

実年会だより

2025 年 11 月号



令和 7 年 11 月 1 日発行 通巻 412

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 11 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
4	火	G.G 練習	9:30～	北堀公園	松村・西村
7	金				三宅・岩崎
		民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
9	日	雀友会(健康麻雀)	12:45～16:00	藤城の家よりみち	松 村
11	火	G.G 練習	9:30～	北堀公園	坪内・岩崎
14	金	G.G ツアー	未決定	矢橋帰帆島公園	藤井(信)
16	日	市民スポーツフェスティバル	8:30～	西京極運動公園	細川・野間
18	火	G.G 練習	9:30～	北堀公園	大西・小園
21	金				岩崎・坂田
		民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
25	火	G.G 練習	9:30～	北堀公園	坪内・佐々木
28	金				野間・瀬田

一生に一度は観てみたい幻想的な眺め (オーロラ)





深草ふれあいプラザ 藤城名物 やきそば

11 月 号 目 次

お知らせ 表彰 新入会員の紹介	庶務部 鈴木 美恵子	2
総合防災訓練のお知らせ		2
藤城ニューフレンドだより	健康部 岩崎 徳次	3
「藤城シルバーの集い」有難うございました	藤城社協会長 宮 杉 曠	4
藤城の家 楽しい交流会		5
しみずの郷オータムフェスタ		6
「脳トレ」して頭の回転を良くしましょう	大山町 松村 隆行	8
「日野岳」登山に初参加	兜山町 高橋 猛	9
秋の上賀茂ウォーキングに参加して	兜山町 高橋 猛	10
「脳トレ」問題 解答	大山町 松村 隆行	11
遺言書について考えてみよう	スガマ行政書士事務所 須 釜 豊	12
サイクリングの楽しみ	古御香町 岩堀 俊彦	14
「自己肯定感が高く、自己評価は低く	大亀谷しみず接骨院 清 水 友 浩	16
地域安全ニュース		18
シルバー川柳		20
カフェふじしろ	藤 城 の 家	21
認知症予防と藤城実年会	三宅治療院 三宅 淳之	22
「つながりの大切さ」	京都老人ホーム 大本 多英	24
今月の運勢	高島易断 高島 寿周	26
わ一ぷろ屋のひとりごとⅢ	高橋 猛	28

表紙制作・印刷：うえだ いずみ カリンの実

お知らせ

庶務部 鈴木 美恵子

表彰

10月17日(金) 令和7年度伏見区老連秋季大会がホテル京都エミナースで開催されました。席上左記の方々が表彰の榮譽に俗されました。
おめでとうございます。

【業績表彰】

北部 松村 隆行 様

東部 小園 君枝 様

会員各位のふれあいと繋がりを深めたいという趣旨で、会食付きで盛大に行われました。

アトラクションでは、新舞踊・民謡・箏曲・フラダンス・銭太鼓・カラオケと、多彩な演目が披露されました。

最後には全員で「上を向いて歩こう」を熱唱し、会場が一体となつて盛り上がりました。

締めくくりには女性委員会の皆さんとともに伏見音頭を踊り、楽しい雰囲気の中で終宴となりました。

この秋季大会に参加できましたことを、大変うれしく思います。

新入会員の紹介

庶務部 鈴木美恵子

北部―2 三輪 當子 様 大山町

令和7年度 藤城学区 総合防災訓練のお知らせ

日時：令和7年11月9日(日)

午前9時30分～正午頃(雨天決行)

会場：藤城小学校 第1グラウンド・体育館・中庭

内容：消火器による消火訓練・AEDの習熟訓練・ジャッ

キアップの習熟訓練・炊き出し食糧配給訓練ほか

ぜひ、この機会にご参加ください。

※お住まいの各自治会で定められている「地域の集合場所」までの参加だけでも大歓迎です。

いざという時に慌てないために、どのような行動が必要かを一緒に確認してみましよう。

お問い合わせは、各自治会の自主防災委員までお願いいたします。



藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- * 11月14日(金)矢橋帰帆島GGツアー大会を開催します。4ゲーム制。
成績優秀者には豪華賞品あり。GGのあと大津温泉びわこ座にて食事(会席料理)。
参加費用 5,500円 プレイ費、食事代込み 入浴可(タオル持参)
マイクロバスによる送迎付き
- * 9月26日に伏見区老連主催の涼風グラウンド・ゴルフ大会が開催され女性の部で
瀬田ヨシ子さんが優勝、今川信枝さんが2位入賞と素晴らしい成績をあげられました。
また、男性の部では大西勝彦さんが4位入賞を果たされました。
- * 9月30日(火)藤城ニューフレンドの秋季大会を開催しました。(参加者24名)

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	田原佐洋子	1	2	36	9位	細川佳昭			45
準優勝	大西勝彦	1		37	12位	三宅宏平			45
3位	小園君枝			37	15位	岩崎徳次			46
4位	西出喜久子	1		38	18位	公文代忠彦			47
5位	坪内俊郎			39	ラッキー賞	西村あつ子			51
6位	野間康男			40					

男性 令和7年 9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)
12日	8	20.58	8	大西③、野間②、上西、藤井、細川
19日	9	21.08	12	三宅③岩崎②大西②、藤井②、上西、河本、坪内、
26日	9	21.67	5	岩崎、大西、野間、藤井、細川
30日	12	22.54	2	大西、河本
計4日	38	21.47	27	7ケ1人、4ケ1人、3ケ3人、2ケ3人、1ケ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)
12日	10	21.21	10	今川②、小園②、西出喜②、坂田、瀬田、西川、藤井
19日	9	23.00	4	今川②、瀬田、西川
26日	10	22.63	5	瀬田②、小園、田原、西出喜
30日	12	23.38	3	佐々木、田原、西出喜
計4日	41	22.52	22	4ケ3人、3ケ1人、2ケ2人、1ケ3人

「藤城シルバーの集い」有難うございました

藤城学区社会福祉協議会 会長 宮杉 曠

10月4日(土)、小雨の中、第24回「藤城シルバーの集い」を藤城学区自治連合会・京都老人ホーム様・藤城連合実年会様の後援を戴きまして開催させていただきました。

ご来賓のみなさまにはご多用なところまた足元の悪い中をご臨席賜りましたこと心より御礼申し上げます。地域の各種団体の皆様には前日の会場設営に多くの方にお手伝いいただき有難うございました。

お陰様で集いを盛会に開催する事が出来ました事を御礼申し上げます。

今回の集いの参加者は、70歳以上のシルバーの方、79名、ご来賓様、役員、関係者、総数209名の方が参加して頂きました。短い時間でしたが、お楽しみ頂けたかと思えます。

藤城社協におきましては、介護予防・認知症予防の事業として「すこやか学級」(レクリエーション)と(クラフト)を毎月開催しています。65歳以上の方が対象で申し込みを随時受け付けております。地域のみなさま、地域施設の「京都老人ホーム様」「支援学校様」「藤城の家様」及び関係機関のみなさまのご協力とご支援があつての事業であると感謝申し上げます。有難うございました。



社会福祉法人健光園 藤城の家

楽しい交流会 !!

安心して住み続けられるこの街で、あなたの身の回りで起きていることやこれからの暮らしのあり方など、何でも一緒に話し合ってみませんか。

テーマ 『藤城の家』16年の歩みを振り返って
お話は藤城の家施設長 小笹浩紀様と職員の皆様

場所 社会福祉法人健光園 藤城の家
京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町4-1 ☎(075-644-2246)

日付 令和7年11月8日(土) 14時～16時

14:00～14:30 藤城の家16年の歩み

14:30～15:30 喫茶ボランティアの皆様による
本格的なコーヒーをご賞味いただき
ながら、マジックショーをお楽しみ
下さい



15:30～16:00 楽しく雑談

参加無料です 予約も必要ございません
皆様のご参加を心よりお待ちしております

主催 健光園後援会 ☎075-881-0401)

※ 当日は施設内への駐車は
ご遠慮ください。お車で
お越しの際は施設向かい
西側のコインパーキングを
ご利用下さい。



みる、たべる、あそぶ！

今年の秋も、
しみずで、
ココロもカラダも
リフレッシュ！

しみずの郷 2025 オータムフェスタ

11/2 日 10:00~15:00

小雨決行

入場
無料！

場所

ケアフルヴィレッジ伏見しみずの郷
京都リハビリテーション病院駐車場

※お車でのご来場はご遠慮ください

身体力測定コーナー

気軽に健康チェック！



新鮮野菜直売会！



おいしい地元野菜を味わって!!
エコバッグをお忘れなく!!

介護相談・介護体験

介護のことならおまかせ！



墨染ショッピング街をはじめ、
地元の人気店が大集合！
おいしいものがいっぱいの
フードストリート
お楽しみに！！



人気の
ゆるキャラも
来るよ！

わくわくドキドキ！
地元のダンスチーム、
かわいいちびっこ達、
京都西洋高等学校
チアリーディング部も登場！

【主催】京都清水メディケアシステムしみずの郷地域交流実行委員会（京都リハビリテーション病院・深草京しみず・深草しみずの里）
【共催】JA京都市 深草支部・上烏羽支部・吉祥院支部・久我支部・向島支部
【協賛】墨染ショッピング街・京都銀行・滋賀銀行・京都中央信用金庫・南都銀行
【後援】藤森学区自治連合会・藤森学区社会福祉協議会・京都教育大学・宮本下之郷神輿保存会
【協力】藤ノ森小学校・京都教育大学附属高等学校・京都府立京都八幡高等学校
【お問合せ】075-646-5400（京都リハビリテーション病院内事務局）

最新情報は
こちら！



★しみずの郷 2025 11/2(日) 10:00~15:00 小雨決行

オータムフェスタ

くらしと健康

- JA京都市
深草支部 上鳥羽支部 ~新鮮野菜直売会~
久我支部 吉祥院支部
- 京都リハビリテーション病院 ~身体力測定~
- 深草京しみず ~老健×防災~
- 深草しみずの里 ~フリーマーケット~
- 京都清水メディケアシステム ~医療・介護相談~
- 西川義肢製作所 ~足と靴のお悩み相談~
- flower ribbon ~ワークショップ~
- Mtm☆ ~ハンドメイド小物・バッグ~
- Salon mammy ~ハンドメイドアクセサリー~
- Rainbow fam ~ワークショップ~
- mer ~ハンドトリートメント・ヘッドスパ~
- PUGZ ~ドライフラワー雑貨~

フードストリート

- 拉麺へんてこ ~ラーメン~
- 焼鳥いいね!! ~焼鳥~
- ブルーランジェリ ブロン ~パン~
- 清和荘 ~わらび餅・ちりめん山椒~
- 椿堂茶舗 ~抹茶ラテ・ほうじ茶ラテ~
- SMILESTAR ~フライドポテト~
- フェデリーニ ~サンドウィッチ・スープ~
- Cali's Bar ~タレ漬けチキン・フランクフルト~
- ROCK BOOK KITCHEN ~キンパ・タンフル~
- 伏見の写真館 これから ~綿菓子~
- FUJINOMORI BEER & C ~タコス他~
- 銭幸 ~みたらし団子・栗餅~
- JA京都市 久我支部 ~焼きいも~
- 宮本下之郷神輿保存会
~搾りたてグレープフルーツジュース~
- 北山マールブランシュ ~ケーキ・焼き菓子~
- 和カフェひなみ ~オータムシュトーレン他~
- (株)セレマ ~コーヒーマルシェ~

墨染ショッピング街
名店大集合!

幸せあふれる
おいしさいっぱい

キッズコーナー

- 京都清水メディケアシステム
~わくわく介護体験~
- 深草しみずの里 ~射的~
- 日本赤十字社 ~クイズ~
- 清水みぎわ保育園
~缶バッジ・小麦粉ねんどで遊ぼう・
フォトスポット~
- ストラックアウト・スマートボール他
- らくがきずコーナー

缶バッジは直径54mmです!
お子さんやペットのお写真、
お絵描きしたものなどお持ち込み
ができるので準備しておいてくださいね

※缶バッジは著作権法、肖像法に違反しないよう
キャラクターや芸能人の写真などは使用できません。

元気ステージ

- 京都両洋高等学校 チアリーディング部
- 清水みぎわ保育園
- 藤ノ森小学校PTAコーラス部
・OGマーガレット
- TOMO DANCE STUDIO
- チアクラブ久世スクール
- チームBochi-Bochi
- Ka welina hula studio & なっちゃん
- Nadine Bellydance Studio &
京都ベリーダンス部 & ほっと Belly

みんなで来て
楽しんでね!

※出店・ステージ出演のご紹介は限定的です

会場
アクセス

ケアフルヴィレッジ伏見しみずの郷
京都リハビリテーション病院駐車場
京都市伏見区深草越後屋敷町17

近鉄[伏見駅]より徒歩6分/京阪[墨染駅]より徒歩7分

※お車でのご来場はご遠慮ください



「脳トレ」って

頭の回転を良くしましょう！

大山町 松村 隆行

日常生活の中で、少しいらつき、煩わしい事があります。その対策としての問題を出しますので、考えて解答して下さい。

- ① 宅配便が送られてきた時、個人情報載ってるシールを剥がすのが煩わしい時、上手く処理する方法？
 - ② 油性インクが誤って手などに着いたら中々取れない。それを綺麗に消せる方法？
 - ③ 温泉玉子を3分で作る方法？
 - ④ 冷凍ご飯をムラ無く、暖かく解凍する方法？
 - ⑤ レモン果汁をコップにたっぷり取る方法？
- 以上、5問の解答は11ページに掲載していますので、ぜひご確認ください。

この問題は先日テレビで放送されていたものですが、どれも些細な内容ながら、日常生活の中で「なるほど」と思える知識ばかりで、きつと役に立つことと思います。ほかに興味深いことがいろいろありますが、それはまた次の機会にご紹介しますね。

藤りんピック開催(藤城小学校の運動会)

10月10日(金)、藤城小学校第一グラウンドにて「藤りんピック」が開催されました。秋晴れの空の下、小学生たちは団体種目や個人種目に全力で取り組み、その元気いっぱいの姿に観客も自然と笑顔に。グラウンドの周囲には保護者の応援の声が響き、敬老席では孫の姿をカメラで追いかけるおじいちゃん・おばあちゃんの微笑ましい姿も見られました。地域全体が一体となって子どもたちを見守る、元気をもらえた心温まる一日となりました。



「日野岳」登山に初参加

兜山町 高橋 猛

9月30日(火)、すこやかクラブ京都「低い山を登る会」第3回の「日野岳」に初めて参加しました。全体では約200名、伏見区からは30名の参加がありました。

杖の便利さを実感した一日でした。登りは思っていたより急斜面で、下りもなかなか手強い。途中には倒木が何本もあり、跨いだりくぐったりするうちに、ふくらはぎがつつてしまいました。すぐに薬を飲んで何とか回復。思ったより軽く済んでホッと思いました。

山道はやや荒れていて、岩場は苔で滑りやすく、石もごろごろ。そんな中、途中の「パノラマ岩」からの景色は市内や大阪方面が一望でき最高でした。苦勞が吹き飛ぶような眺めでした。

下山して地下鉄の駅に向かうころには、股関節が広がり、歩幅が広くなったように感じました。何とか無事に完走できて、本当に良かったと思います。

今回は、10月23日の第4回「薬王坂」。鞍馬の低い山を登る会に挑戦します。皆さんも一緒に歩きませんか。

11月26日(水)に伏見区老連担当の「三栖閘門から桃山御陵へウォーキング」があります。ご参加をお待ちしています。



日野岳山頂 標高373m



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
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

秋の上賀茂ウォーキングに参加して

兜山町 高橋 猛

10月15日(水)、すこやかクラブ京都若手委員会(担当:左京区老人クラブ連合会 若手委員会)主催のウォーキングに参加しました。全体では約530名、伏見からは31名の参加がありました。

「めざせ! 健康長寿」のスローガンのもと、上賀茂神社境内を出発し、西賀茂橋、志久呂橋、十三石橋、叡山電車市原駅(ゴール)までの約6キロ(2時間15分)の道のりを歩きました。

前夜の豪雨にヒヤヒヤしましたが、当日は薄曇り・気温21度のまずまずの天気になりました。伏見から上賀茂まではちよつとした小旅行でしたが、予想以上の参加者でにぎやかでした。上賀茂神社は相変わらず美しく、鴨川は増水で滝のようになった流れも見ごたえがありました。舗装された道は足に少々こたえましたが、おしゃべりしながらの道中は笑顔が絶えませんでした。帰りのカレーうどんが美味しかったです。

次回は11月26日(水)の伏見区担当のウォーキングがあります。12月19日(金)には下京区が担当のウォーキングが予定されています。



ウォーキングが予定されています。皆さんも一緒に歩きましょう。

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

「脳トレ」問題 解答

大山町 松村 隆行

- ① 消毒液を少々たらし、表面をティッシュでこすつて馴染ませると綺麗に落ちる。
- ② 歯磨き粉を着いたところに塗る。
- ③ カップ麺の空の容器に卵を入れ、沸騰水をかけて3分待つ。
- ④ 残ったご飯をドーナツ状にして、ラップをかけて冷凍保存する。
- ⑤ 平らな所でころころをくりかえして行つう。
今年も残り2ヶ月となりました。それにしても今年の暑さは異常でしたね。これから、こんな酷暑が毎年続くのでしょうかね。全く参りますね。真夏日が連日更新され、35℃はおろか40℃に近い日もありました。一体地球の温暖化はこれからどうなっていくのでしょうか？今は秋の紅葉が色づいて一番良い季節ですが、春、秋、春、秋と四季がこの様に変わらんものかと思いますが、やっぱり春夏秋冬が必要なんではないかな。

深草ふれあいプラザ 2025 開催

地域の絆と交流をテーマにした「深草ふれあいプラザ 2025」が、10月19日(日)、藤森神社境内および藤の森公園にて開催されました。曇り空ながらも多くの来場者で賑わい、ステージでは子どもたちや地域の皆さんによる元気いっぱいのパフォーマンスが次々と披露され、会場は温かな拍手に包まれました。グルメコーナーでは、地元団体による模擬店が軒を連ね、開始早々から長い行列ができるほどの人気ぶり。イベントの締めくくりとなったお楽しみ抽選会(ビンゴゲーム)では、豪華景品を目指して大人も子どもも一喜一憂し、大盛り上がりのうちに幕を閉じました。地域のつながりを再確認し、笑顔があふれる一日となりました。



遺言書について考えてみよう

「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」の違いとメリット



スガミ行政書士事務所 須釜 豊

「遺言書」という言葉を聞くと、「まだ早い」「縁起でもない」と感じる方も多いでしょう。けれども遺言書は、“いつかのため”のものではなく、“今を安心して生きるための備え”でもあります。

自分の思いを形にしておくことで、いざという時に家族が迷わず行動でき、無用な争いを防ぐことができます。残された家族にとって、遺言書は“最後の手紙”であり、“心の道しるべ”です。

■なぜ遺言書が必要なのか

日本では、遺言書がない場合、民法に定められた「法定相続分」に従って財産が分けられます。しかし、現実には、家族構成や生活事情はそれぞれ異なり、「法律どおり」に分けても円満にいくとは限りません。例えば、介護を担ってくれた子どもに少し多く残したい、夫婦どちらかが再婚していて前配偶者との子がいる。

こうした状況では、本人の意思を書き残しておくことが、家族の安心につながります。

■遺言書には2つの種類

主な遺言書の形式は、「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」の2つです。

どちらも法律で定められた方式で作れば有効ですが、内容や作成方法に違いがあります。

■自筆証書遺言の特徴と注意点

「自筆証書遺言」は、文字どおり自分の手で全文を書き、日付・氏名を書いて押印する方法です。用紙も特別なものはいりません。思い立った時に書ける手軽さと、費用がほとんどかからない点が魅力です。

しかし、この形式にはいくつか落とし穴があります。

遺言書は厳格な形式が求められるため、少しの不備で無効になることがあります。

次のような点には特に注意が必要です。

① 日付を必ず書くこと。

「令和七年十一月吉日」といった表現では無効になる場合があります。

「令和七年十一月一日」のように、具体的な年月日を明記しましょう。

② 財産の特定を明確に。

「家を長男に」ではなく、「京都市左京区〇町〇番地の土地及び建物を長男に相続させる」と具体的に記すことが大切です。

③訂正は民法の定めどおりに行うこと。

消して書き直すだけでは無効になる場合があります。訂正箇所
の近くに署名し、訂正した文字数を明記し、押印するという正式
な手順が必要です。

④署名・押印の欠落に注意。

最後に押印を忘れた遺言書は効力を持ちません。認印でも構い
ませんが、実印が望ましいです。

⑤通帳・不動産の記載ミスに注意。

「銀行名」「支店名」「口座番号」を明確に書くことが重要です。不
動産も登記簿とおりの記載にすることで、誤解を防げます。

■ 自筆証書遺言保管制度の活用

近年始まった「法務局」における自筆証書遺言保管制度」を利用す
れば、書いた遺言書を法務局が原本のまま保管してくれます。

本人が出向いて手続きすれば、家庭裁判所の「検認」が不要にな
り、相続手続きがスムーズになります。

保管手数料は3900円と手頃で、火災や紛失・改ざんの心配も
ありません。

法務局の窓口では形式の確認もしてもらえるため、初めての方で
も安心して利用できます。

■ 公正証書遺言の特徴

もう一つの方法が「公正証書遺言」です。

これは公証役場で公証人に作成してもらうもので、内容の確認や

形式の不備がないため、最も確実な遺言書といえます。

原本は公証役場に保管され、写しを自分が保有します。火災・紛失・
改ざんの心配がないのが大きなメリットです。

その分、費用と証人二人の立会いが必要になります。

■ どちらを選ぶか

手軽に始めたいなら自筆証書遺言、確実性を重視するなら公正証
書遺言。

どちらが正解ということはありません。

大切なのは、「自分の思いを正しく伝えること」です。

財産の多い少ないに関係なく、「ありがとを伝えたい」「迷惑をか
けたくない」という気持ちがあれば、誰でも遺言書を書く意味があ
ります。

■ まずは一歩踏み出してみましょう

秋の夜長は、心を落ち着けて自分の人生を振り返るのにぴったりの
季節です。

お世話になった人、感謝を伝えたい人の顔を思い浮かべながら、紙
に一言でも書いてみる——それが遺言書の第一歩です。

遺言書は“未来への手紙”。難しく考えず、「自分の想いを残す」気持
ちから始めてみましょう。

連絡先 live.js@icloud.com

電話 090-7765-0544

サイクリングの楽しみ

古御香町 岩堀 俊彦

自転車と言えば、思い出すのは職場の同僚との琵琶湖一周の旅。未だ20歳代の頃、岡崎の京都市動物園の近くの友人の家を出発し、国道1号線、安土城跡、湖岸東ルート、奥琵琶湖、高島、北小松、大津、京都に戻った。奥琵琶湖でユースホステルに一泊した。また賀茂川上流の雲ヶ畑や、鷹峯から北上する京見峠などにもよく行きました。登りはきつい、下りはノンストップでいっきに下る。

さて近頃、職場が変わり、自転車で通勤。北堀公園北側を走り、藤城小学校グラウンド手前でお城の方に進路を変え、お城を左に見て桃山御陵の中に入り、そこからなだらかな坂を走る。坂を抜けると職場はもうすぐだ。朝の光が御陵の森の中に差し込み、美しい陽だまりの中を走る時、言葉では表現できない心地よい感覚がある。

伏見区にある学校と、中京区にある学校を一時期、掛け持ちで教えることになり、同じ日に2校とも授業がある時は、バイクで移動する。ある時、移動中にパンクして、そこから電車に乗り烏丸五条で下車して20分歩いた。

その学校で一人の教師から興味深い話を聞いた。彼は自転車が好きで、その日もマウンテンバイクで通勤していた。タイヤの太さが半端なくスーパーカブのタイヤよりも太い。

また面白い話がありまして、関西圏で一台しかない珍しい自転車を持っているのです。ヤフーのオークションで手に入れたそうです。大阪の浪速区までその自転車を取りに行ったそうです。「達磨」と呼ばれるその自転車は前輪が物凄く大きくて後輪が物凄く小さい自転車です。日本全国でも4台しかないそうです。浪速区の自転車店から京都まで、その珍しい、古風な自転車で走り切ったそうです。そんな旧式の変った自転車に乗って40km以上の道を走っていると、いったいどれだけ沢山の道行く人がその自転車を見て驚いたことでしょう。時代が明治にタイムスリップしたような風景を想像しました。

彼と話すこと30分。マウンテンバイクで山道を走る楽しさについて色々質問しているうちに、ある素敵なレストランの話になった。それは鷹峯から京見峠を越えてずっと山奥に入っていた所にあるログハウスの立派なレストランの話です。

ログハウスと聞いて、私は耳をそばだてた。そのオーナーさんは約7か月ほどでそれを完成させたそうです。さすがに丸太をくみ上げる時はその道のプロの方の協力を

得たそうですが、他はほとんど一人で作業をして完成させたそうです。凄いですね！ 私はこの話を聴いてすぐに、そこに行くかと決めました。

数日後に、桃山御陵のすぐそばの、私の職場を12時半に出発しました。その店は3時半に閉店し、ラストオーダーが3時です。自転車で閉店までに間に合うかなあと心配でしたが、兎に角出発しました。

天気は最高でした。大手筋商店街の手前で信号を右(北)に曲がり北上します。上板橋通りを西へと進み、賀茂川河川敷に出て北上。北に上がるにつれて、川の水の透明度が上がる。透明度が半端ないのです。太陽の光が水の中に差し込む。キラキラと水面が光る。水中の小魚の鱗(うろこ)がまたキラキラと輝いている。とても美しい情景です。亀が石の上で日向ぼっこ。大きな鯉がのんびりと泳いでいる。アオサギやカモやカワセミもいる。透き通った、サラサラと流れる川を横に見ながら走るのは本当に気持ちがいい。

ひたすら河川敷を北上し、出町柳の三角州を越えて、北大路橋で左(西)に曲がる。佛教大学を横にみてさらに北に上がる。鷹峯の長い坂を北上。とても長くなだらかな坂道だ。光悦寺を越えて、いよいよ京見峠に入る。ロング&ワインディングロード。長い坂道が続く。延々と続く。喉も乾き、身体が悲鳴を上げている。ア~~~~！ もう

限界だ。喉もカラカラ。3時のラストオーダーに間に合うか。ハンバーグランチが美味しいと聴いて、それを楽しみにしていたが、3時までにはたどりつけるか。不安になってきた。一休みしたい！ でも時間がない！ 自転車を降りて、押して登る。車やバイクが追い越していく。到着した時間は3時をまわっていた。残念ー！ ハンバーグランチはお預けとなった。喉の渇きが強烈で、スタツフを探して言った。「水をいただけますかー！」「コップに3杯の水が身体に沁み渡った。私は水で生き返り、レストランの周りの緑の木々を眺めながら新鮮な空気を思いきり吸い込んだ。



「だるま」自転車

「自己肯定感は高く、自己評価は低く」



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の清水友浩です。

伝統芸能の世界から学んだ「基礎」の尊さ

先日、ある伝統芸能のトップをけん引されている方から施術のご依頼をいただきました。日本文化の粋を体現し、何十年と舞台上に立ち続けてこられた方。その背中を支えながら、私は大きな学びをいただく時間となりました。その方が仰っていた言葉があります。それが――

「自己肯定感が高く、自己評価は低く」

一見、矛盾しているように聞こえるこの言葉。しかしその真意は、「どんなに経験を積んでも、常に初心を忘れず、基礎を大切にし、基本に忠実であること」。つまり、「自分を信じる気持ちは強く持ちつつ、慢心せず常に磨き続ける姿勢」こそが成長を生む」という教えでした。

この言葉を聞いた瞬間、私の中で15年前の開業当初の情景がよみがえりました。手探りの中で患者さん一人ひとりと真摯に向き合い、背骨を整えることの奥深さに魅了され続けた日々。

「良くなつてほしい」という気持ちだけで突き進んできた時間でした。

15年という節目を迎えた今、この教えはまさに「原点回帰」の言葉です。どんなに技術を磨いても、どんなに多くの患者さんを診ても、「基礎」が整っていなければ真の結果にはつながりません。

背骨の一本一本を丁寧に触れ、体の声を聞く。その積み重ねが、健康を守るといふ責任の形であり、信頼の証でもあります。この大切な教えを胸に、これからも皆さまの健康を守り、地域に貢献できる治療院であり続けたいと思います。

改めて、素晴らしいご縁と学びに心から感謝申し上げます。

■ 暦の上では「冬の始まり」

11月7日は二十四節気の「立冬(りつとう)」。暦の上では冬の訪れを告げる季節です。京都の冬は、底冷えという言葉がぴたり。朝晩の冷え込みが厳しく、日中との寒暖差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。

特に高齢の方は、

○血圧の変動 ○関節のこわばり ○冷えによる血行不良などが起こりやすくなります。

この季節を快適に過ごすためのポイントは、「冷やさない」「ためこまない」「流れを良くすること」。

温かい飲み物を少しずつ摂ることや、軽いストレッチで体を動かすことが効果的です。

また、背骨を整えるカイロ・普拉ティックは自律神経のバランスを整え、寒さで縮こまった体をリラックス状態へ導きます。

特に首や腰を温めると、血流が改善し、免疫力のアップにもつながります。

「寒くなると肩がこる」「朝がつらい」という方は、ぜひ早めのケアで冬の不調を防ぎましょう。

■ 京都の紅葉、心と体を癒す“穴場スポット”

11月の京都は紅葉の名所が色づき始め、観光地は一年で最も賑わう季節です。しかし、あえて少し足を延ばすことで、静かに秋を楽しむ“穴場”も多くあります。

❁ ① 東福寺塔頭 勝林寺(東山区)

「坐禅と紅葉」が楽しめる知る人ぞ知るスポット。朝の凜とした空気の中、鮮やかな紅葉に囲まれながら呼吸を整える時間は、まさに心のデトックスです。

❁ ② 善峯寺(西京区大原野)

山の中腹にあり、京都市街を見渡す絶景ポイント。紅葉と山並みのコントラストはまるで絵画のよう。階段をゆつくり登ることで、自然の中のウォーキングにもなります。

❁ ③ 藤森神社(伏見区)

当院からも近い地元の名所。競馬の神様として知られていますが、境内の紅葉も見事です。人も比較的少なく、静かに秋を感じたい方におすすめ。

紅葉狩りは、歩く・呼吸する・自然に触れるという三拍子がそろった最高の健康法です。

日中は歩きながら太陽の光を浴び、夜はしっかりと体を温めて休む――

そんな「自然と調和する暮らし」が、免疫力アップや自律神経の安定にもつながります。

■ おわりに

秋から冬へと季節が移り変わるこの時期、体も心も「変化」に適応する準備が必要です。

背骨を整えることで神経の流れをスムーズにし、血液やリンパの循環を良くすることは、冬を元気に過ごす第一歩。

そして、伝統芸能の巨匠から学んだように、「自己肯定感」は高く、自己評価は低く――

この姿勢で私自身も、常に学び、磨き続け、皆さまの健康を支えられる存在でありたいと思います。

開業15年を迎えられたのも、地域の皆さまのおかげです。これからも「大亀谷しみず接骨院」は、あなたの健康と幸せに寄り添い、笑顔を守るために全力でサポートいたします。

どうぞこの冬も、お体を大切にお過ごしください。

大亀谷しみず接骨院は最新の乗るだけで体が柔らかくなる最新特許マシン「WON」を導入しています。水分子を小さくするので若々しくなりますよ。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075-2000-6124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」と思っただけで骨折していた人も多数おられます。ダイエツトサポーターも行っています。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」で朗らかに迎えたいします。



地域安全ニュース

令和7年10月



「金塊を準備して」はサギ！

手口

被害者がSNSで知り合った人物と親しくなり、「金の投資は当たれば儲かる」などと言われる



投資サイト関係者になりすました者が、被害者の元に金塊を引き取りに来る



最近の傾向 — 犯人が取りに来る被害増 —

SNSで知り合った人物の知り合いや、投資サイトの関係者などをかたって、犯人が被害者の元に直接、金塊や現金を「取りに来る」「預かりに来る」被害が増えています

➤ 知らない人に金塊や現金を渡さない！

SNS型投資・ロマンス詐欺は依然として多発！

SNSで知り合った人から投資を勧められたら詐欺！

京都府警察防犯・犯罪情報メールの登録をしませんか？



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

①下のアドレスを手入力するか、→の二次元コードを読み取って空メールを送信
②返信されたメールに記載のURLにアクセスして必要事項を入力



不審者情報・特殊詐欺情報・凶悪犯
逃走情報などを配信しています！

京都府警察本部 生活安全企画課 075-451-9111



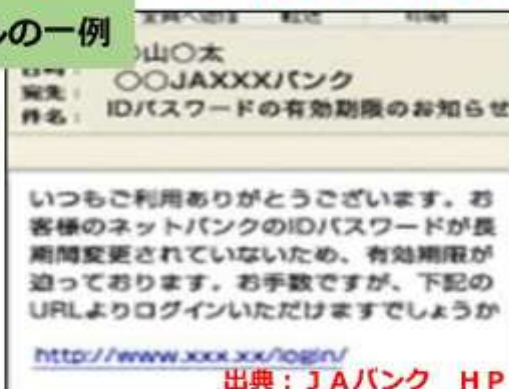
地域安全ニュース



J Aバンク を騙る フィッシングメールに注意！

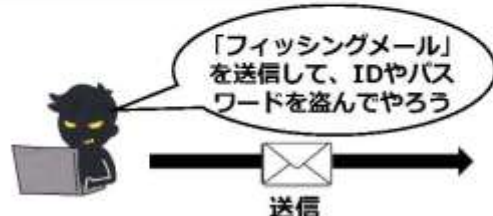
フィッシングメールの一例

インターネットバンキングに係る不正送金被害について、農業協同組合（JAバンク）の被害が急増しています。



出典：JAバンク HP

① JAバンクを装ったメールが届く



② 偽サイトにアクセスし、ID・パスワード等を盗まれる



③ 盗まれた情報を悪用される



～被害に遭わないためのポイント～

- メール内のリンクは、絶対にクリックしない！
- IDやパスワードは、絶対に入力しない！
- 公式アプリ・公式サイトから確認する！
- 被害に遭った際は、すぐに家族や近くの警察署に相談する！



京都府警察サイバー対策本部

京都府警察サイバー対策本部のX公式アカウント (@KPP_cyber) では、サイバー犯罪被害防止等について情報を発信しています。



ぜひ、フォロー・いいね！
をお願いします！



@KPP_cyber

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

・犬の名は わかるが主人の 名を忘れ

フデリンドウ（女性・神奈川県・53歳・主婦）

・キラキラな 名前もいつか ヨボヨボに

からあげの町中津市民（女性・大分県・49歳・主婦）

・うめき声 行ったら妻が 歌ってた

ゆうちゃん（女性・三重県・41歳・主婦）

・長生きの 秘訣を聞いても すぐ忘れ

藤木久光（男性・福岡県・71歳・無職）

・焼肉は 特上ならば 食べられる歯

津田幸三（男性・兵庫県・70歳・無職）

・足る足らん レジで算数 高齢者

阿波天坊（男性・徳島県・61歳・無職）

・まず黙祷 そして乾杯 同年会

中村清子（女性・滋賀県・71歳・主婦）

・「このいよ」 「この前」と 半世紀

あおよこ（女性・大阪府・38歳・主婦）

・この恋を 逃すと後は 天女だけ

我楽多（男性・大阪府・76歳・無職）

・どれどれと 孫のけん玉 取り上げる

飯田芳子（女性・埼玉県・61歳・無職）



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「豊楽駅」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 ♪

11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	7	8
9	10	11	12	13	14	15

カフェやります!

お休み

お休み

お休み

9月・10月は地域の行事にお招きいただき、利用者の皆さんと一緒に参加させていただきました。地域の皆様との交流もあり、職員ともども刺激になったかと思えます。

11月8日はお伝えしていた通り「健光園 後援会」を開催し、久しぶりに地域の皆様向けにカフェを実施します。ぜひお越しください。
藤城の家 施設長 小笹浩紀

※11月8日以外は
カフェはお休みとなります。

社会福祉法人健光園 藤城の家

楽しい交流会 !!

安心して住み続けられるこの街で、あなたの身の回りで起きていることやこれからの暮らしのあり方など、何でも一緒に話し合ってみませんか。

テーマ 『藤城の家』16年の歩みを振り返って
お話は藤城の家施設長 小笹浩紀様と職員の皆様

場所 社会福祉法人健光園 藤城の家
京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町4-1 ☎(075-644-2246)

日付 令和7年11月8日(土) 14時～16時

14:00～14:30 藤城の家16年の歩み

14:30～15:30 喫茶ボランティアの皆様による

本格的なコーヒーをご賞味いただきながら、マジックショーをお楽しみ下さい

15:30～16:00 楽しく雑談

参加無料です 予約も必要ございません
皆様のご参加を心よりお待ちしております

認知症予防と藤城実年会



訪問リハビリマッサージ師

三宅淳之

先日橋幸夫さんが82才で亡くなられたというニュースが流れました。晩年はアルツハイマー型認知症を患っていたとのこと。

この藤城実年会に入会されている方の中には橋幸夫さんとも年齢が近く、ショックだった方もいらっしゃると思います。誰だって認知症にはなりたくないですが、もしも予防する方法があるならば知りたいし、仮に家族が認知症ならなんとか進行を食い止められないか？少しでも家族の負担が少なくなる方法があるならば知りたいというのが本音ではないでしょうか？

パツと思いつくものは歯科治療です。私は歯科技工士の国家資格も持っていますので、こういったところは得意分野です(笑)

歯周病と認知症の関係はまだまだ研究すべき課題があるものの、歯周病菌の抗体値は、アルツハイマー病患者で有意差をもって高いなど、口腔内と認知症の関係は数

多く報告されています。

私のような職業をしていると多くの高齢者の方との付き合いがありますが、藤城実年会のスポンサーをしてくださっている歯科医の先生は、どの先生も良い評判を聞きます。是非定期的な歯のお掃除をお願いします。

次は認知機能の向上についてご説明します。現在のところ、認知症の中核症状である注意力や記憶力といった、認知機能そのものを向上させるリハビリは残念ながらありません。しかし、認知機能そのものの向上を図るのではなく体の衰えを防ぎ、現在ある体の機能を保つことで二次的に認知機能を向上させる可能性のある学習の効果は否定できません。

ではどのような学習・アプローチなら認知機能の向上が期待できるかというと ①自分にとって心地よい快適なストレスがかかるもの ②他者とのコミュニケーション ③役割と生きがいと与えられるもの ④以上の方法を繰り返しサポートできる環境などとされています。

具体的には、楽しく共感し合える相手とのおしゃべり、料理や買い物など五感が刺激されるもの。また囲碁・将棋、麻雀などの他者と交流できるゲーム。他にも適度な酸素運動。具体的には散歩やグラウンドゴルフ。また旅行や観劇などが挙げられます。

こういったことをすることで、自分に心地よい快適なストレスという負荷がかかり、意欲の向上に繋がります。

活性化します。

でもコロナ禍以降、人との交流が鈍くなっていますよね？そこで藤城実年会の各種イベントに参加するというのはいかがでしょう？例えばグラウンドゴルフ。グラウンドゴルフの特徴は歩きながら行うため有酸素運動が自然とできます。自然の中の運動はストレスを軽減させ、屋外での参加者との会話は普段とは違った刺激が得られます。普段とは違った集中力を保つ時間を過ごすことができるのはグラウンドゴルフだけではありません。麻雀(雀友会)だってそうです。気軽に定期的に集える居場所が地域にあるって素晴らしい環境ですし、記憶力をフル回転させて戦略を考え指先を使つて対応するというのは脳トレとして最高です！また、それとは違った効果が期待できるものとして民謡があります。昔懐かしいメロディに浸ることで、回想的な効果が期待できます。大きな響くような声を出すことで、ストレス発散や腹式呼吸による全身の血流改善は、なかなか他では得られないものです。声を響かせるには胸や頭も振動させる必要があります。この快感は特別なものです。また、皆と申し合わせて南座特別観劇会に行くのも良いですよ！ワクワクドキドキしながら南座の公演を皆で見に行けば、手軽な非日常体験ができます。また藤城実年会主催の日帰り懇親旅行も機会があれば奮ってご参加ください。近所の人であつても同世代が集まつて日帰り懇親旅行に行くなん

て他の学区では聞きません。この貴重な藤城実年会の輪を静かに広げていけたら最高ですよ。新規会員さんも増やしていきましょう！

こうやって地域との結びつきを深めて色んなイベントに参加していくことが、そのまま認知症予防とつながっています。

①自分にとって心地よい快適なストレスがかかるもの ②他者とのコミュニケーション ③役割と生きがいを与えるもの ④以上の方法を繰り返しサポートできる環境が藤城実年会にはありますから！

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



「つながりの大切さ」



社会福祉法人 京都老人福祉協会
管理部 採用担当
大本 多英

少しずつ風が冷たくなり、秋らしくなってきました。
はじめまして。京都老人福祉協会で採用担当をさせていただいております。大本と申します。

日頃より法人運営にご理解、ご協力いただき大変感謝しております。

私が、栄養士の資格取得を目指し専門学校に通っていた時の実習先が、京都老人ホームの直営給食キッチン「さくら」でした。実習では、大量調理の現場実習だけでなく、他施設への見学や、夏祭りに参加させていただき、「利用者様と関わる機会を多く設けて下さったこと」で、どのような方にお食事を提供しているのか、提供するときどんな工夫が必要なのか等、色々な視点から学ばせて頂くことができました。

卒業後は当法人に入職し、障がいや病気などで一般の企業で働くことが難しい方に対し、働く場所の提供を支援してい

る就労継続支援事業所に指導員として配属となりました。

就労支援に通い働く方が、併設するデイサービス等のご利用者へ提供する食事の調理や接客、清掃などを通し技術向上ができるよう、一人ひとりにあった支援を行い働きやすい環境づくりを行う一方で、栄養士として献立作成や、利用されている高齢者の方に対して食事提供もしておりました。

仕事を通じて、人との関わりや新しい出会いを大切にしたいという思いが強くなり、法人内公募で採用担当へ応募し、現在は採用担当者として勤務しています。

業務の中で、就職活動をしている学生さんの仕事体験や施設見学等に対応する機会が増え、私自身も毎日新しい発見でいっぱいです。また、地域の方々の居場所づくりとして、ごどもから高齢者までみんなで集まって楽しく食事をする「コミュニティ食堂」やものづくりサークル等の運営、職員が地域住民として町内の防災訓練や公園清掃に参加するなど、伏見という地域の中で多くの活動をしていることを知りました。

法人で実施されるマルシェや季節の行事、家族会等は、各事業所の思いを込めた内容となっており、それぞれに特色があります。私も法人の一員として、実施される行事に参加しておりますが、こういった行事・イベントが開催出来るのも、地域の皆様のご理解とご協力があったからこそだと毎回感じておりま



採用説明風景



マルシェ 販売



クリスマスイベント

す。

また、法人で勤務されている地域の方もたくさんおられることから、皆様からの様々なご協力が、法人を支えてくださっていることに心より御礼申し上げます。

京都老人福祉協会の事業所それぞれが「住み慣れた地域でその人らしく過ごす」ためのまちづくりを今までもこれからも地域の皆様と一緒に作り上げていけたらと思います。

寒暖の差が大きい季節となります。どうぞお身体にお気を付けてお過ごしください。

今後とも京都老人福祉協会を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

十一月（二黒土星の月）

十一月七日（立冬）

から十二月六日まで

令和 7 年 11 月 二黒土星



◇一白水星生まれの人

↓今まで悩んでいたことが**良好な状態**へ動き始め、様々な問題が解決していきます。独身者には良縁、結婚などの悦ばしい話が舞い込む気配があります。しかし、過去の問題が再燃して困る人もあり、注意が必要です。吉方位は南・北・西。

◇二黒土星生まれの人

↓今まで進めてきた物事が一旦、終局を見、同時にまた新しい企画を練り、再出発の準備をすることになりそうです。

◇三碧木星生まれの人

↓意欲も行動力も旺盛となります。**とかく争論の起こりやすい月**なので、掛け合い事、依頼事はあせらず穏やかにする方がよい。事柄によっては一度で成功しなくても再度の努力で成就する。足の怪我や病気には注意が必要です。吉方位は西・東。

◇四緑木星生まれの人

↓懸案事項に一応のカタがつきそうです。とりあえず肩の荷が下り、**明るい話題も入り込んできそう**です。真心で結ばれる良い縁談が起こる兆しがあります。共同事業または他から進められたことで利益を得ることがあろう。吉方位は東南・西北。

◇五黄土星生まれの人

↓ここまで辛抱強くやってきた人は、一応努力が実を結ぶ側面があります。しかし、突然不利な状況に変わったり、何かを削り取られるようなことも起こる暗示がありますので、油断は禁物、無理や強引な策も危険です。**変化の月で現状維持を心掛けること**。吉方位は南、北・東。

◇八白金星生まれの人

↓今月は研鑽を積んだ結果、知識や才能が世に認められて
順風満帆、状況が味方します。実力の出し惜しみなどせず、英知を生かして先を読み、積極的に活動してください。文書、印鑑の取扱い上のトラブル、親しい人との離別なども予想されます。**家庭の難事件が解決する月**でもあります。吉方位は東南。

◇七赤金星生まれの人

↓運氣停滞し、特に仕事、健康に不安が募ります。辛勞の多い月であるが、骨折りがあるから何事も忍耐してするとよい。病難、遺失物、盗難等に注意すること。**何事も辛抱の月**です。吉方位は東南。

◇八白土星生まれの人

↓今月は対人面に重きをおいて、より良い協力関係を築く努力をすることによって、運氣に明るさが増してきます。運勢が一変するきざしがあるから、あせらずゆつくり進む方針がよい。動土、普請は延ばす方がよい。**来月の良い運氣の月に備えて準備の月**です。吉方位は南・北・東。

◇九紫火星生まれの人

↓旺盛な生命力と行動力によって、今まで噛み合
わなかった物事は有利な方向に動き出します。

見込みのあることは進んで企画するとか、新事業開始は早く着手する方がよい。動土、普請、移転、旅行、転業、転職は差し支えない。吉方位は西北。



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

Jusu

ホームページをご覧ください

<http://jusu-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

◎現在メダカの鉢は、一つだけになっています。理由は、どういうわけか、時々訳もなく死んでしまうからです。もちろん、長く元気に泳いでいるメダカもありますが。水草の量を調整したり、水をきれいに替えたりしても、新しく入れたメダカにはなかなか厳しい環境のようです。原因が分からないので、しばらくは増やさない方針で今泳いでいるのをそつと見守ることにしています。

◎パソコンに接続しているコードをぬくとき、抜いた弾みでコーヒーをこぼしたことが最近数回ありました。そのたびに一人で笑っています。またやったのつて自分に問いかけています。書類は濡れなかったとしても、注意力が散漫。何とかしなければと思いますが、何ともならないのが実情です。どうしたらいいのでしょうか。

◎このところ、熊の出没ニュースをよく見ます。木に登ったり、家の中に居座ったりと、まるでやりたい放題。人が襲われる話になると、さすがにゾツとします。京都でも北部の方では警戒が続いているとか。私たちの近くは……大丈夫かな？ サルや鹿は時々見かけますが、熊は来てほしくないものです。でも、よく考えると、熊も被害者なのかもしれない。昔は、人が薪を取りに山へ入り、森が適度に手入れされていた。木の根っこに陽が差し、土が水を抱え、木の実は豊かだったはず。それが減ってしまえば、熊だって山

に食べ物がないわけです。「くまのプーさん」のような穏やかな熊は、もういなくなつたのでしょうか。自然とどう向き合うかなど、人間の暮らし方を考え直す良い機会かもしれませんね。

◎大谷投手が先発して、その試合でいきなり先頭打者ホームラン！ テレビの前で「えっ、打つんかい！」と突っ込みながら見ていました。2本目はなんと場外ホームラン。もう十分やろと思っていたら3本目まで打った！ 思わず声が家の外に聞こえるくらい叫んでいました。「これ漫画やん！ うそやろー」と。ほんとうに気持ち晴れるような試合でした。日本人3人のメジャー選手がそろって活躍する今、ぜひ世界一を取ってほしいです。それにしても大谷選手、技も心も非の打ちどころなし。見てるだけで、なんだかこちらまで元気になります。

実年会だより

通巻四百十二号

創刊平成三年八月

令和七年十一月一日発行

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

岩堀発彦

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 I S K

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

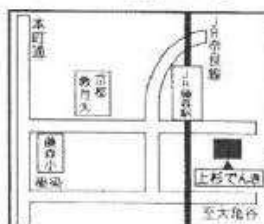
TEL 075-643-7267

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

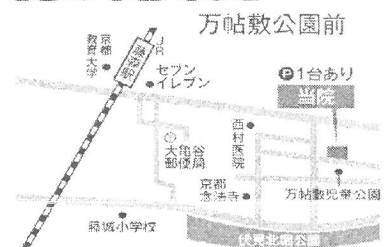
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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