

実年会だより

2026年 新年号



令和8年1月1日発行 通巻414

藤城連合実年会

藤城連合実年会・サークルカレンダー

令和8年1月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
7	木	健友会GG大会	8:30~	淀競馬場公園	坪 内
9	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	大西・今川
10	土	役員定例会	10:00~	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
11	日	雀友会(健康麻雀)	12:45~16:00		松 村
13	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	河本・小園
16	金				坪内・坂田
16	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
20	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	野間・佐々木
23	金				藤井夫妻
27	火				細川・瀬田
30	金				松村・田原

※コースは奇数月は左回り（反時計回り）、偶数月は右回り（時計回り）

謹 賀 新 年

本年も何卒宜しくお願い申し上げます





駅前花壇の花々

1月号目次

新年のご挨拶	実年会会長	鈴木 美恵子	2
「昔の遊び体験学習」の報告	ふれあい学習担当	鈴木 美恵子	3
雀友会会員の皆々様へ	健康麻雀幹事	松村 隆行	4
藤城ニューフрендだより	健 康 部	岩崎 徳次	5
第三回雀友会大会「報告」	健康麻雀幹事	松村 隆行	6
藤城小学校創立40周年記念式典・学習発表会・祝賀会開催	高 橋 猛	7	
三栖閻門から桃山御陵へウォーキング	兜 山 町	高 橋 猛	8
地域安全ニュース			9
『家系図』づくり、始めてみませんか?	スガマ行政書士事務所	須釜 豊	10
私の歩んだ道(2)	古 御 香 町	岩堀 俊彦	12
【午年は「良い流れが乗りやすい年」】	大亀谷しみず接骨院	清水 友浩	14
シルバー川柳			16
カフェふじしろ	藤 城 の 家		17
今しか見ることができない景色	三宅治療院	三宅 淳之	18
新年のごあいさつ	京都老人ホーム	馬場 協一郎	20
今月の運勢	高 島 易 断	高島 寿周	22
わーぶろ屋のひとりごとⅢ		高 橋 猛	24

表紙制作・印刷:うえだ いずみ 蝶梅(ろうばい)

明けましておめでとうございます



藤城連合実年会 会長 鈴木 美恵子

会員の皆さまにおかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。日頃より、実年会の活動に深いご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、令和八年・2026年の干支は「丙午（ひのえ・うま）」です。「丙」は太陽のような明るさと、力強い生命のエネルギーを、「午」は古くから人とともに歩み、助け合ってきた存在といわれています。そのため丙午の年は、勢いと活力に満ち、前向きに行動できる一年になるとされています。

昨年を振り返りますと、初の女性宰相の誕生という歴史的な出来事がありました。一方で、物価の高騰が続き、年金はなかなか増えず、私たちの暮らしは決して楽とは言えない日々が続いております。そんな中だからこそ、健康寿命を延ばすこと、そして孤立せずに人とつながれる居場所をつくることの大切さを、あらためて実感した一年でもありました。

本年も私たち実年会は、「無理をせず、楽しく、支え合う」ことを大切にしながら、体操やサークル活動、見守り活動などを通じて、皆さまが笑顔で集える場を守り育ててまいりたいと考えております。

結びに、会員の皆さまお一人おひとりのご健康とご多幸、そして本年が「丙午」の名の通り、明るく活力に満ちた一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

令和八丙午年元旦

「昔の遊び体験学習」の報告

ふれあい学習担当 鈴木 美恵子

12月3日（水）午前9時から10時40分、藤城小学校1年生を対象にした総合学習の時間「昔の遊び体験学習」を、藤城小学校の体育館で行いました。元気いっぱいの79名と一緒に昔の遊びに挑戦しました。

コマ回し、けん玉、お手玉、おはじき、羽根つき、ダルマ落とし、あやとりの7つの遊びをしました。

子どもたちが、各コーナーに次々に回ってきて、時間の過ぎるのも忘れ楽しく学習しました。

子どもたちは各種目の昔の遊びに目を輝かせ楽しそうに一生懸命に取り組んでいました。

私たちも、子どもたちから元気をもらつた楽しいひと時でした。お忙しい中、ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

※ふれあい学習のお知らせ

1月14日（水）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「昔のくらし」の体験学習を行います。

前日の13日（火）10時より、打ち合わせ・リハーサルを行いますので、是非ご参加をお願いいたします。

当日参加の皆さま（順不同）

高橋様、藤田様、西出様、稻田様、西川様、林様、須釜様、福富様、田渕様、鈴木様、谷口様、坂田様、竹口様、村上様（14名）



藤城連合実年会 雀友会会員の皆々様へ

新入会員の「」紹介

健康麻雀 幹事 松村 隆行

庶務部 鈴木美恵子

西部一2

池田 富美江 様 桃山町

謹んで新春のお慶びを申し上げます
本年も何卒宜しくお願ひ申し上げます

旧年中には月に一度の雀友会練習に「」参加を賜りまして誠に有り難う御座いました。

本年も変わらず継続して参りますので、宜しく「」参考集の程お願い申し上げます。

大会は一応年三回を計画しておりますので、十六名（四卓）にての短期決戦ですが、頑張つて栄光の優勝を狙つて下さい。なにせ二回戦ですから、運とツキが八十%、後は実力です。

幹事としてこの小さな大会を運営するのは結構苦労しますが、やれば皆さんの笑顔が觀れるので、それを励みに続けます。

何卒お力添えを賜りますよう宜しくお願ひ申し上げます。



ステーキハウス

ぶんりん
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



藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- * 明けましておめでとうございます。本年も昨年同様、和気あいあいとグラウンド・ゴルフを楽しんで行きたいと思います。よろしくお願ひします。
- * 12月3日開催の伏見区老連グラウンド・ゴルフ大会では田原佐代子さんが準優勝、藤井スミさんが4位、瀬田ヨシ子さんが10位と好成績を挙げられました。おめでとうございます。
- * 12月12日に藤城ニューフレンド冬季大会を行いました。入賞者は次のとおり(敬称略)

優勝	今川信枝	39点	四位	小園君枝	40点 H-1 1ヶ
準優勝	瀬田ヨシ子	39点 H-11ヶ	五位	藤田元茂	44点
三位	藤井スミ	39点 H-11ヶ	六位	西出喜久子	44点

- * 12月16日、部員18名の参加にて「にぎり長次郎」でランチ会兼忘年会を開催しました。
おいしい料理にお酒も入り、2時間はあっという間でした。幹事さん、ありがとうございました。

男性 令和7年11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)
4日	10	21.30	5	岩崎、河本②、坪内、藤田
7日	9	21.15	6	公文代②、坪内、藤井②、藤田
11日	8	20.67	5	上西、大西、坪内②、藤井
18日	8	21.50	4	岩崎、大西、河本、藤井
21日	8	22.3	3	河本、坪内、松村
28日	6	21.67	2	上西、野間
計6日	49	21.41	25	5ヶ1人、4ヶ2、2ヶ5人、1ヶ2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)
4日	12	22.19	10	今川、小園、瀬田②、田原、西川③、藤井②
7日	10	21.70	5	小園、瀬田②、西川②、
11日	10	22.13	3	小園②、西川、
18日	10	23.14	4	今川②、西出喜、原田
21日	9	22.85	6	今川、小園②、瀬田、西出喜、原田
28日	8	22.38	3	今川、田原、藤井
計6日	59	22.38	31	6ヶ2人、5ヶ2人、3ヶ1人、2ヶ3人

- * 新入部員の紹介。

1月から池田富美江さんが入部されました。経験者の方です。上手です。

第三回藤城連合雀友会大会「報告」

健康麻雀 幹事 松村 隆行

次回は四月予定です。宜しくお願ひ申し上げます。

十二月十四日（日）藤城の家「よりみち」にて
第三回冬季大会を行いました。雨も午前中早々に晴れ上

がり、皆さんの素早い準備作業にて、無事開催する事が
できました。幹事として書面からでは御座いますが厚く
御礼申し上げます。

結果としては、



優勝 瀬田ヨシ子 殿
準優勝 高島 寿周 殿
参位 坪内 俊郎 殿
B B賞 松村 隆行
役満賞はナシ



優勝者 瀬田ヨシ子さん

それと、この大会と前の練習日に飲料関係の忘れ物が
多発しております。ペットボトルの飲み残し、袋に入っ
た物など、ここの中管理はかなり厳しいので、必ずご自分
が持参した物はお持ち帰り下さいます様お願いします。

藤城小学校 創立40周年記念式典・

学習発表会・祝賀会 開催

藤城小学校創立40周年記念式典が、令和7年11月28日（金）、同校体育館において盛大に開催されました。

当日は、来賓をはじめ、6年生、保護者、地域の皆さん、教職員が参列し、節目の年を祝う厳かで温かな式典となりました。

記念式典に続いて行われた「学習発表会」では、各学年が40周年を祝う工夫を凝らした発表を披露しました。日頃の学びの成果に加え、感謝の思いが込められた発表の数々に、会場は終始和やかな雰囲気に包まれ、心温まるひとときとなりました。

また、夕刻からは会場をホテルに移し、創立40周年記念祝賀会が開催されました。学校関係者や地域の方々など、多くの皆さまが参加され、これまでの歩みを振り返りながら、交流を深める有意義な時間となりました。

この一日は、学校・家庭・地域、そして子どもたちが共につながり、支え合ってきた「チーム藤城」を改めて実感する、意義深い一日となりました。

今後も「チーム藤城」のもと、藤城小学校と藤城地域のさらなる発展を目指し、ともに歩むことを参加者一同誓いました。

（高橋記）



上：記念式典
中：学習発表会
下：記念祝賀会

三栖閘門から桃山御陵へウォーキング

兜山町 高橋 猛

主催：す」やかクラブ京都 若手委員会 実施日：11月26

日(水) テーマ：「目指せ！ 健康寿命」

伏見の歴史と文化を感じながら、三栖閘門から、宇治川右岸を歩いて桃山御陵、山科川六地蔵小橋までのコースでウォーキングを実施しました。今回は、伏見区老人クラブ連合会若手委員会が担当、準備・運営にあたりました。

当日は天候が心配されましたが、次第に青空がのぞき、紅葉も美しく、まさにウォーキング日和となりました。伏見からは60名、全体では500名を超える参加があり、どの行政区から多くの笑顔が見られました。

伏見から参加いただいた皆様には、案内役や誘導などのご協力をいただき、おかげさまで大きな事故やトラブルもなく、無事に終えることができました。担当責任者として重責を果たすことができ、ホッとしました。

後日、他の行政区から「とても良い場所を歩くことができ、心が洗われるようだった。皆さん大変喜んでおられた」と事務局を通じて連絡があり、先輩方のご指導とご協力を得ながら、「コース選びや下見を重ね準備をしてきた」とが実を結び、

主催者としてとても嬉しく思っています。



桃山御陵



宇治川右岸



集合場所：伏見港公園

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



不審な訪問買取業者 に注意！

何でも買い取ります
他にもありますか？

山科区の一般住宅に、貴金属買取業者を名乗る男が「貴金属を買取ります。他にも不要品があれば見せてほしい。」などと言って訪問し、被害者が目を離した隙に、男に呈示したアクセサリーを盗まれる事案が発生しました。



【訪問盗】

犯人が訪問販売、工事業者、点検業者など、正当業務を装って訪問し、被害者の注意をそらしている隙に、被害者が呈示した金品や室内の貴重品を盗む手口です。

被害に遭わないためのポイント

- ①事前約束なしの訪問購入勧誘は法律で禁止されています。
- ②突然訪問してきた業者を、安易に室内に招き入れないよう
にしましょう！
- ③訪問業者の身分証明書や名刺を確認し、身分を確認しま
しょう！
- ④不要な場合・不審な場合は、はっきり断りましょう！
- ⑤契約は一人で決めず、家族などにも相談しましょう！



全ての訪問業者が悪質とは限りませんが、不審な場合や、
断ってもしつこく勧誘される場合は**110番通報**してください。

京都府山科警察署
電話 075-575-0110(代表)

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。



『家系図』づくり、始めてみませんか？



スガマ行政書士事務所 須釜 豊

一 午年のスタートに、家族の歩みをたどる。－

新年あけましておめでとうございます。

今年は午（うま）年。古くから馬は、人と人、土地と土地を結び、前へ前へと運ぶ存在とされてきました。

新しい年の始まりに、これまで歩んできた道を振り返り、次の世代へつなぐことを考えるには、ふさわしい年と言えるのではないか。お正月は、家族や親族が久しぶりに顔を合わせる、数少ない機会です。

昔の話に耳を傾けたり、懐かしい写真を眺めたりする中で、「そういえば、うちの家系はどうなっているのだろう」と思ったことはありませんか。今だからこそ始めるのが、「家系図づくり」です。

自分が親や祖父・祖母のことは知っていても、その先の世代となると、はつきり答えられる方は多くありません。「祖父母の兄弟は何人いたのか」「どこで暮らしていたのか」「なぜこの名字になったのか」――。

聞けば分かりそうで、意外と分からないことが多いものです。こうした家族のつながりを整理し、目に見える形にしたもののが「家系図」です。

家系図というと、特別な家柄の人を作るもの、あるいは難しそうなものという印象を持たれがちですが、実際にはそうではありません。日本には戸籍制度があり、これを丁寧にたどつていふことで、どなたでも家系図を作成することができます。

日本の戸籍には、出生、婚姻、死亡といった身分関係が記録されています。「ご本人の直系尊属、つまり父母、祖父母、曾祖父母といった直接つながる系統の戸籍については、ご本人が請求することが可能です。現在の戸籍だけでなく、改製原戸籍や除籍を順にさかのぼることで、さらに前の世代まで確認できる場合もあります。これらの戸籍を一つずつ整理していくと、家族のつながりが少しずつ見えてきます。

名前や生没年だけでなく、兄弟姉妹の存在や、転籍・改姓の経緯なども分かり、文字の記録でありながら、当時の暮らしぶりが想像されることもあります。一方で、直系ではない親族、たとえば叔父や叔母、その配偶者や子どもなどの戸籍については、原則として本人でなければ請求できません。ただし、その方から委任状を書いてもらうことで、代わりに戸籍を請求することができるなります。

親族が集まるお正月は、こうしたお願いをしやすい、またとない機会とも言えるでしょう。

戸籍を確認しながら家系図を作っていくと、これまで知らなかつた事実に出会うことも少なくありません。

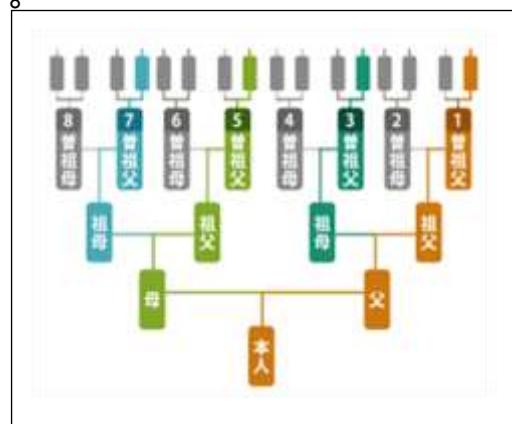
兄弟姉妹が思っていたより多かったこと、幼くして亡くなつた家族がいたこと、転居を繰り返してきた背景など、断片的だった家族の話が、一つの流れとして理解できることになります。

家系図は、単なる一覧表ではありません。自分がどのような家族の歴史の上に立っているのかを知る」とは、「これまでの人生を振り返り、「これから先を考えるきっかけにもなります。また、完成した家系図は、『子や孫へと受け継ぐ』とのでモード、大切な記録』にもなります。

「今さら調べても仕方がない」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、記憶や口伝えの情報は、時間とともに失われていきます。今だからこそ確認でせん」と、今の世代だからこそ残せる記録があります。

このお正月、親族との会話の中で、家族の歴史に少し目を向けてみませんか。

戸籍を取り寄せ、情報を整理し、家系図としてまとめていく作業は、思つてはいる以上に奥深く、そして心に残るものになるかもしれません。



LineID

連絡先

live.ys@icloud.com

電話

090-7765-0544

私の歩んだ道(2)

古御香町 岩堀 俊彦

大学3回生から教職科目を履修し、一年留年して卒業、聴講生として大学に残り母校で教育実習をしました。生まれて初めて教壇に立ち英語の授業をしたが、どんな授業をしたかほとんど覚えていない。同期の学生も部活の仲間もみな卒業し、キャンパスの中に友人は無く、とても寂しく、強烈に孤独感に襲われた。周りから友人が消えたという現実が途方もなく辛かった。

さあ英語をもう一度勉強しようと修学院の下宿から北山の資料館まで毎日歩き、自習室で勉強を再開した。大学の入試問題を解いてみたりした。真夏の日差しの中、片道約1時間歩いた。

今は資料館は閉鎖され、京都府立大学と共同で立ち上げた歴彩館という立派な建物に変わった。素晴らしい図書館や食堂や大ホールがあり、多くの学生や社会人が利用している。100人ほどの人が利用できる自習室もあり、各ブースで灯りもついて、勉強のムードが立ち込めている。

図書も充実していて、持ち込みの書物も読める。食堂も広く、美しく色とりどりのソファーやテーブルが並び、

食事も学習も可能な素敵なお空間だ。ガラス張りの広い空間で、お昼寝でもできそうなソファーやベンチみたいのがある。歴彩館の端に植物園に通じる入口があり、勉強に疲れたら園に入り、森の中を歩いたり、珍しい花や植物や立派な木々を観察できる。水車も、池も、噴水も、彫像も訪問者の心を和ませてくれる。賀茂川河川敷を歩くのも心地よいが、植物園はさらに自然が豊かで、そこに居るだけで幸せを感じる。

話が横道にそれました。思い出すままに、私個人の経験と事実だけを綴ります。

学校行事で耐寒マラソンがあり、私も参加しました。賀茂川出雲路橋をスタート、河川敷を北上し上賀茂から岩倉の奥まで進み折り返し、また河川敷を南へと走るコースで約16Kmのマラソンだった。これを機に私はマラソンにはまり、様々な大会に出場した。練習のために京都の東西南北、端から端まで走った。体育の教員と4人のチームを作り、1600mリレーにも出場した。私が煙違いでチームの脚を引っ張った。大会当日、競技場を間違えて、太陽が丘に行つた。西京極競技場で私を待つ3人をひやひやさせた。競技に何とか間に合つたが、仲間は誰も私を責めなかつた。

チームの中に凄く元気な人がいた。彼とは若い時、自

転車で琵琶湖一周した。奥琵琶湖で一泊、そして高島の綺麗な湖岸で休憩、自転車から降りて、琵琶湖の透明な水の中に飛び込んだ。魚釣りもした。しかし釣り針につけた餌が大きすぎて魚の口に入らなかつた。釣り竿は寂しそうだつた。

彼の実家には何度も泊めてもうつた。ある年の大晦日下宿で年賀状を書いていた。年が明けたことも知らずに私は年賀状を書いていた。そこへ彼から電話があつた。「おめでとうございます!」「えへー! もう年が明けたんかー!」年賀状を書くのを止めて彼の実家に向かつた。そこで温かいおもてなしを受けた。温かい家族の温もりを感じた。そして温かい鍋料理を堪能した。そして温かい蒲団でぐっすりと眠つた。家族つて素晴らしいなと思つた。

授業中に雑談もよくやつた。ある晩のこと、小豆バーのアイスクリームを最後まで食べ切れずに寝てしまい、朝目が覚めるとシーツの上に乾いた小豆が山状に積み重なり、バーがその山に突き刺せり、その山の周りに小豆色の円が何重にも広がり美しいグラデーションを描いていた。それはとても不思議な光景だつた。その様子を黒板に描いて説明した。皆なケラケラと笑い転げた。

ある時、卒業前の最後の授業中のこと。「よーし皆なで思い出を作ろう」と呼びかけて、私の故郷の盆踊りを全員で踊つた。「えいこいせー、どいこいせー!」と歌いながら私を先頭にクラスの生徒全員が輪になつて踊つていたら、一人の先生がその様子を見て、「珍しいものを見た!」と曰を輝かせていた。まだまだ話は続きます。

教師になつて9年目、新婚旅行で行つたスペインの上空で新しい年が明けた。その晩、ホテルでクラスの生徒宛てに年賀状を書いた。53人分の賀状を書き終えたら朝が來た。

彼のお父様もお母様も健康で天寿を全うされた。お母様が亡くなられ、告別式も終わり式場を離れようとしたその時、バイクのエンジンがかからず困つていた。お母様が私を呼んでしるような気持ちになつた。しばらくの間、落ち着いて考えたあげく、もう一度エンジンをかけるとKAWASAKI-W650のエンジン音が唸つた。私は東山の斎場に向かつた。到着し、友人と一緒に、お母様のお骨を拾つた。これでもう何も悔いを残すことはないと思つた。

【午年は「良い流れが乗りやすい年】

「これでも立派な開運行動です。

②《玄関を整える》

“良い運は玄関から入ってくわ”と謂われています。靴を脱ぐ
る、たたきを軽く拭く、観葉植物を置く—小さな整えが、氣の巡
りをつくります。(私も毎朝、玄関だけは必ず整えます。理由は特
別なくとも、心がスッと軽くなるから不思議です。)

③《新しいものを一つ取り入れる》

午年は「身なりを整える」も吉。新品のハンカチや靴下など、ち
ょつとしたものでOK。

氣分が変わると自分が“流れをつくる力”になります。
◆【2026年の健康の鍵は“巡り”】

午年は勢いの年ですが、勢いを生むには、身体の巡り(血液・水
神経)が整ってこそ!」などが大前提です。冷え・むくみ・寝つきの悪
さ・疲れやすさなど、「これらの多くは、巡りの停滞」から起ります。
そこで当院が今年も力を入れるのが、

WOTT × カイロプラクティック の組み合せです。

◆【WOTTとは? 見た目はマッサージ、でも中身は別次元の技術】

初めて見る方はみなさん驚かれます。「先生、これ…ただのマッ
サージ見えますけど?」と(笑)

でも中に組み込まれた技術は本物で、体内的な水分子を極小化し
、整列させるとこ特殊な働きを持っています。

WOTTに横になると

- 体温が上がりやすくなる ○水分の巡りがスマーズになる
- 細胞の働きが活発になる ○リラックス状態に入りやすくなる

◆【午年の開運アクション】

①《足をよく動かす》

馬=脚の象徴。歩くことは「運が動く」とつながります。散
歩をいつもより5分だけ増やす。



大龜谷しみず接骨院
院長 清水 友浩

新年あけましておめでとうございます。京都伏見の藤森神社では【うまくいく・午年行く】と云うハーメントを飾つてお祝いムー
ドを演出していますね!

午年は、古くから“運を運ぶ”象徴とされてきました。馬は遠く
まで駆け、速く走り、力強く前へ進む…

その姿から、午年は

・新しいことが始まりやすい・停滞したことが動き出す・人との
縁がつながりやすいと繰り返し語られてきました。

過去の午年には、

・新技術が広まり社会が活気づいた・文化や芸術が発展した・
人々が前向きなチャレンジをした といつ良い出来事が多く記録
されています。

午年は“動きは動くほど良い”ことが起きる年”とも言われます。

◆【午年の開運アクション】

①《足をよく動かす》

馬=脚の象徴。歩くことは「運が動く」とつながります。散
歩をいつもより5分だけ増やす。

“寝ててのあいだに”身体の巡りを整える、ところ、「これまでにな
いタイプの技術です。

特に高齢の方は水分代謝が落ちやすいため、WOTTとの相
性がとても良いと感じています。

◆【WOTT × 睡眠の相性は抜群です】

近年、睡眠の相談が増えています。・寝つきが悪い・途中で何
度も起きる・朝スッキリしない

これらの背景には

○自律神経の乱れ ○体温リズムの低下 ○体内的水分循環の
弱まつが関係していることが分かっています。

WOTTは

○体温をじんわり押し上げる ○夜の身体の巡りを整える
○副交感神経が働く状態をつくる」と、「自然に眠りやすい身
体」へサポートする力があります。睡眠は・若々しく・免疫力・筋
力を保つ「生命の基礎」。良い睡眠は、人生の質そのものを
変えてくれます。

「これはあまり大きな声では言いませんが…

WOTTは ○プロスポーツ選手 ○舞台・芸能関係の方 ○モ
デルやパフォーマーなど、 “身体が資本” の職業の方にも利用が
広がっています。「疲れが抜けやすい」「舞台に立つときの「ハニギ
ッシュ」が違う」「冷えやむくみが軽くなった」そんな声が多く、

体の巡りを整える「ハニギッシュ」が変わるのは、健常な
一般の方でも同じです。“良いものは、まずプロが使つ” ところの

はよくありますが、WOTTもその一つだと感じています。

◆【最後】…2020年もどうぞよろしくお願ひいたします】

午年は“動く人に幸運が集まる年”。大きな一步でなくとも、
小さな前進の積み重ねが大きな流れをつくります。

当院は今年も ○WOTT ○カイロプラクティック ○健康の
啓発活動を通じて、皆さまの一年を支える存在でありたいと思
っています。どうぞ今年もよろしくお願ひいたします。
皆さまにとって、笑顔と健やかさに満ちた一年になりますよ
うに。

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。日常のケガも手当してします。「あー…」けちゃった」「
足首や手首を捻挫しちゃった」「ぶつけたりやつた!」場合や「家
族や知人で交通事故のケガに遭った場合はすぐに大龜谷しみ
ず接骨院まで 075-200-6124まで」連絡ください♪
柔道整復師はケガを治すプロです。「これぐらいで大丈夫」と
思つて放置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

・女子高を見下ろす墓地をゲットする

・朝二度寝 昼はうたた寝 夜早寝

田中英男（男性・新潟県・73歳・無職）

・喜寿迎え 長生きをした 気がしない

蓮見博（男性・栃木県・63歳・無職）

・友見舞 試しに検査 即入院

松本あきら（男性・熊本県・74歳・無職）

・下取りも 査定もないのよ あなたには

吉田恵三（男性・静岡県・75歳・無職）

・息子だと 名乗る男に 嫁のグチ

同居老人（男性・三重県・60歳・無職）

・オレ正常 他の車は 皆逆走

足立忠弘（男性・東京都・76歳・無職）

・ばあさんや おれの入れ歯は こつちかな

藤井ミニ子（女性・長崎県・68歳・無職）

・悪口は ちゃんと聞える 謎の耳

今野美音（女性・福島県・35歳・主婦）

・遺影写真 加工し過ぎて 別人に

竹子デラックス（女性・愛知県・54歳・主婦）



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

2026年
令和8年♪

1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
		お休み				お休み
11	12	13	14	15	16	17
		お休み				お休み
18	19	20	21	22	23	24
		お休み				お休み
25	26	27	28	29	30	31
		お休み			お休み	お休み

謹んで新年のお慶びを申し上げます。本年もよろしくお願ひいたします。

12月 18 日は畑に実ったカブラとお揚げさんと一緒に煮込んで、藤城の家バージョンの「大根炊き」を執り行いました。いずれもボランティアグループのほうき草様のご協力のおかげです。

大根に比べてカブラは柔らかく、利用者の皆さんも笑顔で召し上がられました。

昨年は行事の時のみのカフェの開催となり、定期開催ができないままで申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笠浩紀

今しか見ることができない景色



訪問リハビリマッサージ師

三宅淳之

に神式と仏式で靈園が祭祀をしてくれるので後継者がいなくとも大丈夫！ 管理費も最初に払うので毎年管理費を支払う必要もないとのこと！ だから草がボーボーとかにはなりません！ 「これから墓じまいをする方が多くなると思うけども、じゃあお骨どうするのって時に古墳はどうですか？」 つていう提案…だそうです。

明治天皇の玄孫の竹田恒泰さんという方を貴方はご存知でしょうか？ テレビ等でも活躍されている方なのでご存知の方も多いと思います。その竹田恒泰さんの作られた会社が話題になつてゐるようなので、ちょっとネットで調べてみました。

「…にすゞ」のが「前方後円墳のお墓はWEBサイトで購入可能（笑）WEBサイトで、その場ですぐにお墓が買えるサービス」というのは現在のところ株式会社前方後円墳だけ！ クレジットカード決済も可能なのでポイントも付く（笑） これから全国に前方後円墳を作つていきますので、「興味があり自分の住まいのすぐ近くに前方後円墳ができるたら是非見てみたい」という方は、ネットで「古墳の窓口」と検索してください♪

お名前、メールアド、お住まいの都道府県を入力していただきお客様登録をしていただいたら、お近くに古墳ができたらすぐに「案内を差し上げます…とのこと。ネット情報を概ねまとめるといつこつたところです。

いやあ、ホンマに文章を書いていてここまでアホらしい気分になつたのは久しぶりです（笑） そもそもこの古墳を販売するに至つた経緯として竹田さんが本人が、お墓参りといえば母方は普通の仏教式の靈園である一方、父のお墓は宮内庁管理の旧竹田宮の墓所の古墳を拝ん

合同樹木葬の形態ですので、誰でも購入しやすいリーズナブルな価格設定がなされていて、年に一回、定期的

18

でいたそなんです。

日本には天皇家だけでなく地域の豪族なども古墳を作つていて、概ね5000基の古墳が見つかっているそうです。だから古墳に入つたらバチが当たるとか、そんなことはなく、気軽に豪族気分が味わえるのが古墳の良いところだそうです(笑) 実際に興味がある方も多いうしく、古墳同窓会つてのもあるようです。古墳を貰つた人同士で飲み食いすると妙に盛り上がるのだと。同じ古墳に入る人間同士で、どうせ向こうで飲み食いするんだから、今から飲み食いしよう! ってやるとすく飲み会が盛り上がって「友達が増えた!」っていう喜びの声も上がるのでどか(笑)

ああ、「ここまで文章を繋いだ自分を褒めてやりたい(笑) でも普通なら暗い話になりがちなお墓の話を、明るく捉えられるキッカケにはなりますよね? ただちょっと気になつたのが「どうせ向こうで飲み食いするんだから」という部分です。これつて死後の世界があるつていう前提ですよね? 死後の世界があるんだが、無いんだか私は分かりません。死にかけたことは人並み以上にあります、今のと「死んだ」とは無いんだから(笑)

最近、公私で色々あつた私の人と話をしていた際に私が心配する言葉を伝えた時のことです。苦境を心配する私に、その知人は「いやあ三宅くん…。これは今しか見ることができない景色だから…」って言つたんです。私はその言葉に死後の世界が有る前提で、一日一日を大切にしていこうとする覚悟のようなものを感じ取りました。「ここまで書いて一休宗純和尚の句を思い出しました。「門松は冥土の旅の一里塚 めでたくもあり、めでたくもない」と

本年も宜しくお願

いします。

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



新年の「じあい」



社会福祉法人 京都老人福祉協会

理事長 馬場 協一郎

その中でも特に深刻なのが労働人口の減少です。福祉分野では、サービスを必要とする高齢者が増える一方、支える側の担い手が減少しており、安定したサービス提供のための体制整備が喫緊の課題となっています。当法人においても同様で、人手不足への組織的な対応がこれまで以上に求められています。

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は藤城学区の皆さんには、当法人の事業運営に格別の「ご理解と」協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて昨年度は、少子高齢化が一段と進行した一年でした。65歳以上人口は約3,619万人、高齢化率は29.4%と過去最高となっています。一方で、出生数は統計開始以来最少となることが予想されており、子ども(0~14歳)が全人口の1割、高齢者が3割を占める構成が定着しつつあります。この傾向は、団塊ジュニア世代(1971~74年生まれ)が高齢期に入る2040年頃まで続くと見込まれ、社会・制度・地域のあらゆる分野に大きな影響を及ぼします。

こうした課題を見据え、当法人では昨年度より「地域サポート制度」を創設しました。介護業務ではなく、家事や見守りなどの“ちょっとした支え”を地域の皆さんに担つていただく仕組みです。藤城学区の役員の皆さまの「ご協力により4名の地域サポートナーの方が就労され、夕刻の時間帯を中心に、現場を丁寧に支えています。そのおかげで、職員が介護業務により専念でも、「ご利用者へのサービスの質の向上にもつながっています。地域に支えられてしむ」とを実感する、大変ありがたい取り組みとなっています。

本年も、社会情勢の変化に柔軟に対応しながら、地域と共に歩む法人でありたいと考えております。藤城学区の皆さんに「この地域に社会福祉法人京都老人福祉協会があつて良かった」と感じていただけるよう、職

員一同努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

地域サポートとは

近隣にお住いの方を、施設でサポートとしてお雇いしています。お仕事内容は、施設ご入居者様のお食事の配膳や、お掃除など“介護以外の”周辺業務をサポートいただくものです。現在在籍しておられるサポートの皆様の働きにより、施設は支えられています。法人ホームページにも掲載しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

<https://kyoro.or.jp/>

問い合わせ先

センター長 大西 杉山

075-641-6622



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

一月（九紫火星の月）

令和8年1月九紫火星



一月六日（小寒）

から一月三日まで

運の座に着く時。交際も広がり、収入も増え、蓄財にも意欲が沸き、人の世話も多くなり、**動き甲斐が十分にある**月です。吉方位は東南。

◇三碧木星生まれの人

外見は良運に見えるが、内実は煩悶が多く、親しい人と争いを生じやすいとき。新事業、普請、開店等は見合わす方がよい。特に浪費を慎み、儉約を心掛け、精神的悩みに負けないようにする」と。変化の月で現状維持を心掛けること。吉方位はなし。

◇四緑木星生まれの人

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

◇五黄土星生まれの人

何事も思うように運ばず困難が多い。使用人や家族にかかる心配事があつ。病難、遺失物、盜難に注意。家庭を大切に、色情事には注意をすること。時刻で言えれば夜の11時から13時までの夜中で季節でいえば冬の時期ですといえればお分かりでしょう。**現状維持で運気が変わらぬまで辛抱**の

位は東。

◇一黒土星生まれの人

金談、縁談、普請移転は大吉。また酒色の散財がありがち。新規開始の事は早急に着手する方が吉。年明け早々好

月です。吉方位は西、東、東南。

◇六白金星生まれの人

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

◇七赤金星生まれの人

→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。吉方位は東南、西北。

◇八白土星生まれの人。

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

◇九紫火星生まれの人

→運勢は滞りがちで、気
迷いが多く、思案にあま
ることが多い。このよう
な時期には**何事も控え
めにして好機到来を待
つ方針がよい**。出費を控
えるように。

吉方位は東南。



四柱推命・姓名判断（産児命名・改名）



高島易断鑑定所

高島寿周

Takashima

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



ねーうの屋のうごるⅢ

◎「のじる」、メダカの世話を忙が回らなくなつてゐる。家の前や公園に積もる落ち葉の清掃に追われる毎日。せへら、藤、もみじ…掃いても掃しても、切りがない。枝にまだしつかり残つてゐる葉を見ると、正直「早く散つてくれたらいいのに」と思つてしまつ。それでも、誰かがやらなければ。集めた落ち葉は、ボランティア袋に詰め「ゴミ」で出すつてゐる。公園の落ち葉は、小学校の堆肥施設へ運んで腐葉土づくりに使つてゐる。実際にやつてみて、腐葉土が土づくりに欠かせない存在だとこゝでことを、身をもつて知つた。以前にも書いたが、「れまでになく立派な白菜が育つたのも、この腐葉土の力が大きい」と思つてゐる。花にもやさしく、花壇にもプランターにも重宝してゐる。落ち葉が、一つして新しい命を育む土に生まれ変わる。自然の大切さや、リサイクルの意味を、日々の作業の中で学ばせてもらつてはいる。

◎これから、何がどうなるだろう。できないことよりも、少しおかしいことを考えてみたい。そうだ、年が改まつたら髪の毛を染めてみよう。イメージエンジをしてみよう。身だしなみにも、もう少し気を配つてみよう。形から変えることで、自分次第だけれど、考え方にも小さな変化が起つかもしない。令和8年は、そこからスタートを切つてみようかな。

実年会だより

通巻四百十四号
創刊平成三年八月

令和八年一月一日発行

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

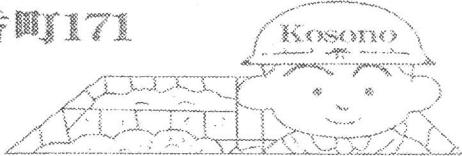
あなたの街の 株式会社コソノ工務店

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

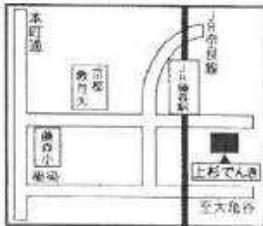
TEL 075-643-7267

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

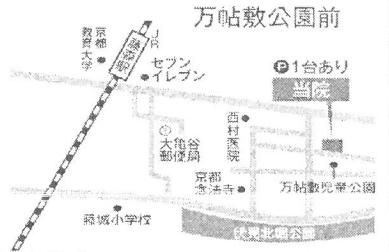
	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○ 12:30	○	○ 12:30	○
午 後	○	○	/	○	○	/

【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