

実年会だより

2025年 12月号



令和7年12月1日発行 通巻413

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12月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	藤井夫妻
3	水	伏見区老連秋季GG大会	8:30~	淀競馬場公園	大 西
4	木	上記雨天予備日			
5	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	細川・高橋
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
9	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	松村・田原
12	金	G.G冬季大会			岩崎・中西
		第3回雀友会冬季大会	進行概容↓	藤城の家よりみち	松 村
14	日	集合 12:45厳守～準備(4卓他) 13:00~14:30 一回戦 計算筆記 14:45~17:15終了 計算～表彰～解散			
16	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	坪内・西川
19	金				岩崎・西村
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
23	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	上西・原田

G.G練習は2026年1/9(金)から再開します。(左回り)





皇帝ダリヤ

12月号目次

お知らせ 新入会員の紹介	庶務部	鈴木 美恵子	2
総合防災訓練の報告			2
藤城ニューフрендだより	健康部	岩崎 徳次	3
(QRコード)の出現		匿名	4
第4回薬王坂登山に参加	兜山町	高橋 猛	5
秋晴れの大文字山登山を満喫	兜山町	高橋 猛	6
地域安全ニュース			7
【任意後見制度】もしものときの			
備えについて考えてみよう	スガマ行政書士事務所	須釜 豊	8
私の歩んだ道—遠い記憶の中へ	古御香町	岩堀 俊彦	10
【地球の7割は水、あなたの体の6割も水、			
瑞々しさが若さの秘訣！】	大龜谷しみず接骨院	清水 友浩	12
シルバー川柳			14
カフェふじしろ	藤城の家		15
ご年配の方が快適に暮らせるヒント	三宅治療院	三宅 淳之	16
「特別養護老人ホーム（特養）の日常」	京都老人ホーム	坂部 美可子	18
今月の運勢	高島易断	高島 寿周	20
わーぶろ屋のひとりごとⅢ		高橋 猛	22

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 山茶花

お知らせ

庶務部 鈴木 美恵子

「昔の遊び体験学習」を行います

12月3日(水)に実年会が担当して、藤城小学校1年生を対象に総合学習の時間「昔の遊び体験学習」を行います。コマ回しやけん玉おはじきなど8種類の遊びを予定しています。子どもの頃にもどつて、元気な一年生と楽しみたいと思います。スタッフとして参加していただける皆様、ご協力よろしくお願ひいたします。



昨年のお手玉、あやとり遊びの様子。

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木美恵子

中部一
松井 登美子 様 大山町

令和7年度 藤城学区 総合防災訓練の報告

令和7年11月9日(日)午前9時30分から正午にかけて、藤城小学校で総合防災訓練が実施されました。

たため、訓練は体育館と渡り廊下で行なわれました

が、約250名もの参加がありました。消火器による消火訓練、AEDやジャッキアップの習熟訓練のほか、炊き出し・食糧配給訓練では、美味しい豚汁とα米が提供されました。今回の訓練が、災害への備えや、いざという時にどう行動すべきかを考えるきっかけになれば幸いです。



次回のふれあい学習のお知らせ
1月14日(水)に、午前9時より小学校のプレイルーム教室にて、3年生を対象にした「昔の暮らし」の体験学習を行います。前日の13日(火)10時より、打合せ・リハーサルを行います。ぜひ、参加ご協力をお願ひいたします。

次回のふれあい学習のお知らせ

1月14日(水)に、午前9時より小学校のプレイルーム教室にて、3年生を対象にした「昔の暮らし」の体験学習を行います。前日の13日(火)10時より、打合せ・リハーサルを行います。ぜひ、参加ご協力をお願ひいたします。



藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次



- * 11月14日に帰帆島にてGG大会を開催。坪内さんが優勝、小園さんが準優勝。その後琵琶湖座へ移動し打ち上げました。写真は日帰り温泉施設琵琶湖座前にて。
- * 伏見区老連秋季GG大会12月3日(水)淀競馬場公園健友会GG大会 1月7日(水)淀競馬場公園
いずれも申し込みは締め切りました。
- * 12月に忘年会を予定しています。日時等詳細は未定ですが多くの方のご参加をお願いします。

* お知らせ 12月12日(金)に藤城ニューフレンド冬季大会を開催します。

* 12月の練習は23日(火)までです。1月の練習は9日(金)から再開します。

男性 令和7年10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)
3日	10	21.82	7	三宅②、大西、河本、公文代、坪内、藤井
7日	10	21.73	6	大西、河本、公文代、坪内、野間、藤田
10日	11	22.03	3	岩崎②、松村
14日	11	21.76	3	岩崎、上西。藤田
17日	8	22.04	1	野間
21日	10	20.93	8	大西②、河本②、岩崎、上西、藤井、松村
24日	11	22.15	5	坪内②、岩崎、大西、藤井
28日	11	20.91	9	大西②、藤井②、松村②、岩崎、公文代、野間、
計8日	82	21.67	42	7ヶ1人、6ヶ1人、5ヶ1人、4ヶ3人、3ヶ2人、2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)
3日	10	21.93	9	谷口②今川、坂田、瀬田、高橋、田原、西出喜、藤井
7日	10	22.04	6	今川②、尾形②、佐々木、瀬田
10日	9	23.84	2	今川、藤井
14日	10	23.07	4	佐々木、谷口、西川、藤井
17日	11	21.88	6	西村②、藤井②、小園、田原
21日	11	21.87	8	今川②、瀬田②、田原②、佐々木、西出喜
24日	9	21.7	6	瀬田③、今川、原田、藤井
28日	14	22.21	5	田原②、今川、瀬田、藤井
計8日	84	22.29	46	8ヶ2人、7ヶ1人、6ヶ3人、3ヶ2人、2ヶ3人、1ヶ5人



(QRコード)の出現

匿名

来るような気がします。

これをスマホで読み取ると知りたいサイトが出る。人間の能力はこれを見て無限にある様な思いをしました。

携帯も昔はガラケー、電話を主にしか使っていませんでしたが、今はメール・ライン等の活用が主流。SNSでのやり取り・NETで検索、ラインで個人又はグループへの一括送信、アルバム、動画を友達に送信・ビデオトーク等々なんでも出来る時代になりました。

スマホ画面のAIAシスターントに声で問い合わせると、即座に回答してくれる。「これから先どんな時代になつていくんでしょうね。興味は果てしなく続きます。

人件費の削減に基づき、近い内にスーパーも有人レジ

は完全になくなり、キャッシュレス、スーパー発行の金券カード若しはクレジット・バーコードの読み取り決済等。年配者にはそれを出来る対応を求められます。

その内自動車もタブレットを使い音声で目的地を言えば自動で運転してくれるそんな時代が直ぐそこにある

10年・20年前には思いもつかぬ事が現実となる。その反面少子高齢化がますます進み、日本の人口は一億を切るのは近い将来です。

こんな物価の高い時代では若い男女のサラリーで子供を養うのは大変。成人して社会人になるまで数千万の金が要る。その他苦労を考えるととても生活が出来ないし、結婚する気になれないのが現状です。

そんな事を考えると大昔我々子供の時は物の無い時代でも、山に行ったり、川で泳いだり、池に釣りに行ったりして、友達数人で毎日の様に勉強ほつたらかし状態で夜遅くまで遊んでいた頃の方が、懐かしく、幸せだった様な気がします。

最先端のテクノロジーが世界を席巻していますが、一方では戦時が激化し罪も無い幼い命が奪われる現実を視ますと、平和で金を掛けずに遊ぶが幸せをかみしめていた幼い時が、一番輝いていた時代のような気がします。

第4回 薬王坂(やつうざか)登山に参加

兜山町 高橋 猛

10月23日(木)、「や」やかく「京都「低い山を登る会」第4回の「薬王坂」に参加しました。全体では約150名、伏見区からは17名が参加しました。

集合は朝9時20分、鞍馬駅横の広場。京阪墨染駅から出町柳を経て、叡電に乗り鞍馬へ。久しぶりの鞍馬でしたが、前日の「鞍馬の火祭」の名残で、消防の方がホースや松明の片づけをされていました。朝から観光客でいっぱい、さすが人気の鞍馬です。

コースは、鞍馬駅から薬王坂、静原神社、江文峰を経て大原の戸寺バス停まで。アップダウンもありましたが、今回で2回目の参加なので、思つたほどきつくなかったです。京都一周トレイルや東海自然道の一部にもなつていて、歩きましたえ十分でした。

紅葉には少し早く、山はまだ緑の装い。でも、大きな銀杏の木の下にはギンナンがたくさん落ちていて、拾っている方も。民家の庭には柿が実り、どこも秋の気配たっぷり。今年は柿も豊作のようです。



体もリフレッシュできました。まさに「気分爽快」の一言でした。

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龜谷大山町 85 TEL (075)641-5299

秋晴れの大文字山登山を満喫

兜山町 高橋 猛

11月1・2日(水)、すこやかクラブ京都「低い山を登る会」第5回「大文字山」に参加しました。『めざせ! 健康長寿』をテーマに、全体では約120名、伏見区からは12名が参加しました。

秋晴れのすがすがしい空氣の中、参加者は蹴上インクライン上広場に集合。まず田に入ったのは、琵琶湖疏水の建設に尽力した田邊朔郎像。疏水縁を歩きながら、明治期の技術での壮大な事業を成し遂げた先人の偉業に思いを馳せた。

南禅寺から続く急斜面に差し掛かると、息が上がり始めた。しかし、頬をなでる風が汗ばんだ体に心地よく、色づき始めた木々の景色が疲れを癒やしてくれた。

昼食は大文字山の頂上でとった。丸太に腰掛け、持参したおにぎりを頬張ると、眼下にはモザイクのように広がる家々の景色。爽快な眺望が食事をいつそう美味しくしてくれた。

下山は大文字の火道を経由して銀閣寺方面へ。と



ろが、見た目以上に階段の多い長い急な下りは足首や膝に負担がかかり、思わずリタイアが頭をよぎるほどのきつさだった。小学生たちが遠足で登るという話はよく聞くが、「若さって素晴らしい」と改めて実感させられた。

しんどさもあつたが、心に残る充実した一日でした。

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11月



特殊詐欺被害が多発中！！

- ①** 突然、音声ガイダンスや行政機関、通信事業者、宅配事業者等を名乗って
- ・もうすぐあなたの電話（または電気）を止める
 - ・○○県であなた名義で契約された携帯電話が犯罪に使われた
 - ・「不正に取得されたキャッシュカードを預かっている」などと電話があり、「このまま警察へつなぐ」と言われる。
- ②** 警察官を名乗る者に電話がつながり
- ・○○県警察で被害届が出てる
 - ・すぐに○○県警察に出頭するようにと言われ、被害者が「すぐには難しい」と回答すると
 - ・それでは、ビデオ通話で聴取するとSNSのビデオ通話に誘導される。
- ③** あなたに逮捕状が出ている。
このままだと逮捕することになる。

- チェックポイント**
- 遠方の警察を騙る
 - SNSのビデオ通話を使用
 - 制服の警察官、逮捕状などを示して信用させる
 - 「あなたには守秘義務がある。誰にもこのことを言ってはいけない。」と告げられる



「資産を検査するので、指定する口座にお金を振り込むこと」「関係が無いと分かれば返却する」「逮捕状を取り下げるために、お金を振り込んでください」などと、言葉巧みに指定する口座へ送金させられる。

全て偽物(嘘)です

無関係であることを証明する必要がある。
逮捕状を取り下げるためには
あなたの資産を全て調べる必要がある。



騙されないために
国際電話の利用休止を！



最寄りの警察署または交番で申込用紙に『電話番号、名義人氏名、名義人住所』を書くだけ！！
簡単に手続きができ、無料です

- 携帯電話会社にお問い合わせください
- キャリアや機種ごとで利用休止の設定ができます
- スマートフォン用防犯アプリなどを活用してください！

総合学園ヒューマンアカデミー京都校が作成した
特殊詐欺手口動画をぜひご覧ください

YouTubeは
こちらから



京都府警 国際電話の利用休止 YouTube

検索

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にアクセスして登録して下さい。



お問い合わせ 京都府伏見警察署生活安全係 075-602-0110

【任意後見制度】

もしものときの備えについて考えてみよう



スガマ行政書士事務所 須釜 豊

人生100年時代と言われるようになり、健康寿命とともに「将来の備え」への関心が高まっています。特に高齢になると、身体だけでなく判断能力にも変化が生じることがあります。「もし自分の判断力が弱くなつたら」「離れて暮らす家族に心配をかけたくない」——そんな不安を抱える方も多いのではないかでしょう。今回は、そつした“もしもの備え”として注目されている任意後見制度について取り上げます。

■任意後見制度とは？

任意後見制度とは、まだ心身ともに元気で判断能力があるうちに、「将来自分の判断力が低下したときに」、誰にどんな支援をお願いするか」をあらかじめ決めておく仕組みです。本人と、将来サポートを行う任意後見人との間で契約（任意後見契約）を結び、公正証書として作成します。

そして、契約しただけでは制度は始まりません。将来、認知症などで判断能力が低下し、支援が必要になつたとき、家庭裁判所

が「任意後見監督人」を選任して初めて契約が効力をもち、任意後見人の活動が始まります。この仕組みにより、不正やトラブルを防ぎ、安心して任せられる体制が整います。

■任意後見制度のメリット

任意後見制度が評価されている大きな理由のひとつに、事前に自分の意思で後見人を選べることが挙げられます。法定後見制度では家庭裁判所が後見人を決めますが、任意後見では信頼できる家族、親族、友人、専門家など、自分で選んだ人に将来を託すことができます。

また、契約の段階で「どのようなサポートをしてもらいたいか」を細かく取り決めることができる点も特徴です。例えば、

- ・通院や入院時の手続き
- ・介護サービスの利用調整
- ・預貯金の管理や支払い
- ・施設入所の手続き

- ・自宅の維持管理や契約の更新
- ・日常の見守りや連絡調整

このよつた内容を事前に相談し、本人の希望に沿つた支援を設計することができます。「将来の生活設計を、元気なうちに自分で決めておける」とこつのは、非常に大きな安心につながります。

■どんな人に向いていの制度？

任意後見制度は次のような方に特に適しています。

- ・認知症への備えをしっかりと整えておきたい
- ・一人暮らしで、将来の身の回りのサポートに不安がある
- ・家族が遠方に暮らしており、すぐに頼れない
- ・身内には迷惑をかけたくない

・自分の財産管理や生活方針について、希望を明確にしておきた
たゞ、「お元気なうから利用できる『見守り契約』や『財産
管理委任契約』と組み合わせる」ことも多くなっています。任意後
見は判断能力が低下した後に発動する仕組みですが、「それ」を

セツノ「にすい」として、「元気なときからの見守り」→「判断力が弱
ったときの後見」という流れがスムーズに整えられます。

■制度を利用する際の注意点

任意後見制度を利用するにあたって重要なのは、信頼できる相
手を選ばうことです。後見人が行う内容は日常の支援だけではなく
財産管理なども含まれるため、誠実に対応してくれる人物がど
うかが大切です。迷ったときは、専門家や公的機関へ相談する
とも選択肢の一つです。

また、契約の内容は後から簡単に変更できるものではありません。
将来の暮らしに対する支援が必要か、誰による範囲まで託す
のか、「自身の希望を時間をかけて整理していく」ことが大切で
す。

■いま、なぜ任意後見制度が注目されているのか？

高齢化社会の進行により、判断能力の低下に関する問題は“特
別人の問題”ではなく、誰にとっても身近な課題になってしま
す。特にお金の管理は、判断力が弱くなるとアーブルに巻き込ま
れやすく、振り込め詐欺などの被害事例も後を絶ちません。

任意後見制度は、本人が「元気なうから」の意思を大切にしながら、
将来の生活を守る制度です。自分の意思を尊重してもいいたい
方、大切な財産を安全に管理してほしい方にとって、大きな助け
となつます。

■「もつやの備え」は早めの安心

任意後見制度は、必要になつてからすぐに利用できる仕組みで
はなく、「元気なうから準備する制度です。「まだ大丈夫」と思つ
ていても、急な病気や事故で判断力が低下する「は誰」でも起
つります。

だからこそ、健康で落ち着いて考えられるのが、「自分自身
の将来について一度向き合つてみる」ことが大切です。人生の最終
章を、安全で安心でやさしいものにするための“未来への贈り物”とも
いふべきでしょう。

任意後見制度は、将来の不安を減らし、「自分のつづ生活」を守
るために心強い選択肢です。今回の特集をきっかけで、皆さま自
身やご家族の“もつやの備え”について考える時間を持つていただ
ければ幸いです。

連絡先 live.y.s@icloud.com
電話 090-7765-0544

私の歩んだ道——遠い記憶の中へ

古御香町 岩堀 俊彦

子どもの頃、私は大人しく引っ込み思案だった。小学校の通知簿には、いつも「大人しい」の評価しか書かれていなかった。自然が好きで、近くの小川に入り鮎を網で捕えたり、丘の上に立つ桜の木に登りクマゼミを捕えたり、蝉や蝶が脱皮して成虫になるのを観察したり、川や海で泳いだり、自然の中で遊んでいた記憶が鮮明に残っている。

ビー玉遊びも楽しかった。土の地面に直径10センチ、深さ5センチほどの穴を5つ掘ります。真ん中に一つ。数メートル離れて左右に一つずつ。上下に数メートル離れた所に一つずつ。そして5メートルほど離れた地点からビー玉を軽く投げて一番手前の穴に入れる。次は真ん中、次は左右の穴、最後に上下の穴に指ではじいて入れていく。男の子3~4人で楽しんだ。夢中になつて遊んだ。

地面に釘を刺さるように投げる遊びも楽しかった。

次々と投げて刺さった点と点を線で繋ぐ。何度もそれを繰り返し蜘蛛の巣状にグルグルと網の目を広げていく。そして相手の線を封じ込める。

教室で勉強をしたはずだが、そんな情景の思い出は残っていない。小学、中学、高校と休まずに通つて学んだにも関わらず、その風景(記憶)が思い出せない。友達も少なかつた。

高校時代は英語と数学の勉強に明け暮れた。学校から帰宅すると1時間程仮眠をして、夕食後は机に座り明け方まで勉強した。数学は答えが一つなので、その答えを導き出す過程が楽しかった。英語は辞書を引き引き難解な英文を読み、内容を理解するのが面白かつた。原仙作の英文標準問題という読み物を読み続けた。

昼夜逆転して体調を壊し、数か月間体育の授業を見学し、好きな体育の成績が最低になつた。大学入学後は、高校時代の反動で、講義に興味が持てず、授業を欠席してアルバイトをしたり、一人旅に出た。

あらゆるバイトをした。行先も決めず下宿を出て南へ南へと歩いた。木津町辺りで電車に乗り大阪経由で和歌山まで行き、駅から更に海まで歩き、遠い水平線眺めながら、自分は何がしたいのか、自分とは何なのか。人生に迷う *Stray sheep*(迷ふ子羊)だった。旅に出て

も、人生は何も変わらないとなく、時は過ぎていった。

そしてある日のこと、下宿で休んでいた美しいギターの旋律が聞こえてきた。「アルハンブラの思い出」という曲だった。その綺麗な音色に惹かれ私は大学のギター

部のBoxの扉をノックした。その日からクラシックギターにのめり込み、来る日も来る日もギターの練習に明け暮れた。次に「ラメン」やギターとの出逢いがあり、その世界に没頭した。

岡崎の京都公会館でギターソロや「重奏なども弾いた。若さ故に、堂々と大聴衆を前にギターをかき鳴らした。怖いもの知らずだった。

大学で学んだ一番大きなものはギターのスキルと良き友人だった。大学の講義はまったく興味が無かつた。私にとっては、つまらないものだった。しかしギター部の中で出来た友達は素晴らしい友人だった。定期演奏会のために、信州や四国や京都周辺のお寺で合宿をして練習に打ち込んだ。時間を忘れて練習に没頭した。ギター部の仲間7人で京都の御所近くの大学から和歌山城まで約140キロの距離をある2日間、50時間一睡もせずに歩き続けた。

国道1号線を男子7人が道路の端を、縦一列に並び、懐中電灯を手に、黙々と歩いた経験は貴重だった。帰りの電車に乗った瞬間から記憶が完全に飛んでいる。

大学時代は学生運動が過激化し、門がバリケードで封鎖される日が多く、授業は休講となり試験がない科目もあつた。「ベトナムに平和を」と叫ぶデモが頻繁にあつた。ベ平連という大きな組織があり、小田実や多くの左翼の

知識人や学生が平和を訴え、「行進がニュースに流れた。

岡林信康の「友よ」、「オーラクルセダーズの「戦争を知らない子供たち」、ボブ・ディランの「Brown in the Wind」、サイモンとガーフィアンクルの「明日に掛けの橋」など反戦を叫ぶ歌が大流行した。



キヤンバスを歩いてる時の「J」と。何故か、「もう一度好きだった英語を勉強し直そう。そして英語を教える仕事をしたいー」と思った。Jの続きは次回の実年会だよりに綴ります。

【地球の7割は水、あなたの体の6割も水、

瑞々しさが若さの秘訣ー】



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

◆ WOTT の「みずなドバイス」
WOTT は Water Optimization Technology
Terminal の略で、身体の中にある「水」に働きかけ
装置です。

トイヘルセ! ジリード。

○「飲み水を変える装置」ではなく
仕組みを一通り内部に特殊な「イルと干渉波
が内蔵されており、人体の“水分の並び方”を整えた振動情報を
送る。その結果、細胞同士の水の流れが良くなる。血流・リンパ
の巡りが自然にアップ。体温が維持しやすくなる。施術後の変
化が出やすくなる。ところが身体の土合が整つ”状態を作つてく
れます。

たつた10~20分寝ただけで良いのが魅力で、「えへ。」んな
樂でいいの?』といふ声も多いです(笑)

◆ WOTT 誕生の裏にある“50年奇跡”

WOTT を生み出したのはエバートローフ株式会社 田中久義
さん。彼の経歴を聞いたところ、私は鳥肌が立ちあつた。

田中さんは50年間、水の研究ひとすじ。まだ水の分子構造や
振動エネルギーなどが研究として未成熟だった時代から「水は
生命の情報を運ぶ媒体である」という仮説を持ち、ずっと探求
されてきました。
驚いていたのが…

◆ 世界の“ダイソン氏”と共同企画
あの掃除機で有名な、元エンジニアのジョン・ダイソン氏。
普段使う“ヨガマット的な何か”とは完全に別物。横になるだけ
で体内の水分子が整列し、巡りやすくなるという、世界的にも
珍しい技術が詰まっています。

彼と田中さんが「流体コントロール」という共通テーマで試作機の仕組みを研究していたというのです。

空気の流れを科学するダイソン氏と、水の構造を研究する田中さん。ーJの“天才×変態(ほめ言葉)”のタッグが原点となり、水を整えるための技術が発展していきました。
田中さんは「う語ります。「人が健康であるためには、水の流れと秩序を取り戻す」ことが必要なんです。」
私はこの話に深く感動し、「Jの技術は京都伏見の皆さんにも体験してほしい!」と導入を決意しました。

◆ 12月の“乾燥 × 冷え”に WOTT が強い理由
12月は一年で最も「巡り」が悪くなる季節です。

血管が収縮 → 血流が落ちる。乾燥 → 粘膜が弱くなり
風邪を引きやすい。手足の冷え → 不眠の原因。筋肉が硬
くなる → 腰痛・肩こり悪化。

ーJの「巡りの悪さ」の根本には“水分の流れの停滞”が関係しています。WOTT で体内の水が整列する、水がスッと動き出します。WOTT で体内の水が整列する、水がスッと動き出します。実際に利用された方からは、「足先がボカボカして寝やすくなつた」「朝の重だるさが減つた」「むくみが軽く感じる」などの声が続々届いています。

◆ プロラボ製品×WOTT=冬の最強タッグ

当院では WOTT との相性が抜群のプロラボ製品を取り扱っています。

● ハーブザイム(R) 乾燥で弱った胃腸のケア。年末の食べ過ぎ対策にも◎

● NMNリフィーラス 冬の疲れ・冷え代謝低下のサポートに最適。 ● プロテイン(プローラバランス) 筋肉

量が落ちやすく体温も下がる冬の必須アイテム。 ● 睡眠サポートサプリ “寒い夜の寝つきの悪さ”に悩む方に人気です。

ご希望の方にはあなたに最適な“冬の対策セット”をオーダーメイドで”提案します。

◆ 最後に…2025年も本当にありがとうございました。

今年は当院」とつて「技術の進化 × 最新デバイス導入」の大好きなチャレンジの一年でした。実年会の皆様に「Jへ来てよかつた」と語っていただけのよう、2026年も誠心誠意、健康をサポートしてまいります。

どうぞ良いお年をお迎えください。来年もまたよろしくお願いいたします。

大龜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 WOTT 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。「あーーJけちゃつた」「足首や手首を捻挫しちゃつた」「ぶつけちゃつたー」場合や、家族や知人で交通事故のケガに遭つた場合はすぐに大龜谷しみず接骨院まで 075-2000-6124 まで♪ 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」と思つ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」で朗らかにお迎えいたします。

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）

・生前葬 集まり悪くてやり直す

塩之麿こくまろ（男性・岐阜県・74歳・無職）

・飲んだ後 何の薬か袋見る

矢野敬明（男性・香川県・75歳・無職）

・禿げても 技術料だと同じ額

山本隆莊（男性・千葉県・76歳・無職）

・じいちゃんは 何時も何かを探してる

西島通人（男性・島根県・88歳・無職）

・カーナビに自宅打込み無事帰宅

橋本澄子（女性・大分県・59歳会社員）

・先立たれ タイプ分かれる男性陣

こなお（女性・東京都・45歳・主婦）

・ああついに 親子二代の老人会

河原公輔（男性・福岡県・81歳・無職）

・婆さんに ブラジャーさせればへその上

岸本和男（男性・埼玉県・70歳・リタイヤ）

・母を見て これはやばいと脳トレを

西敏枝（女性・石川県・70歳・無職）

・念のため 妻の名前を日々復唱

関口徹夫（男性・神奈川県・67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



〒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♪

12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	31			
	お休み			お休み		お休み

11月8日(土)は健光園後援会、11月13日(木)はボランティア感謝の集い(焼き芋)の開催ありがとうございました。あらためて藤城学区の地域の皆様の団結を感じることができました。また、後援会で開催しましたカフェが好評で、今後再開をしてほしいとの話になりました。少しずつ開催できるように検討していきたいと思います。

12月は引き続きお休みとなります。

藤城の家 施設長 小笠浩紀

「」年配の方が快適に暮らせるヒント



訪問リハビリマッサージ師

三宅淳之

私は他の職種に比べると「」年配の方との関わりが多い方だと思います。今回は普段の「」年配の方との関わりの中で紹介して喜ばれた商品やお店をお伝えします。

① 便座マット

「」高齢で瘦せている方はトイレに座ると骨盤の下の方（坐骨）が痛いとおっしゃる方がいます。トイレの便座部分は固いので瘦せている人は坐骨に全体重がかかり、トイレに長く座つていられないほど痛いとおっしゃる方�이てはるんです。そこで私が厚めの便座シートがあることを「」紹介したところ是非買ってきて欲しいと言われたのですぐに六地蔵にあるホームセンターのコーナンまでバイクを走らせました。六地蔵の「」コーナンの5-1番通路に行くと色々な種類・価格の便座シートを売っています。患者さんからのリクエストは3つ。「汚れた時に洗えるものが良い」「ちょっと色が濃いものが良い」「厚みがあるものが良い」その中で私が選んだのはOKATO(株式会社

オカトー)というメーカーの紺色(ターコイズブルー)の商品です。価格は税込1,078円。洗濯ネットに入れれば洗濯機で洗濯可能な商品です。早速お渡しして後日使用感を聞いてみると「トイレに座つても全く苦痛がなくなつた!」と大変喜ばれ、再度洗い替えを買ってきて欲しいとのリクエストもいただきました。「」年配の方で痩せている方は「」のようになに座るだけでも苦痛で仕方がないと訴えの方は相当数いらっしゃいます。「」うこうしたアイテムを使うことで苦痛なくなり、ゆったりとトイレに座ることができれば嬉しいですよね。

②自動車後部座席用やわらかグリップ

「」年配の方で膝や腰に負担がかかりやすい方、痛みがある方は多くいらっしゃいます。そういう方は車の乗り降りの際に普通では考えられないほどの動きにくさを感じておられます。

若い人では気づかないほどの車の高低差に敏感で「」の車は低くて乗りやすいけど、あの車は高くてコツコツシヨツて登らないといけないので乗りにくいなどとおっしゃる方は大抵足腰に不安がある方です。そういう方に紹介して喜ばれたアイテムが横大路の自動車部品専門店のスーパーオートバックスで購入した「やわらかグリップ」という商品です。「」これは運転席か助手席のヘッドレストポールを抜いて、この商品についている輪つかを通し、再度ヘッドレストポールを力껏と音がするまで差し込

むだけで、対荷重は90キロの車内吊り革のようになりますので安心して車の乗り降りができます。乗り降りが安定以外にも乗車中の姿勢を安定させられる、買い物袋も掛けられるなどのメリットがあります。税込1080円です。ただこの商品は後部座席用の商品ですので普段助手席に乗るという方には不向きです。

③お顔剃り

男女問わず、「高齢になると活動範囲も狭くなりがちで、あまり丁寧になされていらない方もいらっしゃいます。年齢を重ねるとお顔に古い角質が残り、また産毛もあるため何も手入れしないと、くすんだ顔色になってしまいます。」のくすんだ顔色の原因の不要な角質や産毛を理容師の使った日本刀と同じ硬度の力ミソリで丁寧に取り除くことでお肌の生まれ変わりを促進することができます。プロの理容師はお顔を剃る順番や、産毛の生えている方向や、力の入れ具合、道具や前後のケアも我々素人とは全く違います。いわばお顔剃り美容法です！ 行きつけの美容室がある方でも安心して理容店のお顔剃りエステを堪能できる理容室を「紹介しますね！」伏見区 中書島駅側の HAIR SALON ARANO さんです。ヘアーサロン アラノには男性の視線が気になる女性のために半個室ブースもあり空間の差別化がなされており、女性理容師もいます。（女性のお客様には女性理容師が担当し

ます）男性だけでなく、十代～二年配の方まで多くの女性が、お顔剃りに来店されていますよ。料金は女性の顔剃り3850円（女性理容師が担当します）男性お顔剃りは1980円です。「ご興味のある方は是非一度ご連絡してみてください。（三栖向町744番地 1 電話075-611-2258） 最後にになりましたが今年一年大変お世話になりました。来年が皆様に貴方にとつて素晴らしい一年であることを祈念しております。

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 伏見区大龜谷万帖敷町 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



「特別養護老人ホーム(特養)の日常」



社会福祉法人 京都老人福祉協会
京都老人ホーム
特別養護老人ホーム西館2階

介護支援専門員 坂部 美可子

肌寒い季節になつて、温かい食べ物が恋しくなる頃です。私が働く特別養護老人ホームの建物の周りにある沢山の木々の葉の色も、次第に色濃くなつてきています。

普段なかなか外に出る機会のない利用者様ですが、大きなダイニングルームのような食事席の窓の外に見える景色で、少しは季節の移り変わりを感じて頂けているのではないかでしょうか。背の高い竹が多くありますが、桜の木も沢山あり、春になると居室の外にピンクの花びらが見える所もあります。

特養(特別養護老人ホーム)では、時間がゆっくり流れています。基本的に要介護3以上の利用者様の住まいとなるため、皆様ができる事は限られてきます。食事もご自身で召し上がる方、介助が必要な方まで一緒に召し上がる所以、職員は皆様のご様子を見ながら介助していきます。

食事形態も様々です。普通食・大刻み食・中刻み食・小刻み食・ミキサー食と分かれしており、中刻み食では途中から介助を必要とされる方もおられます。小刻み食・ミキサー食の方は、介助がないと食事を取ることが困難です。

また、薬を飲まないで生活できる方はほとんどいらっしゃらないため、皆様服薬の介助も必要になります。その後、口腔ケアがあります。歯の有無、ご自身でできるか、介助が必要かによって、歯ブラシ・口腔スponジ等を使用し、その方に合ったケアを行っています。

利用者様の状態はそれぞれ異なるため、その方に合ったケアができるよう、介護職員・看護師・栄養士・理学療法士・介護支援専門員・相談員といった多職種で連携しながら、日々の暮らしを支えています。

週に2回、午後には施設内のキッチンから提供されるおやつがあり、時には手作りおやつの水ようかんやゼリーハロウィーンの時期には可愛いカボチャの小さなパフェが出され、皆様とても喜んでおられました。

一一ヶ月に一回は「お楽しみ会」として職員が企画し、お月見の頃にはウサギの形をしたおまんじゅう、スイートポテト、2種類の生クリーム添え、チャイナラテや芋煮汁を召し上がっていただき、皆様楽しまれています。

やはり「食べる」とは皆様大好きなため、食べる時の表情はとても良いものです。良い写真が撮れた時は、ご家族様に送らせていただき、喜びを共有しています。

コロナ禍が落ち着いた現在は、ボランティアの方々にも来ていただけようになり、美容師の方が簡単なヘッドや肩のマッサージ、ネイルを施してくださっています。女性の利用者様は、久しぶりのネイルに少し晴れやかなお顔をされているように感じます。



利用者様の中にいる高齢で家族のいない方もいらっしゃいます。お近くの皆様や関心のある方に施設へ足をお運びいただき、お話相手や塗り絵などを一緒にしていただけると幸いです。

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

十二月（一白水星の月）

令和7年12月一白水星



十二月七日（大雪）

から一月四日まで

- ◇一白水星生まれの人
→攻めるより守りの時期と心得てください。実行中のことも
にも一応区切りをつけて、後々の発展に備え、万全を期す
る要素が大切です。反目、離反、中傷や訴訟、司法に関する件にも気をつけてください。普請や新事業は開始を見合
わせた方がよい。何事も静観の月です。吉方位は西。

- ◇一黒土星生まれの人

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

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

◇三碧木星生まれの人

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

◇四緑木星生まれの人

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

◇五黄土星生まれの人

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

◇六白金星生まれの人

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

◇七赤金星生まれの人

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

◇八白土星生まれの人。

→ますます運気に勢いが出てきて、何事にも意欲的になれます。諸事好調に運ぶから、ぐずぐずせず積極的にする方がよい。ことに辰巳(東南)方から思いがけない好事が到来することがある。吉方位は西北、東南。

◇九紫火星生まれの人

→明るい光に照らし出されて、情熱的な炎が人ととの交流の中で燃り、あらゆる物事が明白となります。高い信用や名誉、

良い評判を得て、仕事も人間関係も金銭面も**全て好調**です。また遠方から利益を得ることがあります。未婚の男女は結婚が決まる月もあります。

吉方位は東・西。



四柱推命・姓名判断（産児命名・改名）

高島易断鑑定所
高島寿周
Takashima Jusyu

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龜谷東古御香町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



わーぺん屋のわーぱーるⅢ

◎メダカは相変わらず、いつも通りの世話を続けています。ただ、これから寒くなつてくので、防寒対策をそろそろ始めなければ。元気に冬を越してくればいい、しっかり準備していくかたいと感じます。

◎今年の小学2年生のサツマイモ掘りは、夏の厳しい暑さに負けてしまつたのか、残念ながら大不作となつてしまつました。子どもたちに申し訳ない気持ちでこうはいどす。来年も栽培するのであれば、土づくりや育て方をしつかりと見直す必要があります。子どもたちが「掘れたー」と笑顔になれるよう、よつよじ環境づくりに努めてこわたいと思います。

◎駅前花壇では、コスモスとマコーゴールドの季節が終わり、かわつてパンジーとビオラを植えました。これから寒さに向かう中でも、スクスク育つて、多くの人に少しでも安らぎを届けてほしゝものです。今年は水やりに追われた一年でしたが、やし、これから気候はどうなつていくのやらしく花たちが元氣に冬を越せばいい、祈り続けたいと感ひます

◎Z-LBワールドのコーナーをトヨシド呪いこし、思ねず「みんなに力入れんでもいいの?」と自分にシッコ!!を入れつて、声を上げたりお詫びつかばつと興奮しつばなしどった。それにしても、日本人選手3人の大活躍には胸が熱くなりました。特に大谷選手!

実力はむちむち、あの周囲を自然と巻き込んでいく圧倒的な人間力。気がつけばチームも観客も解説者も、みんな彼のペースに巻き込まれてしまふところ…まさに認めざるを得ないスーパースターに惚れ惚れしました。日本人として本当に誇りに思います。色々な世界記録をこれからも作つてこりて欲ひとつ思ひます。

◎小学校が創立40周年を迎へ、やまやまな記念行事が行われています。思えば、私自身もPTA会長を務めたことがあります。それをきっかけに、学校づくり・地域づくりに関わる多くの活動をさせていただきました。その歩みを振り返ると、たくさんの軌跡があり、やまやまな事業に挑戦する機会に恵まれました。いつも経験の一ひとつが思い出として蘇るとともに、自分自身の成長につながる、かけがえのない時間であったと感じています。40周年という節目を迎えた今、これまで支えてくださったすべての方々をまことに感謝の気持ちを新たにしてます。

創刊平成三年八月
令和七年十二月一日発行
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 曜
校正 松村隆行 宮杉 曜
岩堀俊彦

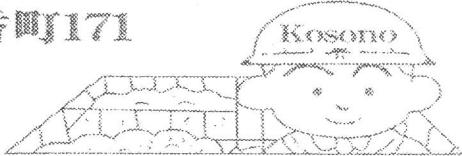
あなたの街の 株式会社コソノ工務店

since 1977

伏見区深草大龜谷吉御香町171

TEL 643-9658

FAX 643-9660



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龜谷大山町 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

伏見区深草大龜谷八島町 5-10 TEL 075-642-1105

京都深草大龜谷郵便局

612-0846

京都市伏見区深草大龜谷万帖敷町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



伏見区深草大龜谷万帖敷町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

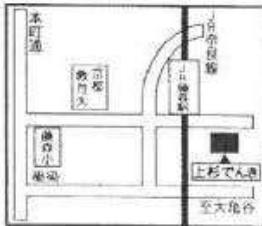
TEL 075-643-7267

伏見区深草大龜谷内膳町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 伏見区深草大龜谷大山町17-2 TEL 643-9932
<http://www.uesugi-denki.com>

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龜谷大山町42-2

TEL 075-634-8653 FAX 075-634-8637

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 伏見区深草大龜谷万帖敷町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

伏見区深草大龜谷大山町21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龜谷万帖敷町4-1

TEL 075(644)2246 FAX 075(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。

六地蔵ゴルフ(株)

京阪墨染駅より東へ直進 1.5Km TEL 075-643-2500・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

大龜谷しみず接骨院

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

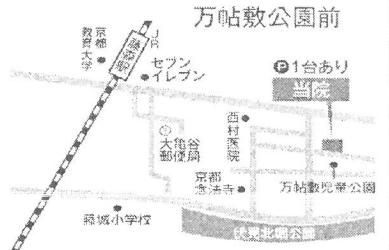
	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○ 12:30	○	○ 12:30	○
午 後	○	○	/	○	○	/

【定休日】日曜・祝日 (健康保険適用)

京都市伏見区深草大龜谷万帖敷町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龜谷万帖敷町 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

志摩る鮨

京阪電車御陵駅北口東 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

× ○ ○ ○ ○ ○ ○

外来診療

075-645-7070

訪問診療

0120-713-648

※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

墨染駅 徒歩2分



社会福祉法人

フジの会

social welfare corporation FUJINOKAI

〒612-8435 京都市伏見区深草泓ノ壺町 37-1
TEL 075-641-7777 HP:<https://www.fujinokai.jp>

特別養護老人ホームフジの園・特別養護老人ホームみやびのその
みやびのそのデイサービスセンター・みやびのその居宅介護支援センター・ケアハウスプラスしこうえん
モーツアルト七瀬川つつみ・モーツアルトしづかこども園・京都市伏見板橋児童館



河野歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
午後2:00~7:00	○	○	○	×	○	2:00 ~6:00

休診日：木曜・日曜・祝日

初診・急患は随時

伏見区深草大龜谷万帖敷町 166-17

TEL/FAX 075-641-1947



◎ 京都中央信用金庫

みなさまのすぐとなりに
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