着任研修の『お祝い弁当』

を経て、担当者である昨年度の新人は、それぞれが各行事等を担い活躍していきます。

きつちん「さくら」では日頃から、子どもも高齢の方まで、多くの幅広い団体様からお食事の依頼をいただいております。大変ありがたく思っております。

地域の皆様にとりましても、身近なきつちん「さくら」となれるよう努めてまいります。

このようなお弁当の依頼や、お食事に関することなどぜひお気軽にご相談ください。



今月の運勢



高島易断鑑定所

高島 寿周

四月（九紫火星の月）

四月五日（清明）

から五月五日まで

令和7年4月九紫火星



◇一白水星生まれの人

↓自上の引き立てがあるが、争いが生じやすいため注意が肝要である。またけがなどにも注意が必要。七、八割位進行した状態で頓挫してしまう傾向の月なので、**最初から気を引き締め、慎重な行動を**心がけてください。吉方位は西。

◇二黒土星生まれの人

↓金談、縁談、普請移転は大吉。また酒色の散財がちがち。新規開始の事は早急に着手する方が吉。年明け早々好運の座に着く時。交際も広がり、収入も増え、蓄財にも意欲が

沸き、人の世話も多くなり、**動き甲斐が十分にある月**です。吉方位は東南。

◇三碧木星生まれの人

↓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、開店等は見合わす方がよい。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。**吉方位は北西。

◇四緑木星生まれの人

↓従来の事を変更したい気分が生じるが、**軽率に考えず熟慮してから決行**する方がよい。ことに婦人問題、印鑑、証文に関係した事件などが起こりがちである。普請、移転、旅行等は差し支えない。家庭内外の難事件が解決することもあります。吉方位は西北。

◇五黄土星生まれの人

↓何事とも思うように運ばず困難が多い。使用人や家族にかかわる心配事がある。病難、遺失物、盗難に注意。家庭を大切に、色情事には注意をすること。時刻で言えば夜の11時から13時までの夜中で、季節で言えば冬の時期ですといえ**ばお分かりでしょう。現状維持で運気が変わるまで辛抱の月**です。吉方位は東南・東・西。

◇八白金星生まれの人

↓煩悶が多く気はもめるが、何事もまとまりがつかないとき。土地家屋または年上の女性に関する心配がある。又凶方を犯すと家内に病人、金銭の損失などありがち故注意するがよい。その他**何事も控えめに為すが安全である。大事なことは月の後半に物事を進めること。**吉方位東南・西北・西・東。

◇七赤金星生まれの人

↓ますます運氣に勢いが出てきて、何事にも意欲的になれる。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。吉方位は東南・西北。

◇八白土星生まれの人

↓自由奔放な進み方は慎み、**流言に惑わされず、自信のある行動にも基づいて一直線に進む事**が大切です。普請、造作など再び仕直さることがあろう。また病難に注意。結婚適齢期の男女は結婚が決まる月です。吉方位は東・西。

◇九紫火星生まれの人

↓運勢は滞りがちで、氣迷いが多く、思案にあまることが多い。このような時期には**何事も控えめにして好機到来を待つ**方針がよい。出費を控えるように。吉方位は西・東南。



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三

◎少し暖かい日に藻を取りました。メダカの数が少し減っています。春になって水温が安定したら、きれいな水草をいれたいって産卵しやすい環境を整えてやりたいと思います。

◎「メノポハンド」って？ 朝のワイドショーを見ていたら、「手足のしびれ、ばね指…」というフレーズが耳に飛び込んできました。画面を見ると、どうやらこうした症状を「メノポハンド」と呼ぶらしい。えっ、まさに今の私じゃない？ キヤップの栓は開けにくいし、小さなものはつかみにくい。紙の枚数を数えるのもひと苦労だし、シャツの第一ボタンを止めるのにイライラすることもしばしば。番組では、こうした手指の不調への対処法も紹介。とりあえずエクササイズを試してみようかな。少しでも改善すればいいけど…。同じような症状の人、いますか？ どうされていますか？

◎3月19日朝、季節外れの雪。春の足音が聞こえてきたかと思えば、ふいに冬が振り返るような気まぐれな天気。お出かけ隊サークルで予定していた植物園の梅林見学も、この雪で中止になってしまった。楽しみにしていただけに残念だけれど、自然の気まぐれには逆らえない。

見守りをしている中学生たちは、今日終業式だった。しばらく顔を見られなくなるのかと思うと、少し寂しい。春休みの間、元気に過ごしてほしい。おはようの挨拶と共に、30日の「藤城さくらまつり」に来てねと声をかける。満開の桜の

下で、またみんなの笑顔に会えたらいいのになあ。

◎大船渡の山火事が続いている最中に、田んぼとはいえ焚き火をして消防車が駆けつけたという話を奈良に行った知人から聞いた。こんな状況下で火を扱うとは、世の中には本当に空気の読めない、いろいろな人がいるものだと感じする。同じように、首相の商品券配りの話も、国会で政治資金が議論されている最中に堂々と言い訳している答弁に驚く。こんなこと、子どもでも「おかしい」と分かるところ。国民にお米券10万円分配ったら…。

◎大谷フィーバー。存在感は本当に圧倒的。試合に出るだけで球場の雰囲気が変わり、ファンの熱狂ぶりがすごい。しかも、その期待に応えるように結果を出すのがまた凄い。コマーシャル収入も年間で100億円近く。うらやましい限りです。ケガ無しで活躍して欲しい。

実年会だより

通巻四百五号

創刊平成三年八月

令和七年四月一日発行

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**

SOUDAI 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

身近なご相談を受けいたします

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 14:30~18:30	○	○	○	○	○	×

日・祝 休診
駐車場あり

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 50m

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》

T612-0846

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》

T612-0856

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

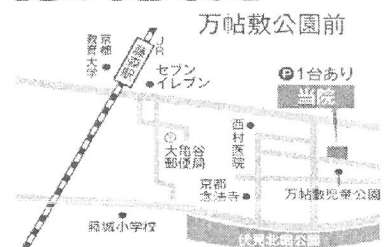
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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 くらしづくり

○ご利用者が 自己決定できるくらしづくり

○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

〒612-0044 京都市伏見区深草北新町631-1

外来診療

☎075-645-7070

訪問診療

☎0120-713-648

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
モーツァルト七瀬川つつみ・モーツァ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

伏見区深草大亀谷万帖敷町 166-17

初診・急患は随時

TEL/FAX 075-641-1947



① 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

① 京都フィナンシャルグループ

≡ 京都銀行

墨染支店・藤森支店 TEL.075(643)1811