

実幸会だより

2025年 8月号



令和7年8月1日発行 通巻409

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 8 月

| 日 | 曜 | 行 事 | 時 間 | 場 所 | 担 当 |
|----|---|--------|-------|------|--------|
| 26 | 火 | G・G 練習 | 9:00~ | 北堀公園 | 細川・坂田 |
| 29 | 金 | | | | 松村・佐々木 |

雀友会・役員会・民謡教室は休みです。

GGは7月に続き8月・9月も練習開始時刻は9時とします。

夏休みは25日(月)迄で、8月26日(火)9時から練習を再開します。





JR 藤森駅前の花壇

8月号目次

| | | | |
|---------------------|---------------|-----------|----|
| 日帰り懇親旅行のご案内 | 行 事 部 | 宮 杉 曠 | 2 |
| 役員会報告 地域ケア会議 お悔やみ | 庶 務 部 | 鈴木美恵子 | 3 |
| 藤城ニューフレンドだより | 健 康 部 | 岩 崎 徳 次 | 4 |
| 「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 | 5 |
| はじめよう公園体操 | | | 6 |
| 西村医院 健康教室 | | | 7 |
| 「マイナンバーカード」について | | | |
| 考えてみましょう | スガマ行政書士事務所 | 須 釜 豊 | 8 |
| 北海道旅行 | 古 御 香 町 | 岩 堀 俊 彦 | 10 |
| [あなたの水分を1億8000万分の1に | | | |
| 極小化したら流れが一気に解決] | 大亀谷しみず接骨院 | 清 水 友 浩 | 12 |
| しみずの郷マルシェ開催! | | | 14 |
| カフェふじしろ | 藤 城 の 家 | | 15 |
| 静かな平和運動 | 三 宅 治 療 院 | 三 宅 淳 之 | 16 |
| 地域安全ニュース | | | 19 |
| 「笑う門には・・・」 | 京 都 老 人 ホ ー ム | 伊 藤 由 希 子 | 20 |
| 今月の運勢 | 高 島 易 断 | 高 島 寿 周 | 22 |
| わーぷろ屋のひとりごとⅢ | | 高 橋 猛 | 24 |

表紙制作・印刷：うえだ いずみ オミナエシ

日帰り親睦旅行のご案内

「篠山城大書院」見学と「枝豆収穫体験」

丹波篠山日帰りの旅

行事部 宮杉 曠



篠山城「大書院」



篠山城「大書院」は慶長14年の篠山城築城とほぼ同時に建てられたと考えられています。

以後、幕藩体制が終わるまでの約260年間にわたって、篠山藩の公式行事等に使用されました。建物は北正面に唐破風を付けた車寄が有り、東に中門が突き出す様式で、内部に8つの部屋があります。藩主の着座する上段の間は、大床、違い棚、帖台構、附書院が設けられています。

明治6年の廃城令によって篠山城の大半が取り壊されましたが、大書院の保存を願う人々の努力により、城建物の中での1つを残される事になったの

でした。その後小学校、女学校、公会堂などに利用されましたが昭和19年に、火災により消失してしまいました。大書院を復元するにあたっては、古絵図、古写真、発掘調査等の総合的な学術調査が実施され、その成果に基づいて設計と建築が行われ、平成12年3月に完成しました。



枝豆収穫体験

◎ 開催日 10月8日(水)

◎ 出発時間 午前8時30分

◎ 集合場所 桃山城第三駐車場

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 出発 藤城学区 8:30 | 観光 大石酒造 丹波路・酒の館 9:15~10:00 | 食事 ささやま玉水 11:00~12:30 | 観光 篠山城大書院 12:40~14:00 |
| 休憩 道の駅ガレリアかめおか 16:10~16:30 | | 到着 藤城学区 17:30頃 | |

役員会報告

庶務部 鈴木 美恵子

7月5日(日)午前10時～11時30分

藤城の家

・日帰り懇親旅行について

・長寿(90歳)の記入もれについて

・「藤城夏まつり2025」のお手伝いについて

令和7年度 第1回 藤城学区 地域ケア会議

7月14日(月)午前10時より、深草支所4階会議室において「令和7年度 第1回 藤城学区 地域ケア会議」(主催:南部地域包括支援センター)が開催されました。

今回のテーマは、『効果的な広報って?』～それぞれの立場から、地域の活動を“伝える・届ける”工夫を考える～。

5つのグループに分かれて意見交換を行い、各グループが工夫や提案を発表するなど、活発なやり取りが行われました。

藤城地域では、高齢者の皆さんに向けたさまざまな取り組みが行われていますが、それが「知られていない」「利用されていない」ことも少なくありません。せっかくの活動も、活用してもらえなければ“もったいない”!

一人でも多くの方に知ってもらい、参加してもらえるよう、日ごろの声かけや情報の伝え方を意識していきましょう。

(高橋)



お悔やみ

西部ブロック4 安藤 孝子様

七月八日ご逝去されました





藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- * 6月、7月は降雨確率60%以上の日や例年になく早い梅雨明けでの猛暑日予想により練習のできない日が多くなってしまいました。
- * 8月の練習は8月26日(火)から再開します。開始時間はサマータイムのため9時からとなります。
- * 6月13日(金)藤城ニューフレンドの夏季大会を開催しました。(参加者28名)
今年度は試みに男女別を廃止してスコアを競うことにしました。そのため夏季大会は選手個人のハンデは一旦元に戻して全員0で実施しました。

入賞された方々は下表の通り(敬称略)

| 順位 | 氏名 | H-1 | HC | スコア | 順位 | 氏名 | H-1 | HC | スコア |
|-----|-------|-----|----|-----|-------|-------|-----|----|-----|
| 優勝 | 今川信枝 | 2 | | 31 | 9位 | 大西勝彦 | | | 44 |
| 準優勝 | 田原佐洋子 | 2 | | 34 | 12位 | 野間康男 | | | 45 |
| 3位 | 坂田廣子 | 2 | | 35 | 15位 | 西出喜久子 | | | 46 |
| 4位 | 小園君枝 | 1 | | 35 | 18位 | 岩崎徳次 | | | 46 |
| 5位 | 瀬田ヨシ子 | | | 39 | ラッキー賞 | 中西和子 | | | 56 |
| 6位 | 藤井スミ | | | 40 | 当日賞 | 三宅宏平 | | | 45 |

* 秋季大会では男性の方々の奮起を期待しております。

男性 令和7年 6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) |
|-----|-----|-------|-----|-----------------------|
| 6 | 9 | 21.00 | 5 | 河本③、野間② |
| 13 | 14 | 23.61 | 0 | |
| 27 | 10 | 21.93 | 5 | 岩崎②、上西、坪内、細川 |
| 計3日 | 33 | 22.18 | 10 | 3ヶ 1人、2ヶ 2人、1ヶ 3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) |
|-----|-----|-------|-----|-----------------------|
| 6 | 13 | 23.14 | 3 | 坂田、田原、藤井 |
| 13 | 14 | 21.39 | 7 | 今川②、坂田②、田原②、小園 |
| 27 | 10 | 22.80 | 3 | 小園、瀬田、藤井 |
| 計3日 | 37 | 22.52 | 13 | 3ヶ 2人、2ヶ 3人、1ヶ 1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7月10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の日ですが、介護予防推進員の方が来られて参加者の体力測定会をして頂きました。身長・体重 握力・発声・歩行検査等を測定していただき表に書き込んでチェックしていただきました。

第三木曜日7月17日はクラフトです。今回はポ



ーセラーツを致しました。

蓋付の小鉢の外側に講師の先生が用意された、沢山のシールの中から学級生が思い思いの図柄シールを水に浸して貼り付けて行きます。出来上がった陶器製の小鉢は先生が持ち帰られて高温の炉にて焼き付け処理をされて10月のシルバーの集いにて展示披露され作者の手に帰る予定です。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

ストップ
STOPフレイル！！ はじめよう！！

公園体操

このところ運動から遠ざかっていませんか？
閉じこもりは、フレイルを加速させ、免疫も落ちてしまいます。
青空の下で一緒に体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう。
参加要件は特になく、どなたでも参加OKです！！

万帖敷児童公園

あつまれ！藤城公園体操

毎週水・土曜日

朝8時30分から9時頃まで

大亀谷東寺町(天理教敷地内)

あつまれ！藤城公園体操

毎週火曜日

朝9時30分から10時頃まで

東古御香公園

ラジオ体操

毎朝6時30分から

西大山児童公園

ラジオ体操

毎朝6時30分から

目指そう筋力アップ！
のぼそう健康寿命！！



深草地域マスコットキャラクター
「深草うずらの「吉兆くん」

<問い合わせ先>

⑤ 高齢サポート・深草南部 (京都市深草・南部地域包括支援センター) TEL: 641-9301

(京都市伏見区深草石橋町18-1)

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

(京都市伏見区深草小久保町261)

TEL: 641-2543

はじめよう！介護予防！

西村医院



健康教室



たのしく続けて、STOPフレイル!!

参加者募集中!!

「近ごろ体力が落ちたかな？」と感じることはありませんか？
もしかするとそれは「フレイル」のはじまりかもしれませんよ！
この度、西村医院にて健康教室がスタートします。
みんなで楽しく健康づくりの第一歩をふみ出しましょう！

場所

西村医院

(深草大亀谷万帖敷町90)

参加費

無料

日時

第2,第4水曜日

午後2時30～3時30頃

どなたでもご参加いただけます。
みなさんのご参加をお待ちしております。

フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態を言います(虚弱、脆弱とも訳されます)運動や栄養改善、社会参加など、正しい対応で元気な体に戻ることが出来ます。



<申し込み・問い合わせ先>

📍 高齢サポート・深草南部 (京都市深草・南部地域包括支援センター)
(京都市伏見区深草石橋町18-1墨染まちとくらしセンター内)

TEL: 641-9301

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター
(京都市伏見区深草小久保町261さくらハウス七瀬川内)

TEL: 641-2543



「マイナンバーカード」について

考えてみましょう



スガマ行政書士事務所

須釜

豊

高齢者の皆さまにとっても、

身近になってきた「マイナンバーカード」

けれども、まだ申請していない、

という方も多いのではないのでしょうか。

このカードについて、メリット・デメリット・申請方法などをわかりやすくご紹介いたします。

● マイナンバーカードとは？

「マイナンバー(個人番号)」は、住民票のあるすべての方に割り当てられた12桁の番号です。

「マイナンバーカード」は、この番号と氏名・生年月日・顔写真が記載されたICチップ付きのカードです。

健康保険証としても使え、公的な身分証明書としての機能も持っています。

● どんなメリットがあるの？

① 本人確認が一枚で完結

運転免許証がない方も、マイナンバーカードがあれば銀行口座の開設や年金手続きの際に、身分証として利用できます。

② 健康保険証として使える

病院や薬局でマイナンバーカードを提示すれば、健康保険証として利用できます。

診療情報も共有されるため、重複投薬の防止などにも役立ちます。

③ 確定申告が自宅から可能に

e-tax(国税電子申告)を使えば、自宅にいなから申告ができます。カードリーダーが必要ですが、スマートフォンでも対応できる場合があります。

● デメリットや注意点は？

① 紛失・盗難時の不安

ICチップ付きとはいえ、カードを落とすと個人情報不安…と感じる方もおられます。ただし、暗証番号がないと情報は読み取れない仕組みですので、すぐに悪用されることはありません。紛失した場合はすぐにコールセンターや市役所に連絡しましょう。

② 暗証番号を忘れると使えない

数字4桁などの暗証番号が必要です。もし忘れてしまった場合は、市役所で再設定が必要になります。

③ 操作に不安がある方も

スマホやパソコンの操作が苦手な方は、手続きに不安を感じることもあるでしょう。

● 京都市での申請方法は？

現在、京都市では次のような方法でカード申請が可能です

① スマートフォンやパソコンからのオンライン申請

交付申請書に記載されたQRコードからスマートフォンで顔写真を撮り、そのまま申請が可能です。

② 郵送での申請

申請書に顔写真を貼り、返信用封筒で送ります。家族の手助けを受けて申請する方も多いです。

③ 市役所・区役所での申請サポート

深草支所で申請補助窓口が設置されています。職員の方が手続きのサポートをしてくださいます。

④ 出張申請サポート(京都市独自の取り組み)

高齢者施設や集会所などに職員が出向いて申請を

手伝ってくれる制度もあります。実年会などの団体で申し込めば、会場まで来てくれることもありますので、「興味のある方は実年会にご相談を。」

● 最後に

「難しそう」「必要ない」と思っていたマイナンバーカードも、意外と便利な面があります。

高齢者の方にごそ、「自分の情報を守りながら安心して暮らすための道具」として活用していただければと願っております。

ご不明な点がある方は、行政窓口や、地域で活動する専門職に相談してみてください。

健康と笑顔を大切に、日々を過ごすください。



電話番号 090-7765-0544
ラインID ys6120846

北海道旅行

古御香町 岩堀 俊彦

6月5日の朝、JR藤森駅から京都駅に向かった。適当なバッグがなく私は登山用の大きなショルダーバッグを背負い出発した。

八条口から高速バスで伊丹空港まで約50分で着いた。搭乗時刻の3時間前に到着。飛行機はネットで予約。空港到着後、空港スタッフの指示に従い自動券売機の画面をタッチして簡単に搭乗券を手にした。エスカレーターに乗り上の階へ移動。まずはランチをということで素敵な店に入った。大きなハンバーガーを注文。山もりのフライドポテトもついていて、これ全部食べ切れるかなあと思ったが、簡単に完食した。美味しかった！店の壁やテーブル、雰囲気から、「アツ！この店はいつか来た覚えがある。」と思った。そうそう次男の就職先が沖繩に決まり、妻と一緒に伊丹空港まで見送りに来た時、3人でランチした店だ。もうあれから何年経っただろう。

搭乗時刻が近づき、搭乗ゲイトに向かった。定刻通りの離陸時間だった。機内に入りしばらくして私は真っ青になった。スマホを待合のロビーに忘れてしまった。すぐに乗務員に伝えると電光石火の動きであった。無線でロビーのス

タッフに伝える。私が口頭でスマホを置いた場所を乗務員に伝える。乗務員さんが言った。「もしスマホが見つからなくても出発(離陸)してもいいですか？」私は無言だった。

スマホ無しでは今回の旅行は無理だと思った。そして数分後、「スマホ、見つかりました！」と。安堵の瞬間だった。

こんな風に旅は始まった。飛行機は離陸。羽田経由で新千歳に向かう。羽田空港上空では飛行機の渋滞が発生。着陸がかなり遅れた。乗り換えの飛行機は待つてはくれない。乗り継ぎの便の搭乗ゲートまで大きなバッグを背負って思いきりダッシュ！何とか間に合った。安堵のため息。

新千歳空港に着陸。夜の7時過ぎだった。黄昏時だった。さあ無事北海道には着いた！安堵の瞬間だった。さあこれからJRで帯広に向かう。乗る予定の列車が「札幌行」と表示。「エ、札幌って帯広の反対方向じゃないか〜！」という間違った判断で乗るべき列車に乗らなかつた。駅員さんに尋ねたり、隣に座った客に尋ねたり、色々な方に聴きまくり、何とか帯広行きの列車に乗った。よし、これで友達が待つ帯広駅に行ける！

この時は、心の底から安堵した。京都を出てから何回も危機的瞬間があったが、ようやく帯広駅まで到着できる。この時の喜び様といったら、それはもう本当に感動もので

あった。

こうして北海道の旅は始まった。北海道旅行は妻の長年の夢であった。妻は初めて。私は二度目であった。私の最初の北海道旅も感動とスリルが色々であった。私の初北海道旅はもうかれこれ40年前。

当時、幸せの黄色いハンカチという映画が流行っていた。高倉健と倍賞千恵子共演の感動的な物語。刑期を終えた男（高倉健）が行きずりの若者とともに、妻のもとへ向かう。健が車の中で過去を語り始める。刑期を終える前に妻に手紙を書いた。「俺はお前が良い男と再婚して幸せになっていることを望んでいる。この手紙がつく頃、俺は夕張に行くが、もしもお前が今でも独りで暮らしているなら、庭先の鯉のぼりの竿の先に黄色いハンカチをつけておいてくれ。そのハンカチを見たら俺は家に帰る。でもハンカチがなかったら、俺はそのまま夕張を去っていく」と。行きずりの若者を演じるのは武田鉄矢と桃井かおり。車は真っ赤のマツダのファミリア。



れ。そのハンカチを見たら俺は家に帰る。でもハンカチがなかったら、俺はそのまま夕張を去っていく」と。行きずりの若者を演じるのは武田鉄矢と桃井かおり。車は真っ赤のマツダのファミリア。

私も当時マツダのファミリアに乗って、今は亡き友人と舞鶴からフェリーに乗って小樽港に向かった。まる一日フェリーに乗って北海道に着いた。船は随分と沖を進むので、夜は街の灯りもなく、満点の星であった。空にはこんなに沢山の星があるのかと感動した。また不思議なことにその船の甲板で私の勤務する学校の卒業生（私の英語のクラスにいた）に出逢った。

友人との北海道旅はまた珍道中であった。宿を現地に着いてから探す。摩周湖湖畔でテントを張って寝た時は、あまりの寒さに眠ることができず、私だけ車の中に移動した。夏だったが朝晩はとても寒かった。旅を終えて高速を走っている時、車のトラブルが起きた。アクセルをふかした後、元に戻らなくなって、エンジンがフル回転のまま高速を約1時間走った。このことを友人に伝えると友人は不安になるから黙っていた。高速の出口に止まったその瞬間。車は停止しているのに、エンジンは高速回転で物凄い音を立てている。さすがに私は事実を隠すことはできず友人に伝えた。友人は不思議に冷静であった。車を小樽港の近くの修理工場に入れて、もう一泊して帰路についた。今は亡き友は優しい人だった。彼の墓参もとうに終えて、私は日々、彼の霊鷲山での安穩を祈っています。

妻との北海道旅はまだ始まっていない。(笑い)

【あなたの水分を1億8000万分の1に 極小化したら流れが一気に解決！】



大亀谷しみず接骨院
院長 清水 友浩

こんにちは！ 京都伏見・大亀谷しみず接骨院 院長の清水友浩です。

夏真っ盛りの8月、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 蝉の鳴き声が響き渡り、昼間は息苦しいほどの暑さですね。京都の夏は湿度と熱気で体への負担がとて大きい…。

先日、私は「愛宕山10000日詣り」に行ってきました！ 愛宕山といえば、火伏せの神様として有名な京都の霊峰で、標高924m。真夏に登るのは正直ハードですが、「火の用心」だけでなく、気持ちを整え、心身のリセットにもなるんです。山頂でいただく冷たいお茶は最高！ ただ、登っている最中は汗だけで、水分補給の大切さを改めて実感しました。

夏は意識していても、水分がどんどん失われていきます。そして実は「飲んでいのに吸収されていない」ことが、体調不良の大きな原因になっているんです。

8月に多い体調トラブルとは？

この時期、次のような症状が出ていませんか？

○なんとなく体がだるい。○頭が重たい、集中できない。○足のむくみが強くなった。○汗をかいているのに体が熱っぽい。○食欲がなく、胃が重たい。○トイレの回数が減っている。

これらの多くは、「水の流れ」が滞っていることが関係しています。体内の水が循環していないと、栄養が行き渡らず、老廃物がたまり、疲労や不調を引き起こします。

そして、年齢を重ねると「どの渴きを感じにくくなる」ため、気づかないうちに脱水状態になっていることもあります。特に高齢者は要注意です！

そんな悩みを解決する“水の革命” WOTT登場！

このたび当院では、最新の水質革命技術を搭載したプロラボホールディングスの《WOTTデバイス》を導入しました！

WOTTってなに？

WOTTとはWater Optimization Technology

Terminal」の略称で、水を1億8000万分の1という超微細レベルにまでナノ化する技術を搭載しています。

従来の水よりも分子が極小化されることで、体内への浸透性が格段に向上！ その結果、

- スツと体にしみ込むように吸収
- 老廃物の排出がスムーズに
- 血流やリンパの流れも促進

つまり、「体の流れをリセットできる」というのがWOTTの最大の魅力です。

なぜ水を要えると体が変わるの？

私たちの体の約70%は水分。その「質」を変えれば、細胞レベルで健康が変わります。通常の水は分子が大きいため、毛細血管

や細胞内に浸透しにくいことがあります。しかし、WOTTで処理した水はナノレベルにまで極小化されるので、細胞にダイレクトに届きやすくなるんです。

結果として、○栄養がしっかりと行き届く。○代謝がスムーズになる。○むくみや冷えの改善。○疲労感やだるさの軽減。

こうした変化をサポートしてくれます。

プロスポーツ選手・格闘家・著名人も愛用！

実はこのWOTT、すでにプロスポーツ界や美容・健康業界では注目の的！有名な格闘家、アスリート、モデル、著名人などが「パフォーマンスの維持」「疲労回復」「美肌・アンチエイジング」のために取り入れています。

理由は簡単。極小化された水は「体に溶け込むスピード」が違うから！試合前後のコンディショニングに、こうした最先端技術を活用するのは当然の流れですね。

WOTTで期待できるWTTの実感ポイント

①朝の目覚めがクリアになる。「起きた瞬間の体の重さが違うー」という声多数。②お通じがスムーズに。巡りがよくなることで、デトックス効果を実感。③むくみや冷えの軽減。足が軽くなり、動くのが楽しくなる方も。④肌の透明感アップ。内側から水分が届くと、肌のハリやツヤに変化。⑤「なんだか元氣ー」が続く。水が変わると細胞がイキイキするから、活力が湧くんです！

実際に当院での活用法

こんな方におすすめ！

熱中症予防を万全にしたい方。夏でも足のむくみやだるさに悩む方。「水を飲んででも体に残っている気がする」方。胃腸の働

きが落ちてきている方。疲れやすく「ナマケモノ体質」になっている方。

「ナマケモノ体質」って？

動きたくない、疲れやすい、汗をかきにくい、排泄がスムーズじゃない…。そんな方こそ、水の質を変えるだけで驚くほどの変化が期待できます！

まとめ

大亀谷しみず接骨院は、最新技術とカイロプラクティックの融合で、地域の皆様の健康をサポートしています。

WOTTは「ただの水」ではありません。細胞の奥まで届く「極小化水」で、体の流れを根本から変えていきますよ。

まずはあなたの体で違いを感じてください。

今年の夏、WOTTと一緒に、流れを変える新しい健康習慣をスタートしましょう！

お問い合わせは平日の午前中にお願いたします。

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」で朗らかに迎えたいします。

連絡先 adiolifechiropractic@gmail.com

電話番号 075-2000-6124

しみずの郷マルシェ開催！

6月29日(日)、京都 リハビリテーション病院の駐車場(旧消防学校跡地)で「しみずの郷マルシェ」が開催されました。

朝から厳しい暑さで、配られたうちわが大活躍。来場者は高齢者だけでなく、ベビーカーや親子連れの姿もちらほら。開場前からできた行列のお目当ては、朝採れ野菜の直売。JAの新鮮野菜、パンやお菓子、身体能力測定、竹とんぼ作りなどのブースは、どこにもぎわっていました。

私たちも“止まり木ベンチ”と“公園体操”のPRを実施。短時間でも交流の輪が広がる、心地よいイベントでした。

出店者・スタッフの皆さん、ありがとうございました！

今回は11月2日(日)、しみずの郷地域交流実行委員会主催「オータムフェスタ」を開催予定。ぜひ、お楽しみに。

(高橋)



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「墨江駅」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「よしみち」にて

カフェ ふじしろ



2025年
令和7年♪

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

毎日の気温が平均よりも高くなっている今夏ですが、皆様体調は崩されていませんか。
藤城の家では、特養利用者家族の面会を外階段からさせていただいていましたが、この夏からはコロナ前のようにエレベーターからのご案内となっています。外に出歩くのが危険なレベルの為、「カフェ」再開の動きは無いままとなり、休止のままとなります。申し訳ございません。

11月8日(土)は健光園後援会の為、カフェの開催を予定しています。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

静かな平和運動



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

実年會會員で戦争体験を朗読するのを「自分の「役目」にされていた方がいらつしやいました。もう亡くなられて随分経ちますが、今でもその方の家の前を通ると最初にお会いした時に「毎年八月になると戦争に関することを『実年會だより』に掲載してくれているわよね」と仰つてくださった声が聞こえてくるんです。

ただここ数年は八月になつても他の話題を投稿することが多くて、なんだか怒られそうな気がしています(笑) まあ気のせいもあるのでしょうが(笑) 蝉の声も聞こえない焼け付くような日差しの中、彼女の顔を思い出しながら戦争に関連するものは何かないかと周りを見渡せば、背を丸め、まるで人生をスマホに吸い取られているかのような人ばかり。

選挙カーから聞こえてくるのはどれも排他的声。い

や、そう見えてしまふ、聞こえてしまふのは私の心が捻かれているせいだろう。

今では「当たり前」となっているものの中に、この国の豊かさを感じることはたくさんできる。人様の心の温かさもそう。でも何かが違ふようにも思えてしまふことがあるのも事実。

今回の米騒動だつてそうでしょ？ 米が無いなら米を食べなければ良いだけではないか？ 米を食べられるのが当たり前になり、農家の方への感謝も薄らいできていけるのも問題の一端ではないのか？ 一体いつから妙な違和感の中にあるようになったのだろう。

現代の女子高生が戦時中にタイムスリップし特攻隊員に恋をするというストーリーの『あの花が咲く丘で、また君と出会えたら。』という映画の中に「私たちが生きていける今、それは誰かが、命懸けで守ろうとした未来だった」という言葉がありますが、これが祖先が命懸けで守ろうとした未来なのか？

のぞいているスマホから流れてくるのはAIで作られた虚偽広告、そしてその広告主を「スポンサー」として許し、広告益を得ている米国最大手企業…。

そういう誰かが言っていた。今の日本人は記憶喪失だと…。「大本営発表」を信じていた心と、スマホから流れてくる虚偽広告を信じてしまふ心も、どちらも「権威」を

信じてしまう人間の性なのか。

ああそれにしても私にや文才ねえな。暗くて重い言葉しか浮かばないから筆がすすまない。戦争体験もない私が戦争に関する文章を書いていいのかすら分からなくなってきた。何を書いても何処かの誰かを怒らせてしまうようにも思えてくる。

そういう小泉純一郎元総理が靖國神社を参拝された際、「犠牲になった人に礼をしにきた」といった内容の発言をしたという。それを聞いた小野田寛郎さん(戦争が続いていると信じフィリピンのルバング島で戦後29年潜伏を続けた元日本兵)は「犠牲とは何だ！ 靖國の御霊は犠牲になったんじゃないんだ！ その言い方は無礼だ！」と怒っていたそうです。

貴方は何故小野田さんが怒っていたか想像できますか？「七生報国(7回生まれ変わってもこの国に報いる)を信じて、それを信じて疑わず戦ったのだから、犠牲とは何だ！」というのが小野田さんの思いだったのだそうです。

どこかに戦争体験のない私でも書いて良い言葉は落ちていないかともう一度周りを見渡したら、ただ一つありました。

小野田さんと同じく大正生まれの方で、私が19才の

夏の日に出会い、「大倭の爺ちゃん」と呼ばせていただいた方の言葉です。

その方が生前話されていた言葉に「(平和の)第一条件は好き嫌いをしないということや。あんたら、それだけは守って欲しい。人に対して好き嫌いをしないということや。「あのガキめ！」とか「いややな。」とか。そうした心が戦争に結びつく。アメリカ人が嫌いとか、ソ連人が嫌いとか、そんな心を持ってそれが積み重なっていくと戦争に行き着いてしまう。平素からそういう心無くしていくと自然と平和になる。(中略)

何も戦争反対やとか核兵器反対とか騒がんでも、心の中に平和の火を灯したほうが平和運動になるんやけどね。一番わかりやすいのが好き嫌いを作らんことや。「あのガキめ！」なんて思わんことや(笑)

一人ひとりがそうなっていけば、世の中は必ず平和になっていく。(中略)

そんな意味での平和運動は表に目立たんような静かな運動やね」と。

この文章を読んで「確かにそうだ！」と思ったものゝ。凡俗の迷いの中心で生きている私にとつては、ハードルが高すぎる言葉ですわ。でも大小関わらず人と人との対立闘争の元は、他者理解の拒絶と他者の背景への想像

力の乏しさが大半ならば、好き嫌いを無くすことから始めないといつまで経っても対立闘争は無くならないのだからとも思います。

もしも大倭の爺ちゃんが生きていて、「高尚すぎてボクには無理ですわ！」って言ったたら「高尚なことなんて考えんでええねん！アホになるだけでええねん！」なんて言われるのは容易に想像がつきます(笑)

私のような中途半端なアホには、すぐに好き嫌いを無くすことは無理ですが、せめて好き嫌いを少なくすることから自分を変えていこう。

冒頭に書いた元患者さんの家の前を通った時に「八月の文章はこれで良いですか？」と心の中で問うてみたら、いつものように背中を押してもらった気がした。

静かな平和運動がいつか大きな流れとなることを願いつつ。



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



地域安全ニュース

令和7年7月

ながら見守り

ながら見守りとは

散歩、買い物、ジョギング、工作中など日常生活の中で、
できる人が、できる事を、できる時だけという
コンセプトで、子供たちを見守る活動です。

デザイン協力
京都工芸繊維大学
中野デザイン研究室



ジョギング



買い物



掃除



仕事



水やり

子供の安全を守りたい

地域の役に立ちたい

時間がない！でも何かのついでなら

～ながら見守りマグネットシートにご協力をお願いします～

ながら見守りグッズとして、自動車に付けるマグネット（A3サイズ）も展開しています。ご協力くださる方は二次元コードからアクセスして、フォームに必要事項を記載し、申し込みをお願いします。



京都府警察本部生活安全企画課
電話 075-451-9111



申し込みは
こちらから！

「笑う門には・・・」



社会福祉法人 京都老人福祉協会
管理部門リーダー

伊藤 由希子

初めまして。私は京都老人福祉協会の管理部門でバツクオフィス業務に携わっている伊藤と申します。

平素より藤城学区の皆様におかれましては、法人の運営に多大なご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今年の梅雨はあつという間に終わり、連日猛暑が続いております。外出するのも億劫になりがちなの暑さ：クーラーが効いた部屋で過ごしなが、ふと考えました。「最近、お腹を抱えて笑ったのはいつだったろう」と。笑うことは色々なことに良いと何かで読んだ気がして、少し調べてみました。

【笑いの効果】

ストレス軽減

笑うと脳内からβエンドルフィンやセロトニン等の物質が分泌されます。これは「幸福ホル

モン」と言い、精神的な疲れや不安などを軽減し、気持ち安定する効果があるそうです。

免疫の活性化

笑うと「ナチュラルキラー(NK)細胞」が活性化され、免疫力が向上。NK細胞とは人の体内にあって、外からのウィルスや病原体への攻撃を助けます。病気と闘う力が強くなると言っ感じでしょうか。

血行促進で記憶力UP

笑うと脳の海馬が活性化され、記憶力が向上する！と言われています。笑うことで脳波のアルファ波が増えて脳がリラックスし、また意思や理性を司る大脳新皮質に流れる血流が増加するため脳の働きが活発になるそうです。思いつきり笑った時は、体内にたくさんの酸素が取り込めるので、血の巡りが良くなり新陳代謝が促されますね。

筋力UP!!

笑うと心拍数や血圧が上がリ、呼吸が活発になります。思いつきり笑うとお腹や頬が痛くなるという経験が皆様ありませんか？これは腹筋、横隔膜、肋骨筋、顔の表情筋などが強く動くからです。

大笑いすると筋力が付き、カロリーの消費量も多くなる等々。少し検索しただけでも、こんなに良いことが沢山出てきます。

テレビやラジオで面白い番組を見て笑可うも良し、愛



笑いの意外な効果



- ・自律神経のバランスを整える
- ・免疫力アップ
- ・つらい痛みを軽くする効果も
- ・ストレスを和らげてリラックス

- ・腹筋などの筋肉を使う運動効果
- ・胃腸の働きが良くなり消化力がアップ
- ・血糖値を抑える効果にも注目が！

い動物たちと触れ合って笑うもよし。好きなことを見つけて楽しく熱中出来ることさらに笑顔になれるのかもしれない。

私自身は家族や、一緒にいて楽しいと思える人と、あれやこれやと話をしながら大笑いするのが一番笑顔になれるのかなと思いました。よく笑う人が隣にしていると、思わずこちらも笑顔になってしまふ事がありますよね？ 小さな子供が楽しそうに笑っていると、何が面白いのかわからないけれど、つられてこちらも笑顔になってるなんてこともよくあります。気持ちは伝播するんですね。

老若男女誰にでも出来る「笑う」こと。地域の皆さんの笑顔・利用者様の笑顔・働く職員たちの笑顔。自分だけでなく、楽しい笑顔が周りの人にも伝播したらもっともっと楽しくなります。

「笑う門には福来る」ということわざがあります。が、その「福」は一人ひとり違うのだと思います。笑う門には「ストレス発散」笑う門には「元氣倍増」笑う門には「家庭円満」などなど。

大変なことも多い毎日ですが、皆さんの「笑う門には」の先に素敵なことがありますように、一緒に笑いとばしましょう！

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

八月（五黄土星の月）

八月八日（立秋）

から九月七日まで

令和7年8月5日 土曜日



◇一白水星生まれの人

↓先月とは打って変わって、一人で思い悩む事が多く、活気のない月です。病気になるったり、色々と支障の多い月です。約束事、相談事は破約になりやすい。この月に発病すれば長引きがち、**諸事控え目が吉。現状維持を守る**こと。吉方位は東南・西北・西・東。

◇二黒土星生まれの人

↓派手さはないが、着実に一步一步進んでいく運気です。職業、不動産、朋友などとの関わりが良好です。身体の柔

らかい個所、腹、皮膚の病気に注意が必要です。新規事業開始は見合わせる方が得策です。**来月への準備の月と心得て進める**こと。吉方位は南・西北・東。

◇三碧木星生まれの人

↓**調子が出て意欲的になり、万事順調に進展**します。予想外の喜びがあろう。普請、起業など早く着手するのが吉。地味に運営するのが良策です。舌、咽喉、神経、爪、毛髪などの異常に注意してください。吉方位は北・南・東・南。

◇四緑木星生まれの人

↓**そよそよと和やかな風が吹きめくる木漏れ日の中にいるように、快適に過ごすことができる幸運期**です。よいと思つた事は結果がまずく、それほどに思わない事が案外よい結果を得るなど、自分ながらおかしく思うことが多い。未婚の男女は結婚を取り決める月です。吉方位は北・南・東。

◇五黄土星生まれの人

↓交際相手や異性とのトラブル、家庭内にも問題が発生しそうな気配の衰運月で、何事も思うように運ばないからじたばたしない方がよい。損失、失費もありがちである。この月に始めたことは多くは途中で方針の変更がある。中宮の入る月

は現状維持で静観がよい。吉方位は南・西・西北。

◇六白金星生まれの人

↓活動力の高まる今月は、特に仕事に対する取り組み熱が入り、目上の人との縁が深まり、多忙となるでしょう。病難、けが等がありがちなので注意すること。計画は綿密に立て、独断専行せず、援助者を求めることです。吉方位は北・西。

◇七赤金星生まれの人

↓今月は金銭面や異性関係、趣味やレジャーなど、プライベートに比重がかかってきます。喜びが多い月なので、縁談、就職、開店、普請、移転などは早く着手するのがよい。また年少の女性には喜びがあろう。未婚の男女には恋の発現の月です。吉方位は北・西北。

◇八白土星生まれの人。

↓今月は運勢に浮沈動揺があつて気のもめることが多い。このような月には諸事新しい企画は見合わす方がよい。現状維持で来月のよい運気を待つこと。また平素持病のある人は再発に注意。普請、造作、旅行、移転は凶。吉方位は南・西北・西。

◇九紫火星生まれの人

↓覇気に溢れ、名誉や地位が上昇する好機が訪れます。何かと注目され、華やかな出来事が多く起こるでしょう。外見が盛大に見えるため、近親や友達のために金銭上の損失がある。役所にかかわる事件か印鑑、証書等の心配事がある。また住宅か土地についての紛糾に注意する方がよい。いままでの難事件も解決する月です。吉方位は東南・東北。



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



わーぷる屋のひょうじゅIII

◎連日の猛暑に、体も心もすっかり「煮えメダカ」状態。これまでの暑さとは次元が違う、まさに自然の猛攻を肌で感じる毎日です。人間ですら「もう勘弁して〜」という状況なのに、我が家のメダカたちはもつと大変。水槽はぬるま湯地獄。生きているのが不思議なくらい。一応、水を足したり、エサをあげたり、あまり構いすぎても逆にストレスかも…と最近「静観スタイル」に変更。自然と闘いながら、たくましく生き延びてほしいという親心(?)です。とにかく、早く涼しくなつてほしい。そしてできれば、「生き残ったメダカ」が、秋の水面で優雅に泳いでいてくれたら…と切に願っています。

◎18日に終業式、子どもたちは夏休み。朝の見守りもひと休みの間、気づけば目覚めも1時間前倒し。自分のスケジュールの管理がでたらめなことがよくわかる。子どもたちの「おはようございませー」の声が聞こえない朝は、ちよつぴりさみしい。でも空を見上げれば、真つ青なキャンバスに、絵に描いたような入道雲。「来たな、夏……」と季節を感じる間もなく、汗が吹き出るこの暑々。空調服を購入するもそれを上回る暑々。そんなある日、虫取り網を振り回している元気なちびっこ(近所の幼稚園児)と知り合いになり、そこから昆虫談義。「今日はチョウウチヨ採ったよ」「トンボを採ったよ」「せみのぬげがらあったよ」と報告してくれる彼に、思わず私もむかしの自慢話をしてしまう。タイムスリップして昔の自分にちよつと会いたくなつたりしています。

◎連日の暑さに脳みそまで湯だつてきたので、クーラーの効いた部屋で、名古屋場所の大相撲をひさしぶりに観戦しました。新横綱の風格、将来が楽しみな若手力士たちのスピード勝負には目を丸くして見入ってしまいました。取り組みも熱いが、懸賞の本数も熱い！本数を数えてしまいます。1本7万円と聞いて、思わず「どこが不景気やねん」とテレビにツッコんだのは私だけじゃないと思います。相撲が終われば水やりタイム。これがまた、あつちに水、こつちに水で、なんやかんやで約1時間。後期高齢者、気がつけば夏バテ認定。気付けば体重3キロ減。ダイエット成功と言いたいところですが、ちよつと違う…。「大丈夫？」と気遣つてくれる優しさに感謝しつつ、なんとかマイペースでこの暑さを乗り切っている。そんな今日この頃です。



実年会だより

通巻四百九号

創刊平成三年八月

令和七年八月一日発行

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

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 090-7765-0544



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 | 8:50 | 8:50 | 9:00 | 8:50 | 8:50 | 休業 |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| 18:30 | 18:30 | 17:00 | 17:00 | 18:30 | 12:00 | |

※：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

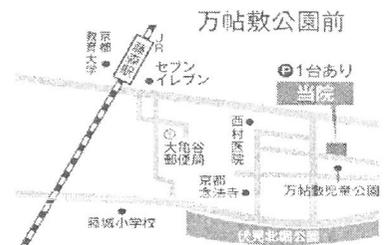
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|------------|---|---|------------|
| 午前 | ○ | ○ | ○ 12:30 | ○ | ○ | ○ 12:30 |
| 午後 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

【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 くらしぶくり

○ご利用者が 自己決定できるくらしぶくり

○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

お商売とおからだの健康を

ADTEC

有限会社 アドテック

代表取締役 高橋 猛

京都市伏見区深草兜山町52番地21

TEL 075-643-0160



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



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

◎ 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