

# 実年会だより

2026年 5月号



令和8年5月1日発行 通巻418号  
藤城連合実年会

# 藤城連合実年会 行事カレンダー

## 令和 8 年 5 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	岩崎・坪内
		民謡の会	14:00~16:00	藤城の家よりみち	宮 杉
2	土	定例役員会	10:00~	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
3	日	雀友会(健康麻雀)	12:45~16:00		松 村
8	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	三宅・西川
12	火				大西・渡辺
14	木	ねんりんピック予選会	8:30~	岩倉東公園	
15	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	河本・池田
		民謡の会	14:00~16:00	藤城の家よりみち	宮 杉
19	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	公文代・瀬田
22	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	坪内・今川
26	火				野間・佐々木
29	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	藤井夫妻





ふじ

### 5月号目次

藤城さくらまつり2026開催報告	.....	2
「健康すこやか学級」日程のご案内	..... 社会福祉協議会 諸藤葉子	3
藤城ニューフレンドだより	..... 健康部 岩崎徳次	4
令和7年度大会試合等実績、令和8年度大会試合等予定	..... 健康部 岩崎徳次	5
第四回雀友会春季大会「結果報告」	..... 雀友会幹事 松村隆行	6
藤森祭りのお知らせ	.....	7
「きぬかけの路ウォーキング」参加報告	..... 兜山町 高橋猛	8
低い山を登る会（第1回天王山）参加報告	..... 兜山町 高橋猛	9
『高齢者サポートサービス』②	..... スガマ行政書士事務所 須釜豊	10
～任意後見制度と安心できる暮らしの準備～		
多宝の塔～八風	..... 古御香町 岩堀俊彦	12
五月病の正体：なぜ「5月」にガタが		
来るのか？ と解決今すぐアクション！	..... 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
食事中にむせることが増えていませんか？	..... 三宅治療院 三宅淳之	18
「朝ごはんとかどもの日」	..... 京都老人ホーム 山地美穂	20
今月の運勢	..... 高島易断 高島寿周	22
わーぷろ屋のひとりごとⅢ	..... 高橋猛	24

表紙 ツツジ

# 藤城まくらまつり2026 開催報告

令和8年3月29日(日)午前11時より、藤城ふれあい委員会主催の「藤城まくらまつり2026」が藤城小学校第2グラウンドにて開催されました。満開の桜が会場を彩り、春の訪れを感じる中、多くの地域の皆さまの参加がありました。

今年は子どもたちと一緒に石臼での餅つきを実施しました。蒸し上げたもち米を大人が丁寧に「こね」た後、子どもたちが「ペタン、ペタン」と元気よく杵を振り下ろし、会場は掛け声と笑顔に包まれました。つきあげた餅は小餅にして配布し、初めて体験する子どもたちにとっても印象深いひとときとなりました。

飲食コーナーでは、あんどこときな粉の手作り小餅を販売し、大変好評をいただきました。遊びコーナーではペタンクやモルツクの体験を通じて、子ども同士や家族での交流が広がりました。中でも綿菓子の手づくり体験は長い列ができるほどの人気で、子どもたちは大きな綿菓子作りに夢中になっていました。

また、実年会の皆さまが和やかに歓談される姿も見られ、世代を超えた交流の場となったことを嬉しく思います。

地域には多くの行事があります。今後も実年会をはじめ、皆さまの積極的なご参加をお待ちしております。

春のひとときをともに楽しみ、地域の絆がさらに深まる一日となりました。

(高橋)



## 藤城学区社会福祉協議会 【健康すこやか学級】

4月9日（木）藤城の家よりみちにて  
前半介護予防推進の指導を受けながらのレクリエーション。  
後半は桜の花の残る北堀公園にお散歩に行きました。  
それぞれの速さで、思い思いの場所まで。記念撮影「はいチーズ」



4月16日（木）クラフト DAY 5月飾りの作成



ヤクルト容器に毛糸をグルグル、小さいパーツでデコレーション



**5月の開催日 14日・21日**

問合せ先：090-6915-9781 諸藤



# 藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- \* 今月も新緑の中、楽しく身体と頭を動かしましょう。
- \* 4月8日(水)に伏見区老連主催親睦グラウンド・ゴルフ大会が開催され11名が参加。部員の瀬田ヨシ子さんが藤森校区から出場され準優勝を果たされました。
- \* 5月14日(木)にねりんピック京都市予選が岩倉東公園で行われます。当クラブからは2チーム12人の選手でもって出場し京都市代表の座に挑戦します。
- 5月21日(木)に深草グラウンド・ゴルフクラブ主催にて親睦グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。当部からも参加の予定です。

令和8年3月 グラウンド・ゴルフ成績表

## 男性

開催日	参加者	平均スコア	H-1	ホールインワン(H-1)達成者(敬称略)
6日	9	21.37	5	大西② 岩崎 河本 野間
10日	11	21.18	6	大西② 野間 藤井 藤田 松村
13日	11	22.28	7	野間③ 石原 河本 坪内 細川
17日	9	22.74	4	岩崎 野間 藤井 藤田
24日	10	21.67	8	河本② 細川② 岩崎 大西 野間 藤井
<b>計5日</b>	50	21.88	30	

## 女性

6日	15	23.00	7	池田 今川 小園 佐々木 瀬田 西川 藤井
10日	16	23.41	2	今井 瀬田
13日	14	23.10	6	小園 坂田 瀬田 谷口 原田 藤井
17日	12	23.78	6	藤井② 今川 小園 西出喜 西村
24日	15	22.8	10	藤井③ 田原② 今川 小園 西出喜 原田 渡辺
<b>計5日</b>	72	23.18	31	

令和7年度年間最優秀選手は以下の方々でした。おめでとうございます。(敬称略)

年間最優秀項目	男 性		女 性	
ベスト平均スコア	坪内俊郎	19.68	田原佐代子	20.03
最多ホールインワン	藤井信夫	44	藤井スミ	47



4月14日(火)練習時に令和8年度総会が開催され(4月1日の部員30名中24名が出席)令和7年度決算を報告。また令和8年度予算(案)について承認されました。  
左の写真は総会参加のみなさん。

令和7年度 大会試合等実績 令和7年4月1日～8年3月31日

開催月日	大会名	主催団体	開催場所	人数
1 4月17日	健友会グラウンドゴルフ大会	泉健太事務所	淀競馬場	8人
2 5月15日	ねんりんピック京都予選会	京都市	岩倉東公園	6人
3 5月22日	深草カップ親睦大会	深草グラウンドゴルフ同好会	淀競馬場	7人
4 5月29日	区老連 春親睦大会	伏見区老人クラブ連合会	淀競馬場	10人
5 6月13日	藤城ニューフレンド夏季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	28人
6 9月25日	藤城ニューフレンド秋季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	24人
7 9月30日	区老連 涼風親睦大会	伏見区老人クラブ連合会	淀競馬場	10人
8 10月26日	体振伏見区民大会	体育振興会連合会	横大路公園	中止
9 11月16日	体振市スポーツフェスティバル	体育振興会連合会	西京極グランド	4人
10 12月3日	区老連 秋季親睦大会	伏見区老人クラブ連合会	淀競馬場	11人
11 12月12日	藤城ニューフレンド冬季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	19人
12 1月7日	健友会グラウンドゴルフ大会	泉健太事務所	淀競馬場	12人
13 3月10日	藤城ニューフレンド春季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園	27人

親睦行事	暑気払いランチビュッフェ	7/24 ダイニング ガザ
	日帰りグラウンド・ゴルフツアー	11/14 帰帆島グラウンド・ゴルフ場 琵琶湖座
	忘年会	12/26 にぎり長次郎

令和8年度 大会試合等予定 令和8年4月1日～9年3月31日

開催月日	大会名	主催団体	開催場所
1 4月7日	区老連 春親睦大会	伏見区老人クラブ連合会	淀競馬場
2 4月30日	健友会グラウンドゴルフ大会	泉健太事務所	淀競馬場
3 5月	深草カップ親睦大会	深草グラウンドゴルフ同好会	淀競馬場
4 5月	ねんりんピック京都予選会	京都市	岩倉東公園
5 6月	藤城ニューフレンド夏季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
6 9月	藤城ニューフレンド秋季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
7 9月	区老連 涼風親睦大会	伏見区老人クラブ連合会	淀競馬場
8 10月	体振伏見区民大会	体育振興会連合会	横大路公園
9 11月	体振市スポーツフェスティバル	体育振興会連合会	西京極グランド
10 12月	区老連 秋季親睦大会	伏見区老人クラブ連合会	淀競馬場
11 12月	藤城ニューフレンド冬季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園
12 1月	健友会グラウンドゴルフ大会	泉健太事務所	淀競馬場
13 3月	藤城ニューフレンド春季大会	藤城ニューフレンド	北堀公園

親睦行事	暑気払いランチビュッフェ	7月
	日帰りグラウンド・ゴルフツアー	10月
	忘年会	12月

## 第四回雀友会春季大会「結果報告」

松村 隆行

四月十二日(日) 藤城の家「よりみち」にて

第四回春季大会を行いました。誠に爽やかな良い  
天氣に恵まれ、皆様のご協力の下、開催する事が出  
来ました。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 大西 勝彦 殿

準優勝 高島 寿周 殿

参位 松村 隆行 殿

BB賞 坪内 俊郎 殿

役満賞は ナシ

次回は八月九日(日)にて予定しております。

今回大会にご参加頂いた方を優先して参加予定  
としてはおりますがご都合の悪い方は必ず五日前  
にはご連絡賜りますよう宜しくお願い申し上げます。  
皆さん楽しく健康麻雀をされるのは本当に幹事  
として嬉しいです。思考能力・判断力の向上には抜  
群の効果があります。私も色々苦勞してはいますが  
出来る限りこのサークルを続けていきたいと思っ  
てますので、皆さんの更なるご協力を節にお願い申  
し上げる次第に御座います。



## 藤森祭のお知らせ

5月5日、藤森神社の神幸祭(神輿渡御)が行われます。

藤城地域を巡行する時刻は次の通りです。

- ・大山町 午後4時5分頃
- ・ステーキハウス文琳前 午後4時20分頃
- ・方帖敷大通り 午後4時55分頃

各所で神輿の担ぎ上げが行われ、担ぎ手の熱気あふれる姿は見応え十分です。ぜひ間近でご覧ください。

また、5月3日には新たな取り組みとして「お祓い獅子」「鳴鑼(なりかん)行列」が行われます。

- ・方帖敷第2公園周辺 午後1時30分頃
- ・東古御香公園周辺 午後2時45分頃

子ども神輿も巡行予定です。子どもたちの参加も大歓迎ですので、ぜひお誘いあわせのうえ公園へお越しください。

地域みんなで藤森祭を盛り上げましょう。

(高橋)



# 「きぬかけの路ウォーキング」参加報告

兜山町 高橋 猛

令和8年4月16日(木)、抜けるような青空の下、すこやかクラブ京都(北区若手委員会担当)主催の「きぬかけの路ウォーキング」に参加しました。コースは、小松原児童公園から馬代通り、きぬかけの路(龍安寺前・仁和寺前)、広沢の池、大覚寺前、清涼寺(嵯峨釈迦堂)までの約6Km、約2時間30分でした。

当日は全体で589名、伏見区老連からは28名(うち藤城3名)が参加しました。

道中、新緑がまぶしく感じられ、当日はやや向かい風が吹いていましたが、それもまた春らしい爽やかさを感じさせてくれました。

コースとなった「きぬかけの路」沿いには、立命館大学や堂本印象美術館、さらに龍安寺・仁和寺といった名所が並び、何度訪れても飽きることはない魅力を再確認しました。

嵯峨野は造園業の事業所が多く、植木や庭石、趣のあるモニュメントが並び、歩きながら思わず足を止めて見入ってしまうほどでした。広沢池に近づくとつれ風は一段と強くなり、水面の表情も印象的でした。映画のロケ地として知られているのも納得の風景です。

池の西側にある、(児)ち(こ)神社では、ハートストーンが祀ら



ハートストーン (児神社)

れており、今後さらに人気を集めそうなスポットだと感じました。道中では旬の筍料理の話に花が咲き、周囲の竹林に目を向けると、立派に育った筍があちこちに見られ、季節の恵みを身近に感じる事ができました。

全体を通して、自然と歴史、そして会話を楽しみながら、気持ちよく歩くことができた充実の一日となりました。

## 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  
夕 5:00~10:00 " 10:00

定休日 毎週月曜日(祝日を除く)

〒612-0847 京都市伏見区深草大亀谷大山町 85 TEL (075)641-5299

## 低い山に登る会（第1回 天王山）参加報告

兜山町 高橋 猛

4月22日(水)、すこやかクラブ京都「低い山に登る会」第1回「天王山」に参加しました。『めざせ！健康長寿』をテーマに、全体では205名、伏見区からは15名(藤城1名)が参加しました。

薄曇りの空の下、JR山崎駅付近に集合し、いよいよ出発。歩き始めてすぐに急な上り坂が続ぎ、早くも息が上がる展開となりましたが、「皆さんと一緒に歩ける」という連帯感が背中を押してくれました。

この地は、1582年の山崎の戦いの舞台。豊臣秀吉が明智光秀を破り、天下取りへと大きく踏み出した歴史の分岐点です。「天王山」という言葉が勝敗や運命を決する場面の代名詞として使われる意味を、実際の地形とともに実感しました。

登るにつれて汗ばむ一方、標高が上がるにつれて空気はひんやりと変化。旗立松展望台では、千成瓢箪の旗を掲げて戦況を見守ったであろう当時の様子に思いを馳せました。頂上の天王山で広げたお弁当は格別で、「もう半分くらい来たか」と思ったものの、実際にはそこが長い道のりでした。

その後は小倉山、十方山と進み、いよいよ下りへ。足元には落ち葉が積もり、滑りやすい状況の中で転倒や尻餅をつく方も見られました。私自身もストックを頼りに慎重に下りました。が、何度かこれがなければ危なかった」と感じる場面がありました。登りでは左太ももが痙攣、下りでは股関節に痛みが出

るなど、体力不足を痛感。住宅街に降りてもなお足元がふらつく感覚が残り、「日頃の鍛錬の大切さ」を身をもって思い知らされました。

それでも、途中で見た景色は格別。天王山トンネル付近からは、名神高速道路、阪急電車、JR、さらには新幹線まで一望できる贅沢な眺めに疲れもひととき癒されました。

解散後、サントリー山崎蒸溜所での試飲も楽しみにしていました。が、残念ながら予約なしでは入場できず断念。それもまた次回への楽しみとして取っておきたいと思います。

全体としては「とにかくしんどい」道のりでしたが、歴史と自然、そして仲間との一体感を味わえる、記憶に残る一日となりました。



## 「高齢者サポートサービス」②

「任意後見制度と安心できる暮らしの準備」



スガマ行政書士事務所 須釜 豊

高齢になると、これまで当たり前にできていたことに不安を感じる場面が少しずつ増えてきます。特に心配されるのが、「判断能力の低下」です。認知症などにより、自分で契約や手続きができなくなった場合、預貯金の管理や施設入居の契約、介護サービスの利用手続きなどに支障が生じることがあります。

こうした状況に備える制度として、「任意後見制度」があります。これは、将来、自分の判断能力が低下したときに備えて、あらかじめ信頼できる人に支援をお願いしておく仕組みです。

任意後見制度の大きな特徴は、「元気なうちに自分で決めておくことができる」という点にあります。具体的には、本人が十分に判断できる状態のときに、「誰に」「どのようなことを任せるのか」を契約で定めます。これを「任意後見契約」といいます。

例えば、任せる内容としては、次のようなものがあります。

- ・ 預貯金の管理や支払いの手続き
- ・ 介護サービスの契約
- ・ 施設入居の手続き
- ・ 医療に関する契約の補助

このように、日常生活や財産に関わる重要な手続きを、あらかじめ決めた人がサポートしてくれる仕組みです。

ただし、この契約は、締結しただけではすぐに効力が発生するわけではありません。実際に判断能力が低下したときに、家庭裁判所へ申立てを行い、「任意後見監督人」が選任されることで、はじめて効力が生じます。これにより、後見人の行動が適切に行われているかを第三者が確認する仕組みになっています。

任意後見制度とよく比較されるものに「法定後見制度」がありますが、こちらはすでに判断能力が低下した後に家庭裁判所が後見人を選任する制度です。そのため、自分で後見人を選ぶことはできません。この点で、任意後見制度は「自分の意思を反映できる」という大きなメリットがあります。

また、高齢者サポートサービスとの関係で考えると、任意後見制度は「財産管理や契約行為」を中心とした制度であり、見守りや生活支援、身元保証などは役割が異なります。これらはそれぞれ別の仕組みとして用意されているため、必要に応じて組み合わせて利用することが大切です。

任意後見契約は、公証役場で公正証書として作成する必要があります。契約の内容については、自分の生活や将来の希望を踏まえながら、無理のない形で整理しておくことが重要です。また、制度や手続きについて不明な点がある場合には、自治体の相談窓口や専門の相談機関などを利用することも一つの方法です。

任意後見制度は、「まだ元気だから大丈夫」と思っているうちにこそ考えておきたい制度です。いざというときに備え、自分の希望を反映した形で支援を受けられるよう、早めに準備をしておくことが安心につながります。

ただ、「制度の内容がよく分からない」「自分の場合は必要なのか判断がつかない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。任意後見制度は一人ひとりの生活状況やご家族の状況によって、適した形が異なるため、一般的な説明だけでは分かりにくい部分もあります。

そのため、少しでも気になる点や不安に感じるものがあれば、一人で悩まず、まずは身近な相談窓口などに気軽に相談してみることも大切です。話をすることで、自分に合った準備の方法や、今すぐできることが見えてくる場合もあります。

今回ご紹介した内容が、これからの暮らしを考えるきっかけとなれば幸いです。

また、「この制度についてももう少し詳しく知りたい」「自分の場合はどう考えればよいのか知りたい」などがありましたら、

ご遠慮なくお知らせください。

皆さまのご相談や

ご意見を、

今後の紙面づくりに

活かしてまいります。



連絡先  
電話

[live.js@icloud.com](mailto:live.js@icloud.com)  
090-7765-0544

## 多宝の塔く八風

古御香町 岩堀 俊彦

仏説に「多宝の塔」という言葉があります。それは一人の人間の存在がどれだけ尊いか、そして偉大であるかを表現しているのです。世界では意味のない戦争が起きています。人の命があまりにも軽く考えられている現状はまるで生き地獄の様相です。

「多宝の塔」は七つの宝物で飾られています。金・銀・瑠璃(るり)・砵磈(しゃこ)・碼碯(めのう)・真珠・玫瑰(まいえ)の七つです。それらは人間の様々な特質や力を表しています。つまり聞・信・戒・定・進・捨・慚(ざん)の七つの特質です。

聞とは「聴く力」。信とは「信じる力」。戒とは「自分を戒め」「ントロールする力」。定とは「不動の心」「周りに左右されない揺るぎない心」。進とは「前進する力」「成長する力」「向上心」。捨とは「利己的な心から開放され人のためにつくす心」。慚とは「反省する心」「自分の行動を振り返る心」です。

人は誰もが、このような力と心をもともと持っているという教えです。人間は生まれながらにして、そのよう

な潜在能力を秘めているということです。「これらの七つの力は、すべての人が内に持っている宝物です。その七つの力(心)をどのように大きく開いていくかは生まれ育った環境や、個人の努力におおいに影響されるのだと思います。

次に「八風」の話します。風にも様々なものがあります。そよ風・薫風・突風・暴風などです。暑い日に、そよ風が吹いてくると何とも言えない心地よい気分になります。人が生まれて、生きていく過程で、色んな風が吹いてきます。「八風」は4つの順風と、4つの逆風に分かれます。4つの順風とは利・誉・称・楽。4つの逆風とは衰・やぶれ・せしり・苦。これらの八つの風に侵されない人を「賢人」と呼ぶそうです。

「利」とは金銭的、物質的利益。裕福であることとは、ある意味、幸福です。「誉」とは名譽のこと。良い評判を得ることです。あの人は人柄もよく、人のために行動できる立派な人だ。などと人々が口にするほどの良い評判を得ることです。「称」とは、人から褒められたり、慢心を起(こ)こすにいつも謙虚な気持ちでいること。「楽」とは色んなことを楽しめる才能。音楽・絵画・運動・色んな趣味などを心から楽しめる才能。「これらを「四順」の風といいます。

次に好ましくない風も吹いてきます。「四達」の風とい  
います。「衰」という風。それは勢いが衰えていくこと。衰  
弱することです。「利」に対する否定的な言葉で  
す。「やぶれ」とは「きずつけろ」という意味です。悪い評  
判を得ることです。「そしり」とは人のことを悪く言うこ  
と。世間ではこの「そしり」が蔓延しています。人の悪口  
を言うこと。そしてそれを聞くこと。いずれも良い気分  
にはなれないものです。人を批判する。揶揄する。そして  
心を傷つける。これはもう人間の業といえますか、逃れ  
られない特質のように思います。家庭の中でも、学校や



会社の中でも、吹いてくる悪い風です。人から非難され  
ても、信念を曲げず、不動の心で強く生きていける人が  
立派だと思います。

このように世間には色んな風が吹いています。順風ば  
かりではないです。必ず逆風(四達)も吹いてきます。

その時に、その逆風にどのように向かっていくか。吹き  
飛ばされずに突き進んでいくか。そこで、その人の内に  
秘めた力というものが試されるのです。

様々な「4達」、暴風に吹き飛ばされない自分をつく  
る。これこそが一人一人の大きな課題であると思いま  
す。逆風が吹いてくるから、人は強くなれるのかもしれ  
ません。

## 五月病の正体…なぜ「5月」にガタが来るのか？ と解決今すぐアクション！



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。早いもので、私がこの「実年会たより」に寄稿させていただくようになってから、約10年という月日が流れました。毎月、皆様に健康の知恵をお届けできるこの機会を、私は何よりも大切に思っています。

さて、2026年の5月がやってきました。新緑が目眩しく、過ごしやすい季節ですが、この時期に多くの人を悩ませるのが、いわゆる「五月病」です。「なんとなく体が重い」「やる気が出ない」「寝ても疲れが取れない」そんな不調を感じてはいませんか？ 今回は、「この五月病の正体を、自律神経、日本人の気質、そして「腸内環境」という多角的な視点から解き明かし、当院が誇る「背骨の調整」と最先端の「WOTTER」でどのように解決していくべきか、たっぷりとお話しさせていただきます！

そもそも五月病とは、4月の新生活や環境の変化による過度な緊張が、ゴールデンウィークの連休をきっかけにプツンと切れ、つらい気持ちになります。

### ○自律神経の「アクセル」と「ブレーキ」の故障

私たちの体には、活動時のアクセルである「交感神経」と、リラックス時のブレーキである「副交感神経」があります。4月は「頑張ろう！」とアクセルを全開にし続けている状態です。しかし、5月に入りふと息を抜いた瞬間、ブレーキが上手く効かなくなり、エンストを起してしまう。これが五月病の自律神経的なメカニズムです。[cite: 28, 780]。

### ○日本人の性格と「セロトニン」

日本人は真面目で責任感が強く、「我慢」を美德とする傾向があります。この「完璧主義」な気質が、脳内の幸福ホルモン「セロトニン」を枯渇させやすくしています。実は、このセロトニンの約9割は「腸」で作られています。つまり、腸内環境が荒れていると、心まで不安定になり、五月病のリスクが跳ね上がるのです。

### ○背骨から変える！ 「開運背骨ポキポキ」の力

五月病で心が沈んでいる時、あなたの背中丸くなっていますか？ 自律神経は背骨を通っています。背骨がズレて固まっていると、神経の伝達が悪くなり、脳に「休め」という指令が届きません。私の得意とする「カイロプラクティック（開運背骨ポキポキ）」は、背骨の微細なズレ（サブラクセーション）を整えることで、神経の流れを正常化させます。

背筋が伸びれば、呼吸が深くなり、自然と「やる気」のスイッチが入りやすくなる。フィジカル（体）からメンタル（心）を救い出す、これが最も即効性のあるアプローチです！

### ○最先端テクノロジー「WOTTER」で細胞からリセット

背骨を整えたら、次に行うべきは「細胞レベルのデトックス」

です。ここで登場するのが、私が絶対の信頼を置いているリカバリーデバイスWOTTです。

○水分子を「コントロールする国際特許技術

私たちの体の約60%は「水」でできています。しかし、ストレスや老化によって、この水分は「目詰まり」を起し、流れが悪くなります。WOTTは、国際特許技術によって体内の水分子を1滴あたり約1億8000万個というレベルまで極小化させます。

ゴースト血管の復活：血液そのものを流れやすくし、消えなかった「ゴースト血管」にまで酸素と栄養を届けます。

脳を「回復モード」へ：WOTTの微細な振動は、副交感神経を優位にし、体を瞬時に回復モードへと切り替えます。

一流の証明：パリオリンピック金メダリストの藤波朱理選手やメジャーリーガーの前田健太選手も、この「睡眠革命」を取り入れていきます。寝ている間にWOTTのマットを敷くだけで、五月病で疲弊した脳と体が、朝には驚くほどスッキリしているはずです！

当院が扱うインナービューティ：エステプロ・ラボで腸を整える。

前述した通り、心の安定は「腸」から始まります。セロトニンをしっかりと分泌させるためには、エステプロ・ラボの高品質なサプリメントや酵素飲料で、腸内環境を「黄金状態」に保つことが不可欠です。酵素で代謝を上げる：消化を助け、腸の負担を減らすことで、自律神経の乱れを抑えます。プロバイオティクス・善玉菌を増やし、心のビタミンであるセロトニンの合成をサポートします。外側からは「背骨の調整」、深部からは「WOTT」、そして内側からは「プロラボの食事ケア」。この三位一体の攻撃こそが、五月病を跳ね返す唯一無二の戦略です！

清水院長からのメッセージ

美年会の皆様、「もう年だから疲れが取れないのは仕方ない」と諦めないでください。「老化とは、体内から水が抜けていくこと」です。WOTTで水を整え、背骨をポキッと整えて神経を通せば、何歳からでも体は変わります。5月の不調を「我慢」で乗り切るのではなく、最新の知恵と技術で「解決」しましょう。当院には、皆様の人生をより明るく、元気にするための準備がすべて整っています。何か不安があれば、いつでもお気軽にご相談ください。今月も、皆様が「開運」の笑顔で過ごせるよう、全力でサポートさせていただきます！

今月の健康アクション

1. 朝起きたら太陽の光を浴びてセロトニンを意識！
2. 当院の「開運背骨ポキポキ」で自律神経を調整。
3. WOTTで三分の一の睡眠時間を「究極のリペア時間」に変える。

大亀谷しみず接骨院 院長 清水友浩

そして、最後に最高に嬉しいニュースを共有させていただきます！当院に継続的に通ってくださっている、京都サンガFCの福岡慎平選手。膝の半月板手術という大きな壁をリハビリで乗り越え、ついにこの5月、予定よりも大幅に早くピッチに復帰されます！彼の驚異的な回復スピードには私も驚かされましたが、本人の不屈の努力と、当院でのWOTTケアや背骨調整がその力になれたのなら、これほど嬉しいことはありません。地元・京都の誇りである福岡選手が再び走り出す姿を、美年会の皆様もぜひ一緒に応援してください！サンガの勝利は私たちの元気の源です。頑張れ、慎平選手！ 行け、京都サンガ！

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。

・うちの祖父 ドライブスルーで「これとこれ」

はだのゆうこ（女性・岡山県・26歳・会社員）

・お姫様 だつこの時は あのヘルパー

阿部浩（男性・神奈川県・55歳・会社員）

・孫は肩 嫁は手をもむ 年金日

得能義孝（男性・広島県・72歳・無職）

・おとこの 柱の傷に 届かない

小栗和歌子（女性・大阪府・79歳・主婦）

・元気だが 妻の前では 死んだふり

天井（男性・兵庫県・75歳・無職）

・会話中 思い出せない 君の名は

加藤美鶴（女性・愛媛県・94歳・無職）

・通らない ワシの意見と 針の穴

角森玲子（女性・島根県・47歳・自営業）

・厚化粧 鏡のぞいて 怖くなり

T. K 詩人（男性・青森県・59歳・無職）

・高齢者 3人寄れば 文句出る

角貝久雄（男性・埼玉県・79歳・無職）

・家庭では 見える言わぬの 逆いわず

大塚四郎（男性・京都府・66歳・パート）



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「よみち」にて

# カフェ ふじしろ



2026年  
令和8年 ♪

## 5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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		--		1 お休み	2	3 お休み
4	5 お休み	6	7	8	9	10 お休み
11	12 お休み	13	14	15	16	17 お休み
18	19 お休み	20	21	22	23	24 お休み
25 お休み	26	27	28 お休み	29	30 お休み	

藤城の家に4月1日付で施設長として、就任しました。岩佐淑子です。

藤城学区の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

藤城の家 岩佐淑子

食事中にむせることが

増えていませんか？



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

私は高校生の時、実家のある岡山から千葉の坐禅の道場までしょっちゅう通っていました。その経緯は以前に自己紹介のときに書いたので今回は割愛しますが、初めて坐禅のやり方を教えて頂いた時に驚いたことがあります。

それは何かというと「坐禅をする時には舌の先を上の前歯の裏の根本に軽く触れるように置く」という指導でした。正直「それって何の意味があるの？」っていう違和感に似た感情が湧きました。姿勢の安定につながるって教わったような記憶がうつすらとあるのですが、正直言ってそれを意識して持続するのは難しかったです。「まあ外から見ても分らないんだから、そこはテキストにしているも良いつかあ〜」なんて思っていました(笑)

それから一週間一日八時間以上の坐禅と剣道をしたのですが、今になって思い返せば坐禅の最中ずっと精神

統一していた…というわけではなく、頭の中ではずっと雑念や煩惱とたわむれていました(笑)

男子高校生なんてそんなモンですわ(笑) 最終日に古参の先生から「道場ができて32年間で部外者で坐禅と剣道、両方を一週間やり切ったのは君が初めてだよ！坐禅だけでも夜逃げするヤツがいるけれど(笑)」そう言っていたのが嬉しくて調子に乗って頻繁に岡山から千葉の道場まで通っていました。

その後、高校卒業後に歯科技工士免許取得のため専門学校に通うことになるのですが、そこでも舌の位置について教えてもらう機会がありました。基本的にスポットと呼ばれる上アゴの前歯の後ろ、歯茎の少し奥にある膨らんだ部分に舌先を当てるのが理想だと。そうでないとお呼吸になりやすくなり、口呼吸になると唾液の量が減って口が乾燥しやすくなり、結果的に歯周病菌が繁殖しやすくなることで口腔内の健康が損なわれ、口臭の原因にもなること、子供の場合だと歯並びが乱れる原因にもなるので舌先をスポットに当てることは口腔内だけでなく全身の健康にもつながると学びました。

禅道場で学んだことは決して無意味なものではないことがその時になって初めて理解できました。

私のような職業をしていると20年配の方のお付き合い合

悩みをよく聞きます。そこで今回は舌の位置を意識しながら行う「どの体操」をお伝えして、食事中にむせてしまう方向けに、飲み込む力を鍛える方法をお伝えしようと思います。

① 上下の歯を軽く噛み合わせ、舌の先を上のアゴに当てる。

② 息をこらえて、舌全体を上アゴにあてるようにしてのど仏をあげる。これが難しいと感じる方は唾液を飲み込むとのど仏が上がります。

③ 上記の状態を3秒間維持する。この運動を続けていただくと、のどの筋肉の動きを良くする効果があります。

もう一種類違う「どの体操」をご紹介しますね。次は仰向けで頭を上げて行うこの体操です。やり方は

① 仰向けになる。

② 自分のつま先が見えるように顔を上げる。この時肩が上がらないようにしてください。

③ 上記の状態をできれば一分間維持します。呼吸は止めないでください。呼吸を止めて行うと血圧が上がりますから。

どちらの体操も一日3セットずつが目安になります。

この体操を行うことで舌骨と下アゴの骨をつなぐ筋肉である舌骨上筋群などの筋力が向上し、ものを飲みむときに食道の入り口が大きく開くようになります。

また、このような運動をすることそのものが面倒だという方がいらっしやれば、そういった方は食事のときに「やや前屈みになり、アゴを引いて食事をする」ことを意識してください。

首を前に曲げることで誤嚥しにくくなり食道への送り込みもしやすくなります。食事の中にむせることがかなり軽減します。是非意識して実践してください。

## 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



## 「朝ごはんリズムの田」



社会福祉法人 京都老人福祉協会  
京都老人ホームきつちん「さくら」

リーダー 山地 美穂

鯉のぼりが青空に映える候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。はじめまして。京都老人ホーム きつちん「さくら」のリーダーをしております。山地 美穂と申します。

地域の皆様には、日頃より大変お世話になり心より感謝申し上げます。私は、法人内のごども分野に携わっており、日々のごもたちにとつてより良い給食の提供を目指し取り組んでおります。

新年度が始まってから1か月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてくる5月ですが、一方で「五月病」と言われることも多く、身体の疲れや生活リズムの乱れなども起きやすい時期です。特にごどもは環境の変化の影響を受けやすく、食欲の低下や朝起きられないといった様子など見られることがあります。こうした時期だからこそ毎日の食事で体調を整えることが大切です。

その中でも「朝ごはんをしっかりと食べる」ことが大切です。

朝食は、眠っている間に下がった体温をあげ、脳や身体を目覚めさせる役割があります。理想を言つと、主食(ごはん・パン)、主菜(卵、魚、肉)、副菜(野菜)をそろえることで、エネルギーと栄養をバランスよく補給することができます。しかし、子育て世帯にとつて朝は戦場です。「毎日毎日バランスのよい朝食なんて作れない!」という声が聞こえてきそうです。かくいう私もなかなかバランスのよい朝食を毎日提供することは難しいですが、主食+ヨーグルト、または果物を食べてもらうようにしています。時間がない場合でも、バナナや牛乳、ヨーグルトなどを組み合わせ、何か一口でも食べる習慣をつけることから始めてみてはいかがでしょうか。

さて、5月といえば「ごどもの日」(5月5日)を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。ごどもの日は、1948年に制定された国民の祝日です。「ごどもの人格を重んじ、ごどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日であり、古くからの「端午の節句」の伝統を引き継ぎつつ、今ではすべてのごどもの成長と健康を願つてお祝いする日になりました。

どうして鯉のぼりを飾るのか…「鯉」は、流れが強く速い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚です。そんなたく

ましい鯉のように、「いごも」たちが元気に大きくなることを願う  
意味が込められています。きつちと「なぐら」の「いごも」分野でも、  
5月には「いごも」のロメニュー」として、鯉のぼりに見立てたお  
寿司やハンバーグ、おやつには柏餅風の蒸しパンなど、「いごも」た  
ちの成長と健康の願いを込めて、すべて手作りで提供させてい  
ただいております。

今後とも何卒、きつちと「なぐら」を  
よろしくお願い申し上げます。



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

五月（五黄土星の月）

五月六日（立夏）

から六月五日まで

令和8年5月五黄土星



◇一白水星生まれの人

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

◇二黒土星生まれの人

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

らかい箇所、腹、皮膚の病気に注意が必要です。新規事業開始は見合わす方が得策です。**来月への準備の月**と心得て進めること。吉方位は南、西、西北。

◇三碧木星生まれの人

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

◇四緑木星生まれの人

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

◇五黄土星生まれの人

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

◇六白金星生まれの人

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

◇七赤金星生まれの人

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

◇八白土星生まれの人

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

◇九紫火星生まれの人

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



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



### わーぷろ屋のひとりごとⅢ

◎メダカたちも春を感じてか、元気に動き回っている。ただこちらは少々手抜き気味になっている。エサはやるけれど、水替えは後回し。忙しさに流されている自分に、少し反省。

◎あちらこちらで上手になったウグイスの鳴き声が響いています。散歩の途中、色とりどりの花が目に入り、思わず足を止めることも度々。こんな環境に暮らしていることに、改めてありがたさを感じています。

◎駅前の花壇に次は何を植えようかと悩んでいます。どうせなら見てくれる人が「ええなあ」と思ってくれるものを…。でも花にも匂があるし、これがなかなか難しい。

◎朝の見守り、卒業して雰囲気が変わった子どもたちの姿に季節の移ろいを感じています。声をかけたい気持ちはあるけれど、今の時代、距離感も大事。顔なじみの子にだけ、そつこい一言。

◎ついこの前まで「まだかな」と気にしていた草花が、今度は元気づいで手に負えない。草刈りも気づけば力所している。時間さえあれば…と思いつつ、なかなか追いつかないのが現実だ。

◎ようやく花粉症も落ち着いてきて、くしゃみの回数も減少。これだけでも、だいぶ楽になった気分。フットワークも良くなったみたい。



実年会だよりのバックナンバーは、このQRコードからご覧いただけます。ぜひ一度、これまでの歩みもお楽しみください。

#### 実年会だよりの

通巻四百十八号

創刊平成三年八月

令和八年五月一日発行

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

◎最近、警察からの連絡も増え、防犯カメラの映像提供の依頼が続く。地域のカメラ6台の管理者で鍵を保管しているため、鍵を渡すだけでなく立会が必要とのこと。正直、立会はめんどくさい。藤城地域が狙われているのかと、少し気になります。やはり声かけと情報共有が何より大切だと思います。

◎年度が替わり、総会シーズンに突入。案内はいただくものの、「自分は何の役やったかな?」と首をかしげることも。まあ、これもまた地域活動の「コマなんでしょうかね。

あなたの街の

# 株式会社 **コンノ工務店**

since 1977

伏見区深草大亀谷古御香町171

TEL 643-9658

FAX 643-9660



**ORII KOUGEI**  
SINCE 1979

## 折井 工 芸

〒601-1321 京都市伏見区醍醐北端山 25 番地の 4

TEL 075-632-8779 FAX 075-632-8879

URL : <http://www.oriikougei.com/>

**袋物製造補助・軽作業員パート募集**

レディース向けを中心に、ガマ口・ポーチなどの小物からショルダー・トートバッグまで  
社内工場で製造しています

不動産の売買・相続 会社の設立 債務整理 簡易裁判所での訴訟代理業務 各種許認可申請 など 各種法律相談承ります

## そうだい司法書士法人 そうだい行政書士事務所

SOU DAI Shiho-Shoshi Lawyer's Office

〒604-8241 京都市中京区三条通新町西入釜座町 26 番地 南部ビル 3 階

URL <http://www.soudai-office.jp/> E-mail [info@soudai-office.jp](mailto:info@soudai-office.jp)

TEL 075-254-5130 FAX 075-254-5131



藤城学区の皆さん、万一事故に遭われお困りの時は  
お気軽にご相談ください。

**生命保険・損害保険・資産運用・決算対策**

有限会社 **ISK**

代表 廣澤 好信

〒612-8401 京都市伏見区深草下川原町 22-11 市川ビル 303

TEL 075-777-2425 FAX 075-777-0676

ボルト・ナット・精密部品などの製造を通して、世界の平和と社会の発展に貢献する

TERAUCHI 航空宇宙分野から医療分野まで



株式会社 寺内製作所

代表取締役

植月 邦彦

〒612-0042 京都市伏見区深草芳永町666

Tel 075-641-5201(代) Fax 075-647-2085

URL <http://www.terauchi-mfg.co.jp>

保険で鍼灸治療を受けてみませんか？

当院では各種健康保険でお安く鍼灸治療を受けることができます。

肩こり・腰痛・膝痛・神経痛・五十肩などでお困りの方、当院の保険鍼灸治療で、健康管理をしてみませんか。

 ミヤガワ鍼灸治療院

〒612-0847 京都市伏見区深草大亀谷大山町 21-1 コーポラス松井 106

Tel/Fax 075-643-7516

オオタ 歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	△	○	○
午後 3:00~ 7:30	○	○	○	△	○	×

休診日  
第1・3木曜日  
日・祝  
○駐車場あり

伏見区深草大亀谷八島町 5-10 TEL 075-642-1105

京都深草大亀谷郵便局

612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町166-54

TEL 075-642-4320

身近なご相談お受けいたします

スガマ行政書士事務所

TEL 090-7765-0544



伏見区深草大亀谷万帖敷町3-23



# 浅井歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~18:30	○	○	○	○	○	×

日・祝 休診  
駐車場あり

TEL 075-643-7267

伏見区深草大亀谷内膳町 24 JR 踏切西入ル一筋目南 50m

JR藤森駅東

電気器具販売・修理・電気工事・防犯工事  
デジタル関連・太陽光発電・オール電化・リフォーム

## 上杉でんき



〒612-0847 伏見区深草大亀谷大山町17-2  
<http://www.uesugi-denki.com>

TEL 643-9932

地域密着型のかかりつけ薬局を目指して・・・

スマイル薬局藤森店 営業時間

月	火	水	木	金	土	日
8:50	8:50	8:50	9:00	8:50	8:50	休業
↓	↓	↓	↓	↓	↓	
18:30	18:30	17:00	17:00	18:30	12:00	

※：日・祝日は休業

〒612-0843 京都市伏見区深草大亀谷大山町 42-2

TEL 075-634-8653

FAX 075-634-8637

# N 西村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 4:00~6:30	○	○	/	/	○	/

休診日

木曜日・日曜日・祝  
祭日・水曜日午後・  
土曜日午後

但し、受付時間は、午前 8:45~11:45 午後 3:45~6:15

〒612 伏見区深草大亀谷万帖敷町 90 TEL 075-645-0747



京都市認定業者

総合コンサルタント 不動産（売買・管理・賃貸）・相続相談・資産運用ほか

株式会社 **山都キャピタル・コーポレーション**

京都府知事（4）第12282号

伏見区深草大亀谷大山町2 1番地1

TEL 075-643-8866 FAX 075-643-8861

～ 生涯地域居住 ～

社会福祉法人 **健光園**

《藤城の家》

〒612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町4-1

TEL075(644)2246 FAX075(644)2260

《藤城児童館》

〒612-0856

京都市伏見区桃山町正宗52-6

TEL 075(622)1127 FAX 075(622)1101

全面天然芝 250 ヤード打放し

1時間30分(ボール代含む)2,500円のプロのレッスン **好評開催中!!**

初心者の方にも丁寧に指導いたします。

 **六地藏ゴルフ(株)**

京阪墨染駅より東へ直進1.5Km TEL075-643-2500・2600

健康イキイキ♪カイロプラクティック(生きる力を高めます)・交通事故専門治療・接骨(転倒、捻挫などケガ治療)

ADIO Life Chiropractic

 **大亀谷しみず接骨院**

完全予約制

受付時間のご案内

午前 9:00～12:00

午後 3:30～ 8:00

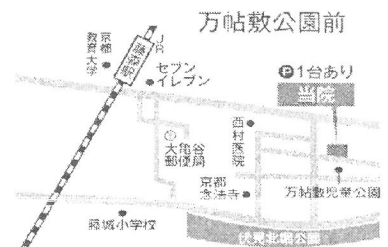
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【定休日】日曜・祝日 (健康保険適用)

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町590-5

☎ 075-200-6124

交通事故や転倒による急なケガの場合はこちらまで→緊急連絡先 090-1678-4975 まで!



共に生き 笑顔で支えあう 暮らしづくり

- ご利用者が 自己決定できる暮らしづくり
- 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

## 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

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