

実年会だより

2025 年 9 月号



令和 7 年 9 月 1 日発行 通巻 410

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 9 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	火	G・G 練習	9:00～	北堀公園	三宅・瀬田
5	金				岩崎・高橋
6	土	定例役員会	10:00～	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
7	日	雀友会練習(健康麻雀)	12:45～16:00		松 村
9	火	G・G 練習	9:00～	北堀公園	大西・田原
12	金				河本・西村
16	火				坪内・原田
19	金				野間・渡辺(登)
25	木	区老連涼風GG大会	8:30～	淀競馬場公園	
26	金	G・G 練習	9:00～	北堀公園	藤井夫妻
30	火	GG秋季大会			細川・今川

民謡の会はお休みです。





JR 藤森駅前の花壇

9 月 号 目 次

日帰り懇親旅行のご案内 続き	行 事 部	宮 杉 曠	2
藤城ニューフレンドだより	健 康 部	岩 崎 徳 次	3
藤城子ども食堂 そうめん流し			4
昭和クイズ		三 宅 淳 之	5
「終活」について考えて見ましょう	スガマ行政書士事務所	須 釜 豊	6
地域安全ニュース（国際電話 特殊詐欺）			8
地域安全ニュース（侵入盗）			9
いよいよ北海道!!!	古 御 香 町	岩 堀 俊 彦	10
[あれ？血がすぐ止まった！ ～日々の習慣と背骨ケアの力～]	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
在宅での看取り 一孤独死と孤立死の違いから 寄り添い方を考える一	三 宅 治 療 院	三 宅 淳 之	16
「福祉の道」	京都老人ホーム	岩 澤 怜	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 彼岸花とアゲハ蝶

日帰り親睦旅行のご案内 続き

「篠山城大書院」と「枝豆収穫体験」

丹波篠山日帰りの旅

行事事部 宮杉 曠



「丹波篠山」といえばお正月に食べる黒大豆、その黒大豆が黒い大豆になる前の若いサヤを10月に枝豆として食べるのが丹波篠山の黒枝豆です。丹波篠山の黒枝豆は、黒豆として市場に流通するより前に、丹波篠山の家庭では当たり前のように枝豆として食していました。その味は、普通の枝豆とは全く異なり、粒が大きく、甘みと濃くがあり、1ヶ月弱のシーズン中にも1週間ごとに、旨みが増して行く丹波黒の枝豆です。

- ◎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
 - ◎参加費 15,000円
 - ◎申込締切 9月20日(土)迄
- 添付申込用紙に参加費を添えてお申込下さい。
- ※皆様のご参加をお待ちしております。



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	黒枝豆収穫体験 大内農場 14:30~15:00
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		



藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- * 7月は猛暑のため1日しか練習ができず残念でした。来年は例年どおりの気候に戻るよう祈るばかりです。
- * 9月の練習は引き続き9時から開始します。
- * 9月30日火曜日に秋季大会を行う予定です。実施要領は夏季大会と同様です。夏季大会1～3位の方には各々ハンデが設定されます。
- * 7月24日にリーガロイヤルホテル京都1階のレストランにてビュッフェスタイルで食事会を行いました。多くの方に参加いただき、涼しい所で多彩な料理とデザートで会話も弾み、楽しいひと時を過ごしました。幹事さんご苦労様でした。
- * 伏見区老連主催の涼風グラウンド・ゴルフ大会が下記の要領で開催されます。

日時 令和7年9月25日(木) 午前8時30分集合 予備日 10月2日(木)

場所 淀競馬場グラウンド

振るってのご参加をお待ちします。まだ経験されたことのない方も、一度出場してみてください。1ゲーム平均25点あれば最下位になることはありません。詳細は後日。

男性 令和7年 7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)
11	7	22.00	3	大西、河本、藤井
計1日	7	22.00	3	大西、河本、藤井

女性 令和7年 7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)
11	8	23.67	3	②瀬田、藤井
計1日	8	23.67	3	②瀬田、藤井

* 4月～7月の成績Best5

順位	男 性				女 性			
	スコア		H-1		スコア		H-1	
1	坪内	19.63	藤 井	9	田 原	20.03	小 園	11
2	野間	20.59	坪 内	8	瀬 田	20.29	藤 井	10
3	藤井	20.63	岩崎 大西 河本 野間	7	今 川	20.61	瀬 田	9
4	大西	21.31			藤 井	20.73	今 川	8
5	河本	22.22			小 園	20.78	田 原	7

藤城子ども食堂 そうめん流し

8月5日（火）、京都教育大学附属特別支援学校の「いきいき棟」庭で、藤城子ども食堂主催の夏の恒例のそうめん流しが開催されました。

実年会の宮杉さんご一家（ご本人・息子さん・お孫さん）が、そうめん流しで一番大変な使う竹の切り出し・枝払い・竹割り・節の除去・流し台の組み立てなどの準備を頼もしく担当されました。その様子に来年は準備万端、代替わりやなあの声も聞かれました。

私はというと流れてくるそうめんのように、ゆらゆら、力仕事はしませんでした。その代わり、熱中症警戒アラート発令中、児童館の子どもたちの送迎をしました。

「おかわり！」の声があふれる大盛況。天ぷらやケーキも加わり、笑顔いっぱいひとときになりました。

こうした楽しい時間を過ごせるのも、多くの方の支えとお世話のおかげです。流れるそうめんのように、感謝の気持ちも途切れなく続いていくことを願っています。（高橋）



ステーキハウス ぶんりん

営業時間 昼 12:00～ 2:00 オーダーストップ 2:00
タ 5:00～10:00 //

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

昭和クイズ（出題：三宅淳之）（答えは 14 ページに）

第1問

『かけめぐる青春』でレコードデビューし、80万枚を売り上げた女子プロレスラータッグの名前は何でしょうか？

第2問

昭和53年から昭和59年まで、NHK 総合で夕方 6 時台に放送された児童向け情報バラエティ番組の名前、覚えていますか？

第3問

昭和 21 年発疹チフスの急増で媒介する【あるもの】を退治するために米軍が持ち込んだDDT散布が盛んに行われました。頭からうどん粉をかけられたように全身真っ白になる人もいましたが、何を退治するためのものだったのでしょうか？

第4問

「ハァ テレビも無エ ラジオも無エ 自動車もそれほど走って無エ」から始まる吉幾三さんのヒット曲のタイトル、思い出せますか？

第5問

チャゲ&飛鳥のチャゲさんと、ある女性歌手がユニットを組んで『二人の愛ランド』という歌を歌っていましたが、女性歌手の名前を思い出せますか？

第6問

『遠くへ行きたい』を歌っていた歌手の名前、思い出せますか？

第7問

昭和の時代、今では普通に使われている「爪切り」がない家庭がありました。そういった家庭では、どうやって爪を切っていたのでしょうか？

第8問

昭和の栄養補助食品で、戦後に食料危機と栄養失調が問題になった時に広まったビタミン A、ビタミン D を多く含むドロップといえましょうか？ 今でも時々ドラッグストアで売っています

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

「終活」について考えてみましょう

「これからの人生を、安心して生きるために」



スガマ行政書士事務所

須釜 豊

終活とは、「人生の終わりに備える活動」と説明されることもあります。実際には

「これからの人生を自分らしく、安心して生きるための準備」と言い換えることができます。

終活というと、葬儀やお墓のこと、遺言書などをすぐに思い浮かべる方も多いかもしれませんが。ですが、それだけではありません。たとえば、医療や介護に関する希望を整理したり、これまでの人生を振り返って、大切な人に感謝の気持ちを伝えたり、身の回りの物を少しずつ片付けたりすることも立派な終活のひとつです。

●終活でできること

終活には、具体的にどのようなことがあるのでしょうか。以下に主な例をご紹介します。

エンディングノートの作成

法的な効力はありませんが、自分の考えや希望を記録しておくことで、家族が迷わずに判断できるようになります。医療・介護の希望、連絡してほしい人のリスト、葬儀やお墓についての希望、感謝の言葉など、自由に書いてかまいません。

遺言書の作成

財産の分け方や相続に関する希望を明確にしておくことで、家族間のトラブルを未然に防ぐことができます。自筆で書く「自筆証書遺言」や、公証役場で作成する「公正証書遺言」などがあります。

財産や契約の整理

預貯金、年金、保険、不動産、携帯電話やネットサービスの契約など、人生のなかで増えてきた情報を一度整理しておく、自分自身も家族も安心です。

医療・介護の希望をまとめておく

どこでどのように療養したいか、延命治療は希望するかどうか、もし認知症になったときにどうしてほしいかなど、自分の考えをまとめておくことも大切です。

身の回りの片付け（生前整理）

思い出の品や書類、衣類などを少しずつ整理することで、今後の暮らしが快適になり、気持ちもすっきりします。



地域安全ニュース

令和7年8月



特殊詐欺からあなたを守る！

国際電話 利用休止制度

「海外からの電話」は、受けない・掛けない！

●こんな電話、受けていませんか？



＋がついた
見慣れない番号…
海外からの
あやしい電話…



電話に
出たら
詐欺だった！



海外からの電話だけを「止める」ことができます！

お近くの **警察署** 又は **交番** にご相談ください！

【無料】でできます！

- ・ ひかり電話、固定電話を
使っている方限定
- ※ 携帯電話不可
- ・ 海外の電話番号からの
『着信』を止められる制度
- ※ 国内通話は今まで通り可

手続きはかんたん！

警察指定の
申し込み用紙に
住所、氏名
電話番号



を記載していただくだけ！
後は警察が手続きをします

これ以上、被害者を出さないために、
「海外の電話を止める」＝詐欺を止める

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
QRコードを送信して、返信メールに
記載のURLにアクセスして登録してください。



お問い合わせ

京都府伏見警察署生活安全係 075-602-0110



地域安全ニュース

令和7年8月



京都府内で！

一戸建住宅や空き家 に対する侵入盗が多発！

一戸建住宅の防犯ポイント



- ☑ 全てのドア・窓は**在宅中も鍵掛け**！
- ☑ 多額の現金を自宅に保管しない！
- ☑ 高級腕時計や貴金属類は**金庫に保管**！
- ☑ **防犯カメラ**や**センサーライト**を設置！
- ☑ 窓に**補助錠**を設置！

※ホームセンターなどで購入できます

空き家の防犯ポイント



- ☑ 全てのドア・窓に必ず**鍵掛け**！
- ☑ **貴重品**を保管しない！
- ☑ **草木の手入れ**をこまめに！
- ☑ ご近所の方にも**声掛け**を！
- ☑ 窓に**補助錠**を設置！

2階や3階の
窓も忘れずに

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。



京都府警察本部 生活安全企画課 075-451-9111

いよいよ北海道……!

古御香町 岩堀 俊彦

夜行列車に乗り、帯広駅に到着。10時半頃だった。奥様が改札口で待つていた。紺色の渋いクラウンに乗り、陸別町に向かう。何キロも続く真つすぐな道路を走る。途中道沿いに鹿の目が光っていた。自然に囲まれた道路を夜中に車で走るのはとても怖い。いつ鹿が森から飛び出してくるかと心配しながら運転する。2時間近くで友人が滞在する陸別町の一軒家に到着。玄関に「体験住宅」と書かれた文字があった。友人は過去10年近く、北海道のあちらこちらで6月に約1か月滞在している。1日の宿泊費は3000円位。風呂もベッドもTVもWi-Fiもあらゆるものが完備されている。到着後すぐに食卓につき、4人顔を突合せ、伊丹から新千歳空港へ帯広までの幾つものトラブルについて報告する。美味しいお造りとサッポロビール(Classic)を飲食しながら、真夜中まで延々と続く会話で長旅の疲れは飛んでいった。

翌朝は帯広の中札内美術村という所を訪問した。どこへ行くにも友人の車での送迎。そこは自然豊かで、大きな森の中に幾つもの美術館がある。まるで写真かと思うような超リアルな絵画、強烈な個性の自画像群、元は銭湯であった建物をリフォームした館、カンバスや沢山の絵具がそのまま残されたアトリエなど、どれも見てたえのある素晴らしい美術村だった。

次に訪れた所は十勝HILLSというお洒落な庭園。数百のカラ

フルな透明の傘が空中に飾られ、下には大きな鏡のテーブルが二つある。その鏡に色鮮やかなUMBRELLAが写り、それをスマホで撮るとユニークなPHOTOができる。翌日はナイタイテラスという高原を訪問。沢山の乳牛が草を食む大草原。これぞ北海道という広大な空間。大きな真つ青な空とどこまでも続く緑の大地。その日は偶然にも道内のあちらこちらから大型バイクが結集していた。ハーレー、BMW、KAWASAKIなどの1000cc超えの超COOLなバイクが数百台、頂上近くに綺麗に並んでいた。「俺の恰好いバイクを見てくれ!」と言わんばかりのピカピカのバイク達。私のKAWASAKI 650ccのバイクも見劣りするような、大きな美しいバイクを見ることができたのは幸運だった。

次は支笏湖に移動。ここでは船内から、湖底を泳ぐヒメマスの生態を見ることができた。湖の透明度は半端なかった。

摩周湖も綺麗だった。霧も晴れて、高台から見ると神秘的な景色は今回の旅のNO.1だった。湖をあとにして行列のできる「弟子屈屋」で食べたラーメンは濃厚で、またサッポロビールが心に沁みた。

松山千春が若き頃、歌とギターの技を磨いたスタジオも訪ねた。千春の若い頃の髪豊かな顔と、人生後半のスキンヘッドの顔が凛々しく描かれた、2メートル四方の大きな看板が何かを訴えていた。

友人が借りている移住体験の為の一軒家に3日間お世話にな

った。その間、私たちはベッドで休み、友人夫婦は床に布団を敷いて休んだ。至れり尽くせりのもてなしは有難い限りだった。行きつけの飲み屋にも連れていつてもらった。その店は毎年必ず寄る店で常連客になっていた。生ビールや取れたての海鮮料理が一級品だった。

最後の日は足寄町の大きな銭湯でのんびり疲れをとり、その後スーパーで牛肉、羊肉、豚肉に野菜を何キロも買って、夜は豪華にBBQとなった。真夜中まで舌つづみを打ち、雑談を楽しみ、心ゆくまで最後の夜を満喫した。明朝、友人は常広まで送ってくれた。駅での別れは辛かった。いたれり尽くせりのおもてなし。北海道旅を満喫させようと心づくしの快適な旅を創ってくれた友。豪華な車に乗せていただき、自由にのびのびと楽しませてもらった最高の思い出の旅となった。



中札内美術村にて

美瑛の青い湖、富田ファームのラベンダーは未だ時期が早くて見ることができなかった。「幸せの黄色いハンカチ」がたなびく家には行けなかったけれど、友人夫婦の温かい心に触れて、心の底から感謝の気持ちが溢れてきた。

友人と別れた後、列車で新千歳に向かった。空港近くのホテルに泊まり翌日は札幌時計台の前で記念写真撮影。その後レンタカーで、札幌 Sora 幼稚園、そして海岸沿いに北へと、大海原を見渡せる厚田村に向かった。そこで偉大な教育者の生家を訪れ、その後、再び南へと進路を変えた。北海道滞在の最後は休暇村支笏湖という宿に泊まった。翌朝、湖畔を散歩した。早朝の森を夫婦で散策した。バードウォッチングする人が大きな双眼鏡を手に構えていた。森の朝を歩くなんてことは珍しい。森が醸し出す空気が何にも代えがたい。最高に気分が良い。やはり私は森が好きだ。京都にある森も良いが北海道の森は格別だった。湖畔で老夫婦に巡り合い言葉を交わした。旦那様が言った。「私は若い頃からスキーを楽しみ、北海道には何十年も前から毎年きています。スキーで転倒し骨折し、長年歩くこともできなかったが、今は歩くことができるようになった。」私は質問した。「北海道で一番好きな所はどこですか？」彼は即答した。「利尻島の利尻山です。」その数日前のことだった。同郷の友人は夫婦で北海道旅行に来ていて、利尻山を見てきたことを私に知らせてくれた。「利尻山は最高だった。大好きになった。」と。私もいつか利尻山を訪れたいと思った。

【あれ？ 血がすぐ止まった！

〽日々の習慣と背骨ケアの力〽】



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

実年会の皆様、こんにちは！ 京都伏見・大亀谷しみず接骨院の清水友浩です。夏バテなど体調はいかがででしょうか？

少し涼しくなるころに夏バテの症状は出てきますので、良質な植物性タンパク質を取ることをお勧めします。大豆・お豆腐・納豆でネバネバがアップです(笑)

さて今日は、私自身が体験した「ちよつとしたケガ」から気づいた、健康習慣と背骨ケアの大切さについてお話しします。

〇扇風機からの「まさかの一撃」

ある日のこと。院の隅に置いていた扇風機を動かそうとしたとき、何を思ったのか私は完全に油断してしまいました…。

電源が入ったままの扇風機に、うっかり親指を近づけてしまい、「ガッ」という嫌な音と同時に強い痛みが！

見ると、親指の先から血がドバつと…。あつという間に床にポタポタと赤い点が広がり、軽く貧血のようなフラつきまで起こしてしまいました。

「やってしまった…」と反省しながら、止血のために指を押さえていたそのときです。

〇驚きのスピード止血

「ん？もう止まってきた？」驚くほど早く、血がピタッと止まり始めたのです。

昔の私なら、もっと時間がかかっていたはず…。「これは…もしかして日々の生活習慣と背骨ケアの効果では？」と頭をよぎりました。

〇早く止血できたと考えられる理由

あくまでも私の体験談ですが、思い当たることがいくつかあります。

カイロプラクティックによる背骨ケア

私は毎週、自分自身もカイロプラクティックの施術を受けています。背骨が整つと、脳と体をつなぐ神経の流れがスムーズになり、血流や免疫など体の働きが本来の力を発揮しやすくなります。

神経の巡りが良ければ、傷を修復するための体の反応もスピーディーに働く可能性があります。

水分をしっかりと摂る習慣

1日に1.5〜2リットルの水をこまめに飲みます。

血液の巡りがスムーズであることは、酸素や栄養を運び、不要なものを排出するために欠かせません。

水分が足りていることで血小板の働きもスムーズになったのかもしれません。

腸活の継続

毎日、発酵食品や食物繊維を摂るよう意識しています。腸は栄

養吸収の要であり、血液を作るための工場のような存在。腸内環境が整っていると、質の良い血液が巡るのだと感じます。

NMNサプリの摂取

ここ数年続いているNMN（ニコチンアミド・モノヌクレオチド）は、細胞の若々しさを保つ栄養素として注目されています。細胞の修復や回復のスピードにも関係しているかもしれません。

「まじはやらしい」食生活

豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋をバランスよく摂取することで、自然にミネラルやビタミンが補えます。これらは止血や傷の回復に必要な栄養素を豊富に含んでいます。

睡眠の質を高める習慣

夜は同じ時間に寝て同じ時間に起きる。光の取り入れ方や寝室の環境にも気を配り、深く休める状態をつくっています。

質の良い睡眠は成長ホルモンや修復ホルモンの分泌を促し、傷の治りにもつながります。

○カイロプラクティックが土台をつくる

今回の出来事で改めて感じたのは、「背骨が整っていると全身の働きがスムーズになる」ということです。背骨は体を支えるだけでなく、脳からの神経信号を全身に届ける大切な通り道。ここが歪んでいると、神経や血流が滞り、回復力も下がってしまう可能性があります。

カイロプラクティックは、この神経の通り道を整えるシンプルでありながら根本的なケア。だからこそ、日々の水分補給や食生活と組み合わせることで、体の“底力”が発揮されやすくなる

のです。

○今日からできるプチ習慣

朝起きたらまずコップ一杯の水

発酵食品を1日1品

猫背を感じたら背伸びでリセット

夜はスマホより先に布団へ

どれも特別な道具もお金もかかりませんが、続けることで必ず体は変わっていきます。

今回の「扇風機事件」は、思わぬ形で日々の習慣とカイロプラクティックの効果を感じられる出来事になりました。

皆さんも、日常の中でできる小さな習慣と背骨ケアで、“いざという時”に備えてみませんか？

健康は毎日の積み重ねから。今日も笑顔で過ごしましょう！

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 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

・ボケもよい 昨日のケンカ もう忘れ

桑村宗次（男性・岡山県・72歳・無職）

・希望なし 目標なくて 自由あり

かつ子（女性・山形県・83歳・無職）

・断捨離で うっかり夫 捨てそうに

近藤真里子（女性・東京都・63歳・パート）

・大の字の 昼寝してたら 救急車

近藤國法（男性・宮崎県・74歳・無職）

・体力の カラータイマー 3分間

やなや（男性・岐阜県・47歳・公務員）

・お迎えが 来たと園児の 孫が言う

紫苑（男性・千葉県・69歳・無職）

・占いじゃ 大器晩成 だったのに

夢みる咲子（女性・宮城県・65歳・主婦）

・自分より 地球の寿命が 心配だ

井堀雅子（女性・奈良県・62歳・無職）

・またしても これが最後と 海外へ

東谷直司（男性・大阪府・76歳・無職）

・自分史に ヤマ場が無くて まだ生きる

福永敬子（女性・北海道・48歳・会社員）

昭和クイズの答え

第1問【ビューティーペア】 第2問【600こちら情報部】

第3問【シラミ】 第4問【俺ら東京さ行ぐだ】

第5問【石川優子さん】 第6問【ジェリー藤尾さん】

第7問【爪切りバサミで切っていた】 第8問【肝油ドロップ】



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



〒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 ♪

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

最高気温が35度以上となる猛暑日が月の半数以上となり、38度、39度になる日もある今夏ですが、皆様体調は崩されていませんか。

日中に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

在宅での看取り

―孤独死と孤立死の違いから
寄り添い方を考える―



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

孤独死と聞いて貴方はどう思うだろう？ 何となく可哀想という印象でしょうか？

以前は私もそうだった印象を持っていました。そんな私の考えが変わったのは確か新聞に載ったお坊さんの言葉だったように思います。

そのお坊さん曰く「一人で暮らすことで、他人との距離感が一番良い状態で保てる」と思っている人が、家族や地域の人に見守られながら生活していた。結果的に独居であるために一人で亡くなられたというのは孤独死と呼ばれるだろうが、それはその人が自分らしくありたいと願った生活スタイルであり、その人にとって最善の亡くなり方ではないか。

一方で周囲の人からの関係性が断たれ、普段から近所の人に見守られることもなく亡くなったとしたらそれは孤立死であって、どうにかしてそのような亡くなり方は

減らしていくべきだ。」と概ねこのような論調で孤独死と孤立死の違いを説いていらしたのを読んできました。

確かに人として豊かに暮らすことに欠かせないのは独居であれ、家族との同居であれ人とのつながりです。人と人との繋がりがあれば、時には揉めたり議論したりすることもあると思います。でも落ち着いたら揉めたり議論することも人生には大切なことだとも思います。孤立していたら揉めることも誰かと議論することもできませんから。孤独を受け入れられるからこそ、一人の時間を大切にし、人との時間も大切にできるという考え方もあります。家族であれ近所の人であれ、介護従事者であれ、支援をしてくださる人がいれば社会と繋がれる。それは孤独かもしれないが孤立ではない。自ら望んだ孤独ならば悩みや迷いが少ないと思いますが、孤立状態は心が辛くなります。心が辛くなれば体にも変調が現れます。

多くの人は健康な時は自分はいつまでも健康者のままにいるかのように思うものではないでしょうか。でもそれは幻想に近いもので、いつ事故に遭い体が不自由になるかもしれないですし、突然大病をするかもしれない。今日一日が事故もなく健康でいられたっていうのは、当たり前のことではないのだということに気づくのはなかなかできないことかもしれません。病気になるったり、常に痛みに耐えるしかなかったりすれば、心が苦しくな

るでしょう？ どんな人も苦しみや苦悩からは逃れられないですよ。

苦悩を乗り越える時に必要なのは他者との繋がりが大きな比重を占めます。しかし繋がりとんでも実際には様々で、寄り添い方にもいろいろあると思うのです。

家族であっても、いや、家族だからこそ自分の体や心の不安が大きくなってきたら色んな欲求が出てきて介護に戸惑う家族もいらつやいます。本人は「家族が〇〇をしてくれない」という感情でいつぱいになってしまったりして。自分の旅立ちが近づいてきたときに、身体はどんなふうな状態でその時を迎えるのか誰だって分からないですよ。

直前までは動ける状態なのか？ 脳梗塞などの後遺症で片方の手足が不自由なのか？ 常に痛みと闘っている状態なのか？ 排泄などの処理は自分一人で行けるのか？ 死が近づいてきた時の状態によって、自分にとってより良い生活のスタイルは何なのか、普段から気にはなりつつも本人の心構えや家族や支援者の寄り添い方を一緒に考える時間を持つことが無いのが実情だと思います。

そんな中で南区で20年に亘り年間約20人の看取りをしてきた医師と看護師、また訪問リハビリの現場で活躍されている理学療法士の3人にそれぞれの立場から実際の様子を語っていただくイベントが「死ぬのは怖くない在宅での看取り」と題して京都府鍼灸マッサージ師会南京都・洛南ブロック主催で行われます。

開催日時は9月2

1日(日)14:00~

16:00 場所は

「機能訓練デイサービスラサンテ」です。伏

見区深草西浦町5丁

目 53-1 ペガサス

プラザ 1F です。ド

ラックユタカ西浦店

の並び(東側)と説明

すれば大体の場所が

イメージできるかと思

います。参加費は

500円です。

お申し込みは京都

府鍼灸マッサージ会

の田中美香先生にお

願いします。連絡先は

電話090-3703

-4538

tanakamika201

2@gmail.com まで

お願いします。ご興味

がある人はぜひご参

加ください。

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



「福祉の道」



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
生活相談員 岩澤 怜

京都老人ホームの特別養護老人ホームで相談員として業務しております岩澤と申します。よろしくお願い致します。今年度で京都老人福祉協会に入職して6年目となり、京都老人ホームでは様々な経験をさせていただきましたが、今回「実年会だより」に掲載いただける機会をいただきましたので今までの自分自身を振り返ってみたいと思います。

まず、私自身は小さい頃からあまりコミュニケーションを多くとるような性格ではなく、人と話すこともあまり得意ではありませんでした。両親は二人とも福祉の仕事に就いていましたが、コミュニケーションをとるのが苦手だった私は「自分は福祉の仕事は向いていないだろうな」と漠然と考えていました。そんな風に思っていた時に母親に「福祉の仕事を何故続けていられるのか」をそれと

く聞いてみました。

「人と関わる仕事は自分とは違う考え方や思いを感じられるから新鮮で成長できる」

「人の人生に関われる貴重な経験ができる」

母親からの言葉を聞いた時に福祉というものがすごく魅力的に聞こえ、福祉の道へ進もうと思うきっかけになりました。

そう決意して数年経ち、その後も京都老人ホームに入職してからは毎日勉強、成長の日々です。

入職したての頃は良かれと思ってした行動が良くない方向へ行ってしまったたり、空回りすることもありました。ご利用者様はそれぞれ違う人生を歩んでこられ、それぞれの性格、それぞれの意向があり、「自分の当たり前は他の方の当たり前にはならないんだ」ということを学びました。

今思えば簡単な気づきだったのかもしれませんが、この考え方は今現在も私が働く上で重要なポイントになっています。

入職して現場経験を積んだのち3年目からは生活相談員を兼務させていただく事となりご利用者様だけでなく

く、ご利用者様のご家族様、施設外の役所の担当者様、地域の皆様などに関わらせていただく機会が多くなりました。

私が思う生活相談員の役割は単なる施設の窓口ではなく「様々な支援を繋げる架け橋になること」だと思っています。人の人生に関わることは本当に貴重な事だと実際に感じる事ができています。

関わる人が増え、何度もやり取りを続け成長している実感がある今は以前に比べるとコミュニケーションをとるのが苦手という感覚はなくなってきたように思います。

まだまだ未熟ではありますが福祉の道を選んで良かった、と以前の自分に言えるようにはなっているんじゃないかなと思います。

これからもさらに信頼していただけるような職員を目指し頑張っていきたいと思っています。



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

九月（四緑木星の月）

令和7年9月四緑木星



九月八日（白露）

から十月七日まで

◇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といいでしょう。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せる方がよい。**月の後半にいくほどよい運氣になります。** 吉方位は西。

◇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。

◇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、**従来通りにしている方がよい**。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。

◇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。

◇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けがに注意。**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・西。

◇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。**喜ぶ事の多い月**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・北・東。

◇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・東・西。

◇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、せいては事仕損ずるという諺どおり。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・西。

◇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。吉方位は東。



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



わーぶる屋のひとりごとⅢ

◎メダカの水草は今日も元気いっぱい、もはや水槽のジャングル。餌をあげようとすると、私の手が水草に引っかかってしまいます。メダカたちも「はんはこちー早くしてー」と、顔をひょこひょこきつと彼らも、「早く秋が来てスツキリしないかなあ」と思っていることでしょう。

◎お盆を過ぎて夏はまだ居残り授業中のように暑さを続けています。夕方、空に黒い雲を見つけると「よし、夕立かー」と期待してホッとするのですが、なかなか雨は降りません。駅前花壇と学級農園の水やりは、今や私の「真夏の修行」。体力はギリギリなので無理はしないようにしていますが、正直なところ……私が先に干からびないか心配です。。

◎JR藤森駅前の花壇でせつせと選定作業をしていたら、高齢の男性に「名神深草のバス停は？」と聞かれました。どうやら京阪藤森駅とJR藤森駅を取り違えられたようです。ここはタクシーも来ないし、バスも1時間に1本。小1時間も待つご様子に、思わず「もうすぐ作業が終わるので、送りますよ」と声をかけると、「ありがたい、乗せてもらいます」と。車中で聞けば、長野から送り火を見に来られたとのこと。友人に「一度は見に来い」と何度も勧められ、思い切って五条のビジネスホテルに。昨日はその友人と百万遍あたりのビルの上から送り火を眺められたそうで、直前の雨がいい仕事してくれたのか、とても鮮やかに見えて感動されたとのことでした。どこか遠くに行きたいなあ、ちよつと懂れます。

◎ハケ岳トレッキングに向けて、思い切って新しい靴を購入しました。そこそいいお値段の……つまり「元を取らねばー」というプレッシャー付きです。お店の方から「足慣らしを」とアドバイスされ、早朝の北堀公園を散歩開始。3日目あたりから、靴も体もようやく馴染んできました。歩くつてやっぱり大事ですね——ただ、財布の中身はまだ新しい靴に馴染んでいません。

◎9月28日藤城小学校 で学区民体育祭が開催されます。高齢者用の席もちゃんと用意され、ジャンケン競争やシルバー玉入れなど、気軽に参加できる種目もそろっています。もちろん見学だけでも大歓迎です。日頃の気分転換にもなりますし、「応援していたらなぜか玉入れに参加していた」なんてハプニングもあるかも。景品ももらってくださいね。私も会場におりますので、見つけたらぜひ声をかけてください。

実年会だより

通巻四百十号

創刊平成三年八月

令和七年九月一日発行

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 ↓ 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

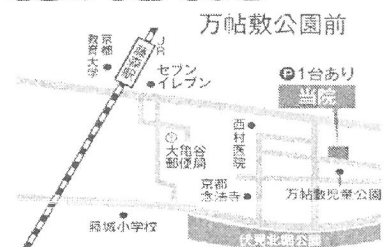
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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 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

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