

実年会だより

2026年 6月号



令和8年6月1日発行 通巻419号

藤城連合実年会

令和 8 年 6 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
2	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	細川・田原
5	金	G.G 夏季大会			14:00~16:00
		民謡の会	12:45~16:00	藤城の家よりみち	
7	日	雀友会(健康麻雀)	12:45~16:00	藤城の家よりみち	松 村
		参加される方はラインにてお知らせ下さい。「5/29締め切り」			
		既に参加予定者は5/24にお知らせしておりますのでお確かめ下さい。			
9	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	三宅・岩崎
12	金				岩崎・中西
16	火				上西・渡辺
19	金				大西・西村
		民謡の会	14:00~16:00	藤城の家よりみち	宮 杉
21	日	役員会&お世話役様懇親会		万帖敷町自治会館	鈴木・高橋
		役員会は10:30~お世話役様懇親会は11:30~			
23	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	河本・今川
26	金				公文代・佐々木
30	火				坪内・瀬田

※雀友会参加段取りは次回から記載しませんので、ラインで都度お知らせします。基本12名（3卓）大会16名（4卓）

いよいよ本格的な暑さになってきます。水分補給怠りなくして下さい





ヒルガキツキミソウ

6月号目次

合同懇親会開催のご案内	庶務係	鈴木美恵子	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
藤森・藤城学区合同ケア会議報告			6
かまどベンチお披露目 & 藤城あおぞらカフェ」開催			8
地域に響いた太鼓の音と子どもたちの笑顔			10
地域安全ニュース			11
低い山を登る会（第2回保津峡）参加報告	兜山町	高橋猛	12
「新緑の南区横断ウォーキング」参加報告	兜山町	高橋猛	13
「亡くなった家族の不動産、 どこにあるか分かりますか？」	スガマ行政書士事務所	須釜豊	14
鯖街道ウルトラマラソンPart. 2	古御香町	岩堀俊彦	16
日韓の健康寿命延伸を目指して 大邸に行ってきました	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	18
シルバー川柳			20
カフェふじしろ	藤城の家		21
長引く咳と痰の悩みはありませんか？	三宅治療院	三宅淳之	22
「入梅に想う、健やかな食卓 梅雨の 『湿気と熱中症』対策で夏を迎えましょう」	京都老人ホーム	山形康彦	24
今月の運勢	高島易断	高島寿周	26
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高橋猛	28

表紙 タチアオイ

合同懇親会開催のご案内

庶務部 鈴木美恵子

日時：令和8年6月21日(日)午前11時30分～

(役員会は10時30分)

場所：万帖敷会館

出席者：役員及びお世話係様他

お世話係

東部 1 岩堀俊彦 1の2 鈴木美恵子

2 南 澄子

3 小園君枝 4 宮杉 曠

中部 1 大西勝彦 1の2 岩崎徳次

2 田淵博子 3 福富 進

4 稲田康子

北部 1 布施光子 2 北村一子

西部 1 細川佳昭 2 増田 賢治

3 須釜 豊 4 坂田 廣子

会計監査 南 澄子・中西 和子

(敬称略)

皆様には口頃大変ご苦勞を頂いております。お礼と顔つなぎをかねまして、役員との合同懇親会を開催致しますので、是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。

人と人との活動行為の効用を考える

人と人との活動行為は、生きるための「必須要素」

- ① 人との交流が多いと健康にプラス
- ② 運動は仲間とすると健康にプラス
- ③ サロンへの参加は健康にプラス
- ④ 笑いのある生活が健康にプラス
- ⑤ 地域組織への参加は健康にプラス
- ⑥ 地域で役割を担って長生きしよう

※「組織活動は健康長寿の秘訣」(公益財団法人全国老人クラブ連合会 発行より引用)

藤城学区社会福祉協議会
【健康すこやか学級】

5月14日（木）藤城の家よりみちにて

前半介護予防推進の指導で手指の体操ぐるぐるぐるぐる。

っうわ！指つりそう（*>_<*）太もも動かそう、キャップを足の甲において蹴り上げて手でキャッチ。ムズい！

後半はキャップを転がし相手の陣地へ飛んでいけ～。チーム戦・個人戦、腕の長さの違いで差が出る？いやいや、それだけではないんだなあ。勝敗は運なんです。楽しんだもん勝ちなんですよ。



5月21日（木）クラフト DAY 藤の花のかざり作成

木曜日の雨って確率少ないはずなのに～ 残念ながら今日は雨。それでも足下悪い中沢山の方が来てくれました。心から感謝！！



6月の開催日 11日・18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

- * 6月になると一段と気温が上がってきます。練習中もこまめに水分を補給するなど体調に気をつけて楽しみましょう。
- * 5月7日に健友会グラウンド・ゴルフ大会が開催され、大西勝彦さんがスコア68、ホールインワン4個で男性2位になりました。また、田原佐洋子さんが女性4位入賞と健闘されました。

(お知らせ)

- * 6月5日(金)に藤城ニューフレンド夏季大会を開催します。今年からハンデの設定方法を各部員ごとに前年度平均スコアを元にハンデを設定する方法に変更します。詳細は別途お知らせします。

令和8年4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)
14	8	21.75	4	野間② 藤田 三宅
17	11	21.85	6	大西④ 河本 ②
24	10	20.70	9	大西③ 坪内② 河本 野間 藤井 藤田
28	10	21.37	6	上西② 大西 河本 坪内 野間
計4日	39人	21.41	25	

★28日に坪内さんがオール2打を達成されました。おめでとうございます。

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)
14	14	22.93	8	瀬田② 西出喜② 谷口 西川 原田 藤井
17	12	22.67	4	池田 小園 田原 西川
24	13	23.56	5	池田 坂田 瀬田 中西 西出喜
28	13	21.13	10	池田③ 瀬田③ 今川 小園 西出喜 西村
計4日	52人	22.57	27	

4月は気温も上昇、格好のグラウンド・ゴルフ日和となり、多くの参加者で練習することができました。

* 5月14日(木)岩倉東公園にて令和8年度ねんりんピックの京都市予選会が実施され、当部はA組6人、B組6人の合計12人による強力選抜メンバーにて参加し、今秋に埼玉県で開催される「ねんりんピック」への出場を目指しましたが、本命のA組は1、2ラウンド好調も3ラウンド目で失速し、合計スコア376点にて残念ながら出場資格を得ることができず、悲願は来年へ持ち越しとなりました。なお、河本健一さんと公文代忠彦さんが指定ホールにてホールインワンをされ、見事商品をゲットされました。



河本さんと公文代さん

競技終了後の参加選手の皆さん、お疲れさまでした。



*5月16日(土)に万帖敷公園にて、かまどベンチのお披露目を兼ねて藤城あおぞらカフェが開催され、当部もホールインワン大会(賞品については藤城実年会より提供を受けました)を行い、地域の皆さんと一緒に楽しいひと時を過ごしました。



令和8年度 第1回

藤森・藤城学区合同ケア会議 報告

令和8年4月30日(木)、深草支所4階会議室において、「令和8年度 第1回 藤森・藤城学区合同ケア会議」が開催され、地域関係者など52名が参加しました。

今回のテーマは、「地域支援計画書2026の完成に向けて」〜昨年度の振り返りと今後について語ろう〜。

地域の人のつながりを大切にしながら、誰もが安心して暮らせる地域にするためにはどうすればよいのかを考える会議となりました。

会議では、

1. ケアラー支援
2. 居場所づくり
3. 防災
4. 認知症の理解促進
5. 健康づくり

の5つの課題についてテーブルごとに分かれ、参加者同士が自由に意見交換を行いました。

「今ある地域の力をどう活かすか」「無理なく続けられる活動は何か」「小さな取組をどう広げるか」など、さまざまな意見やアイデアが付箋に書き込まれ、模造紙いっぱいには貼られていきました。地域を良くしたいという参



加者の熱意が伝わる時間となりました。

最後に各テーブルから発表が行われ、課題やアイデアを参加者全員で共有しました。地域ごとの工夫や新しい視点も多く、今後につながる大変有意義な会議となりました。

私が参加した「居場所づくり」のテーブルでは、藤城地域で初めての取組となる「青空カフェ」を、5月16日に万帖敷公園で開催予定であることが紹介されました。屋外で気軽に集まり、会話や交流を楽しめる場として、子どもから高齢者まで多くの人がつながる「心地よい居場所」を目指しています。

地域には、まだまだ眠っている力やアイデアがあります。今回の会議を通じて、「まずはやってみよう」という前向きな空気が広がっていることを感じました。

新しい取組が地域の笑顔や支え合いにつながり、将来、「藤森・藤城は人とのつながりが温かい地域」と言われるよう、これからの活動に大きな期待をしています。

「チーム藤城」の輪がさらに広がり、多くの人が安心して楽しく暮らせる地域づくりへつながっていくことを願っています。

(高橋)



「かまどベンチお披露目&

藤城あおぞらカフェ」開催

く人がつながる「居場所」づくりへの第一歩く

5月16日(土)、万帖敷公園において「かまどベンチお披露目&藤城あおぞらカフェ」(主催:藤城居場所づくりプロジェクト)を開催しました。爽やかな気候のもと、午前10時から11時30分まで、多くの地域の皆さんに参加いただきました。

まずは恒例の公園体操。その後、今回の目玉でもある「かまどベンチ」のお披露目セレモニーを実施しました。参加者の皆さんには、普段はベンチとして使われているものが、災害時には「かまど」へと変身する仕組みを実際に体験していただきました。ベンチの周りには何重もの人の輪ができ、「これはすごい」「もしもの時に安心やなあ」と、興味津々の声があちらこちらで聞かれました。

セレモニー後は、木陰の椅子に腰掛けながら談笑する姿が多く見られ、公園全体がゆったりとした温かい空気に包まれていました。

会場では、ワークパートナーYUIさんによる飲み物や焼き菓子の販売、新鮮野菜の販売、ミニ健康相談・測定

会、そして「こんな公園になったらいいな」を自由に書いてもらう「アイデアツリー」など、多彩な催しも行われました。参加者は延べ200名程度となり、予想以上の賑わいとなりました。

また、公園北西スペースでは、フレンド(実年会グループ)「ゴルフ部」によるホールインワンゲーム大会も開催。見事成功して景品を手にした方の笑顔や歓声に、周囲から拍手が起るなど、こちらも大いに盛り上がりました。

今回の取組は、地域ケア会議で話し合われてきた「居場所づくりプロジェクト」の一環として、藤城で初めて開催されたものです。同時に、地域防災に役立つ「かまどベンチ」を広く知っていただくPRの場となりました。

開催に至るまでには、南部地域包括支援センターさん、伏見区社会福祉協議会さん、まちづくりアドバイザーの皆さん、そして地元有志の方々など、多くの皆さんの支えと協力をいただきました。改めて感謝申し上げます。

「アイデアツリー」には、41件もの花びら型付箋が貼られました。「公園にトイレが欲しい」といったハード面

の要望から、「もっとイベントをしてほしい」「気軽に集まれる居場所が欲しい」「音楽ができる人を探している」など、地域への思いや夢がたくさん寄せられました。

今回の催しを通して改めて感じたのは、「人が集まれば、地域は元気になる」ということです。まだ小さな一歩かもしれませんが、この輪を一過性で終わらせず、今後は運営委員会の立ち上げも視野に入れながら、継続して「居場所づくり」の実現に向けて取り組んでいきたいと思えます。

「チーム藤城」の新たな挑戦が、ここ万帖敷公園から始まるようにしています。



地域に響いた太鼓の音と

子どもたちの笑顔

5月3日(日)、宮本下之郷による「お祓い獅子」「鳴鑼(なりかん)行列」が、初めて万帖敷第二公園と東古御香公園に来ました。

公園には和太鼓の力強い音が響き渡り、お腹の底まで伝わるような迫力に、多くの皆さんが足を止めて見入っておられました。

子どもたちは和太鼓の体験もさせてもらい、普段なかなか触れることのない伝統文化を身近に感じる良い機会となりました。獅子に頭をかまれて思わず泣き出してしまう小さな子どもの姿もありましたが、それもまた微笑ましい光景で、周囲からは温かい笑顔が広がっていました。

また、5月5日には神輿が藤城地域へ上がり、文琳前や万帖敷町周辺を威勢よく巡行しました。お神輿を引っ張り上げる綱には多くの子どもたちも参加し、地域の皆さんの声援を受けながら元気いっぱい頑張っている姿が印象的でした。

地域に伝わる行事を身近に感じられる、とても良い取り組みだったと思います。来年以降も、こうした交流が続いていくことを楽しみにしています。





地域安全ニュース



スプーフィングに注意!

スプーフィング・・・って何?

犯行グループが、**実在する警察本部や警察署の電話番号を偽装表示**させて電話を掛けてくる犯行手段で、**詐欺に誘導**されるおそれがあります。

えっ、
マジで**警察**?

警察です。逮捕され
たくなければお金を
振り込んでください。



「○○○-○○○-0110」
「○○○-○○○-9111」



偽装された警察署等の
電話番号が表示される

見た目では偽装の
判断がつかない



被害に遭わないために!

- 警察署等からの電話に心当たりがなければ、相手の所属と名前を聞いて、一旦**電話を切る!**
- 警察署等の**正規の番号を確認の上、電話を掛けて、実在する警察官からの電話の事実があるか確認する!**
- **警察官がビデオ通話で、警察手帳や逮捕状を呈示することはありません。**

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 ★イベント・セミナー情報
等を情報発信しています!

フォロー・
いいね!を
お願いします!



防犯・犯罪情報メールの登録を!
地域の安全・安心情報をタイムリーに入手できます!
Eメール登録はこちら scs@kpp.pref.kyoto.jp

にメールを登録する際、あなたのEメールアドレスから登録メールを送信し、
送信された登録画面から必要事項を入力し、ご登録ください。
★手帳・金庫への声かけ、つらまとい情報、★特種詐欺等の情報
★必要に応じて警察等の発生情報、★犯罪情報への通報・解決情報、等



京都府警察本部
犯罪防止対策部

低い山に登る会（第2回 保津峡）参加報告

兜山町 高橋 猛

令和8年5月13日(水)、すこやかクラブ京都「低い山に登る会」第2回「保津峡コース」に参加しました。テーマは『めざせ！健康長寿』。全体で193名、伏見区から20名、そのうち藤城からは3名が参加しました。

薄曇りの空の下、保津峡駅に集合。まず驚いたのは駅の雰囲気です。年季の入った「さびの効いた駅」で、「秘境駅か？」と思うほど。昭和の冒険映画のスタート地点のようでした。

スタートして鉄橋を渡ると、眼下には深い谷と保津川へ流れ込む支流。高い所が少し苦手な私は、景色を楽しみながらも足元は妙に慎重。すぐに登り坂となりましたが、木々の間から見える保津川の流れ、岩に砕ける白波、水音、青紅葉…。「これは健康に良いに違いない」と、マイナスイオンを勝手に大量吸収していました。

途中からは清滝川沿いを進み、岩場を安全第一で慎重に歩行。人気コースなのか渋滞も発生しましたが、それもまた山道らしい風景。透明度の高い川を見ていると、「飛び込みたい！」という衝動に駆られました。後期高齢者の無茶は「ニュースになりかねないので、ぐっと我慢しました。

昼食は河原の岩場でおにぎり。これがまた格別の味でした。自然の中で食べるおにぎりは、なぜこんなに美味しいのか…。子どもが小さい頃、岩場でバーベキューをしていた記憶もよみがえり、少し青春時代に戻った気分でした。

ところが、ゴール直前に突然の雹まじりの雷雨。民家の軒下をお借りして約30分の雨宿りとなりました。「最後に自然の洗礼まで付いてくるとは」と苦笑い。それでも、参加者同士で話も弾み、思い出深い締めくくりとなりました。

景色よし、空気よし、おにぎりよし、最後は雨までサービス付き。なかなか中身の濃い保津峡ウォーキングでした。またぜひ歩いてみたいコースです。



「新緑の南区横断ウォーキング」

参加報告

兜山町 高橋 猛

令和8年5月19日(火)、すこやかクラブ京都(南区若手委員会担当)主催の「新緑の南区横断ウォーキング」に参加しました。

この日は5月とは思えない30度超え。「新緑を楽しむ」というより、「日陰を探すウォーキング大会」といった雰囲気でした。

コースは、西九条児童公園をスタートし、十条通・九条通を経て、桂川河川敷から久世橋を通り、JR桂川駅を目指す約5.4km、約2時間。参加者は全体で534名、伏見区老連からは31名(うち藤城4名)が参加しました。

前半は街中コース。信号、人、自転車に気を配りながらの行進で、「前を見て、横も見て、後ろも気にして」と、まるで高齢者版交通安全教室のようでした。

さらに日差しも強烈。「まだ5月やで」と空に向かって言いたくなる暑さでした。

河川敷へ出ると風が吹き少しホッとしましたが、今度は自転車との勝負。嵐山から大阪方面へ続く自転車道らしく、本格的な服装のサイクリストが風を切って疾走。「こちらは健康のために歩き、向こうは記録更新を狙っているのでは」と思う

ほどのスピード感でした。

それでも、みんなで声を掛け合いながら歩く時間は楽しく、無事ゴールした時には達成感もありました。次回はぜひ、もう少し涼しい季節に、「本当の新緑」をゆっくり味わいながら歩きたいものです。



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

「亡くなった家族の不動産、

どこにあるか分かりますか？」

「相続の手助けとなる『所有不動産記録証明制度』



スガマ行政書士事務所 須釜 豊

親や配偶者が亡くなった後、相続の手続きを進める中で、「家や土地があることは分かっているが、ほかにも不動産があるのか分からない」「昔、山や畑を持っていると聞いたことがあるが、詳しい場所は知らない」ということがあります。

自宅の土地や建物であれば、家族も把握していることが多いでしょう。

しかし、離れた地域にある田畑や山林、親から相続したまま使っていない土地などは、家族が知らないままになっっていることも珍しくありません。

相続の手続きでは、まず、亡くなった方がどのような財産を持っていたのかを確認することが大切です。

不動産がある場合には、その名義を相続人へ変更する「相続登記」という手続きが必要になります。

ところが、これまででは、亡くなった方の不動産を調べることが簡単ではありませんでした。

固定資産税の納税通知書を探したり、不動産がありそうな市区町村ごとに「名寄帳」という資料を取り寄せたりして、一つずつ確認する必要がありました。

名寄帳とは、その市区町村の中で、ある人が所有している土地や建物を一覧にした資料です。

ただし、その市区町村にある不動産しか分かりません。

どこの市区町村に不動産があるか分からなければ、調べること自体が難しい場合もありました。

こうした不便を減らすため、令和8年2月2日から「所有不動産記録証明制度」という新しい制度が始まりました。

これは、法務局に請求することで、ある人が登記簿上の所有者として記録されている不動産を、一覧にして確認できる制度です。

本人が自分の不動産を調べることもできますし、亡くなった方の相続人が、相続のために調べることもできます。

たとえば、父親が亡くなり、子どもが相続手続きを進める際に、「父名義の土地や建物が、ほかにも残っていないか確認したい」という場合に、この制度を利用することが考えられます。

この制度が始まった背景には、**相続登記の義務化**があります。

令和6年4月1日から、不動産を相続した人は、原則として、相続したことを知った日から3年以内に相続登記を行うことが必要になりました。

過去の相続で名義変更をしていない不動産についても、対象になることがあります。

不動産の名義が亡くなった方のまま長年放置される
と、次の世代、そのまた次の世代へと相続人が増え、誰が権利を持っているのか分かりにくくなります。

その結果、土地の売却や管理が難しくなることがあり、社会問題にもなっています。

そのため、相続があったときには、きちんと名義を整理しておくことが大切です。ただし、亡くなった方がどの不動産を持っていたのか分からなければ、相続登記も進められません。

今回の制度は、その「調べる段階」を助ける仕組みといえます。

たとえば、固定資産税の納税通知書、権利証、登記識別情報、古い売買契約書、通帳の引き落とし記録などです。こうした資料から、思いがけない不動産の存在に気づくこともあります。

相続は、ある日突然始まります。亡くなった後に家族がーから財産を調べるのは、とても大変です。

だからこそ、元気なうちに、

「自宅以外に土地や建物があるか」

「不動産に関する書類はどこに保管しているか」

「家族に伝えておいた方がよいことはないか」
を、一度確認しておくことが大切です。

こうした話は、少し切り出しにくいかもしれませんが、けれども、残された家族を困らせないための大切な備えでもあります。

今回始まった「所有不動産記録証明制度」は、相続のときに不動産を調べる助けになる新しい制度です。

「うちは大丈夫」と思っているも、昔の土地や親から引き継いだ不動産が、そのままになっていることもありま
す。

この機会に、ご自身やご家族の不動産について、一度ゆっくり確認してみたいかがでしょうか。

自宅 075-641-4799

電話 090-7765-0544

鯖街道ウルトラマラソン Part.2

古御香町 岩堀 俊彦

私はその日を心待ちにしていた。山の中を77km走るランナー達にドリンクやフルーツ、パンなどを提供する。これほど大切な役割は他にはなかなか無いだろう。スタート地点の小浜で参加者総勢471名が拳を握りしめ、右手を掲げて出発の雄叫びをあげる。早朝6時のスタートである。

出町柳のゴールを目指し山あり谷ありの険しい山道を駆け抜ける。過酷であるが故に、それをやり抜きゴールする感動も大きいのだと思う。心身ともに強靱でなければ完走できない。今年で31回目となる。

今やマラソンは日本全国で開催される。もちろん外国でも。中でも、ハワイのホノルルマラソンは人生一度は出場したいと以前から思っていた。

余談ですが、この5月に仏語の勉強会でパリマラソンのYouTube動画を鑑賞した。85歳の婦人と93歳の男性が42.195kmにチャレンジして完走、ゴールの瞬間の姿を見て感動した。

おおいに刺激された私は、もう一度だけマラソンに挑戦したい衝動にかられた。印象派の画家達が暮らしたマ

ルマルトルの街並み、凱旋門、シャンゼリゼ通りなどを走る自分を想像するだけで興奮した。また世界一と言われるニューージーランドの超ロングトレッキングコースも歩いてみたい。

これも余談ですが、私の元同僚の女性は早期退職し、単独で世界中を旅行して、ついに70歳で南アメリカのキリマンジャロを登頂した。

年齢を重ねるほどに、人間としての輝きを増す人がいる。スポーツや芸術、音楽など何か一つのこと熱中している人は幸せだと思う。高齢になっても何か一つのこと、燃えている人は元気でいきいきとしている。何か特別楽しいことがなくても、何かに打ち込んでいる人は輝いている。

話が横道にそれました。鯖街道ウルトラマラソンの話に戻ります。エイドと呼ばれる休憩地点は二ノ谷という山の中にあります。小浜からは約47km地点。その約10km手前に別のスタート地点があります。そこから走り始めるランナーは約40km走ることとなります。小浜をスタート地点とするAコース。中間地点の梅ノ木からスタートするBコース。Aコース参加者は471人。Bコース参加者は463人。中間地点で合流して934人となる。

山の中を流れる溪流が合流して大きな流れになるよ

うに、二ノ谷エイドステーションはそれだけの大勢のランナーが水を求めて走ってくる。

その日は少し風も吹いていた。天気予報は30度と伝えていた。険しい山を登っては下る。すぐ横が崖つぶちの狭い山道もある。水溜まりの道もある。長時間、山道を走ってきたランナー達は全身から汗が噴き出している。喉がカラカラになってエイドに駆け込み、水やスポーツ飲料を一気に飲むランナー達。喉がカラカラになって水を飲み込むその瞬間の爽快感は最高だ。これはお金では買えない。そのような経験はなかなか普段はできない。その一瞬の感動、感激を求めて走るランナー。体力の限界に挑んで走るランナー。暑さと喉の渴き。膝の痛み、心身の疲労の限界を味わい、それでも走り続ける心の強さ。こんなに苦しいのに、勇んで参加し、何度も何度も挑戦するのは何故だろう。

トップランナーはほとんど水分補給もほとんどに、あつという間に駆け抜けていた。「今まで15回参加して5回優勝しました」と一言、言葉を残して走り去った。ダントツの一位だった。次のランナーが来るまでかなりの時間が経過した。15分ほど経つてようやく2位の選手が到着した。

水、スポーツ飲料の他にコーラもある。今年もコーラを

飲むランナーが大勢いた。走って汗かいた後に飲むコーラの味は格別のようだ。日常で飲むコーラもたまに飲むとほんとに美味しいと思う。普段、飲み物はコーラだけだという友達を何人も知っている。コーラが元気のもとだと言つ人が多いのに驚く。

飲み物以外に、バナナやオレンジ、きゅうりにパン。何十kmも走るとお腹も空いてくる。バナナは即エネルギーになるし、オレンジの甘さは疲労回復になるだろう。きゅうりもアンパンも大人気。空腹は最大の調味料とはよく言ったものだ。Hunger is the best sauce!

紙面が無くなってきました。最後に、「鯖街道ウルトラマラソン参加者に栄光あれ！」と叫びたい。

追伸

二ノ谷のエイドステーションのリーダーは古御香町の住人です。参加者約930人分の飲み物と果物、パン、飲み物を冷やす氷等を一人で何度も何度もスーパーに通って購入、準備されたことを本人からお聴きしました。何事も陰でコツコツと頑張る人がいることを忘れてはいけない、と思った。

日韓の健康寿命延伸を目指して

大邱に行ってきました！



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。京都市伏見区、大亀谷しみず接骨院の清水友浩です。

紫陽花が美しく色づき始め、いよいよ本格的な梅雨の季節がやってきましたね。

今月号の実年会だよりでは、この時期特有の体調管理から、私が先日訪れた韓国での刺激的なエピソードまで、盛りだくさんの内容をお届けします。

健康な体で夏を迎えられるよう、ぜひ最後までお読みください。

実は先月、一泊二日で韓国の大邱を訪れてまいりました。

今回の旅の目的は、日本でも生活したことがある友人のユンジさんと、当院で導入している最新テクノロジーWOTTの韓国代理店展開に強い興味を持つてくださったこと、韓国入経営者のウンさんに逢いに行くことでした。

韓国の経営者、ウンさんとお会いして驚いたのは、その底なしのバイタリティです。

韓国の方々は本当にお酒がお強く、お食事もたくさん召し上がります。テールフルいっぱい、の絶品韓国料理(発酵食品が豊富)を囲み、夜遅くまで情熱的に語り合いました。

あんなにエネルギーに活動できる秘訣は、やはり食べるこ

とへの情熱と、人と繋がるバイタリティにあるのだと実感しました。ウンさんもWOTTの技術は、忙しく働く韓国の経営者や現代人に絶対必要だ、と確信してくださり、日本発の技術が海を越えて健康の架け橋になる手応えを感じた、大変意義深い旅となりました。

韓国の方々のパワフルさに負けないよう、私たちもこの梅雨を元気に乗り切っていきましょう。

1 梅雨時期に起二りやすい体調不良と、湿気湿度との深い関係
6月に入り、なんとなく体が重だるい、頭がスツキリしない、古傷が痛む、なんとなく気分が沈む、といった梅雨バテを感じていませんか。これには、この時期特有の低気圧と高湿度が大きく関係しています。

特に湿気(湿度)は、私たちの体に大きな影響を与えます。

梅雨時の湿気が体に与える悪影響

① 水毒の状態を抱く

湿度が高すぎると、本来、汗や尿として外に出るべき余分な水分が体内に溜まりやすくなります。これは、汗が蒸発しにくくなることで体温調節がうまくいかず、体内の水の巡りが滞る状態です。東洋医学ではこれを水毒と呼び、むくみ、だるさ、関節の痛みなどの原因となります。

② 温調節の効率低下

湿度が高いと汗がかきにくくなり、体内に熱がこもりやすくなります。結果、だるさやのぼせを引き起こします。

③ 不快指数の上昇とストレス

湿度が高いことによる不快感、精神的なストレスとなり、自律神経の乱れを招きます。自律神経の乱れは、さらなる不眠や睡眠の質の低下を引き起こす悪循環となります。

これらの湿気による影響が重なることで、梅雨時期特有の体調不良が起こりやすくなるのです。

2 水分摂取をする本当の意味と、摂取の実践方法

梅雨時期こそ、正しい水分摂取がカギになります。

① なぜ水分が必要なのか

私たちの体の約60〜70%は水分です。水分を摂る目的は、単なる渴きを癒やすことではなく、細胞の掃除と栄養の運搬です。古い水を体外へ出し、新しい水を取り入れることで、体内の老廃物をデトックス(排出)し、巡りの良い体を作ることが、梅雨バテ解消の第一歩になります。

② 水分摂取の実践ルール

ちびちび飲みを意識する：一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯(約150ml)をこまめに飲むのがコツです。胃腸への負担を減らし、効率よく吸収されます。

喉が渴く前に飲む：喉が渴いたと感じたときは、すでに細胞レベルでは脱水が始まっています。時間を決めて摂取しましょう。

新提案です！

内側からもアプローチ。自然派サプリメントの紹介

当院では、施術だけでなく内側からのケアとして、梅雨バテの体を解消できる自然派のサプリメントを多数そろえております。自分には何が必要かわからない、という方もご安心ください。丁寧なカウンセリングを元に、あなたにぴったりのサプリメントをご提案いたします。例えば、この時期は以下のようなサプリメントが多くの方に「愛顧いただいております」。

NMN(ニコチンアミド・モノヌクレオチド)：若々しさと現役感を維持したい方に。

水素サプリ：体内のサビ(酸化)にアプローチし、スッキリした毎日をサポートします。

酵素ドリンク：乱れがちな体内環境を調整し、内側からエネルギーを充填します。

内側からのエネルギー補給で、ジメジメした季節を軽やかに乗り越えていきましょ。

そして睡眠の質を高めて真夏に備える。カイロプラクティッ

クとWOTTの活用

梅雨が終われば、いよいよ猛暑の夏がやってきます。夏バテを防ぐ最大の武器は質の高い睡眠です。湿気で寝苦しいこの時期に睡眠不足を放置すると、自律神経が乱れ、真夏の暑さに耐えられないスタミナが作れません。上質な眠りが、毎日を変えらるきっかけになります。

カイロプラクティックで眠れる体を作る

背骨の歪みを整える背骨調整・筋肉施術によって、神経の伝達をスムーズにし、自律神経のスイッチ(オンとオフ)が正しく切り替わるよう整えます。これにより、眠れる体の土台を作ります。

最新テクノロジーWOTTで脳を冷却

日々のストレスや気圧の変化でオーバーヒートした脳を、細胞レベルでケアし(脳疲労リカバリー)、脳脊髄液の循環を整えます。世界特許の周波数が導く睡眠ケアで、脳を急速冷却します。

しっかりと寝たはずなのに疲れが取れない、という方は、ぜひ当院自慢のWOTTを活用して、翌朝の漲りを取り戻してください。

梅雨は、自分自身の体とじっくり向き合うための大切な時間です。

水分を巡らせ、サプリメントで栄養を補い、カイロプラクティックとWOTTで脳と体を整える。このステップで、ジメジメした季節を軽やかに乗り越え、最高のコンディションで夏を迎えましょ。

最近、疲れが取れない、どのサプリが合うか相談したい、という方は、いつでもお気軽に清水までお声がけください。地域の皆様が現役感溢れる毎日を、大亀谷しみず接骨院は全力でサポートします。

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)

・食べられん 鰻と寿司は 食べるけど

村松義弘(愛知県・59歳・男性)

・時短家電 覚えるまでに 長時間

あおちゃん(東京都・51歳・女性)

・パスワード みんな違って みんなダメ

ふでりんどう(神奈川県・62歳・女性)

・ポイントは 貯まらないのか 医者通い

北鎌倉人(神奈川県・62歳・男性)

・妻旅行 聞いた途端に 元気でる

一宮幹夫(大分県・77歳・男性)

・モテ期きた ロマンズ詐欺が 押し寄せる

わか(静岡県・41歳・女性)

・納得の 遺影がなくて まだ死ぬぬ

吉村幾子(北海道・74歳・女性)

・見つめてる 考えている あら寝てる

郷園和明(福岡県・68歳・男性)

・食ったよね 食ったはずだが 何食った

上原弘之(群馬県・70歳・男性)

・行くトイレ 三時四時五時

次何時

飯田栄二(福岡県・62歳・男性)



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「豊島駅」下車：徒歩7分

〒612-8431
京都市伏見区深草越後屋敷町17番地

2026
June

6

カフェふじしろ 開業カレンダー

10時から12時まで
1階よりみちにて開催

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
	1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6 休
7 休	8 休	9 休	10 休	11 休	12 休	13 休
14 休	15 休	16 休	17 休	18 休	19 休	20 休
21 休	22 休	23 休	24 休	25 休	26 休	27 休
28 休	29 10:00 OPEN	30 休				

6月よりカフェ再開!

ボランティアさんのご協力により29日に再開します。
大変お待たせいたしました。まだ回数は少ないですが
(月2回程度を考えています)ぜひ、お越しください!
食材費高騰の折、価格を200円とさせていただきます。
す。m(--)m

施設長岩佐

長引く咳と痰の悩みはありませんか？



訪問リハビリマッサージ師

三宅淳之

「痰切り飴って知ってる？」京都に出てきたばかりの頃、患者さんからこんなことを聞かれたことがあります。正直、何のことが分からなかったので、「タン力を切つて辞めた方がいいが後になって、甘かったなあって後悔したことはいっぱいありますが…。略してタンキリアマ…？えっ！？笑ってくださいよ(悲！)で、何ですか？それ？」って聞き返したように思います。

今思い出せば…やっぱり若い頃からええ加減な男だったんだなあって思います(笑)

何故そんな事を聞かれたのか思い出せないのですが、私のような職業をしているとご年配の方のお付き合いが多く、痰がよく出るということでご困っている方は一定数いらつしやいます。

一般論ですが痰が出る原因は

① 風やインフルエンザ、肺炎などの気道の炎症から痰が出るケース。

② 長年の喫煙で気道の粘液分泌が増えるケース。
③ 加齢により痰の排出機能が低下しているケースなどが考えられます。

次に痰の悩みを軽くする方法をいくつかご紹介します。

① 適度な水分補給をすることで痰を薄めて排出しやすくする

② うがいをする

③ 適度な運動をする

④ 咳払いを適切に行う

⑤ 加湿器を使い気道を潤す

⑥ 禁煙をする

⑦ お医者様の処方による薬物治療などがあります。

日々のご年配の方との関わりの中で、痰を出したいに出ないとお悩みをよく聞きます。加齢によって咳払いする力が衰えてくるからです。痰がからみがちで咳払いをしても痰が出にくいという人は是非次にお伝えする排痰法を試してみてください。

まず痰が溜まっているであろう位置(胸骨)に両手を重ねて当てます。重ねた両手で胸を圧迫して痰を出すやり方です。胸を圧迫することで気道の空気の流れが早くなり痰が出やすくなります。咳をするタイミングで胸を圧迫するのがポイントです。これをスクイージングと言います。

もう一つ別の方法をお伝えします。ゆっくりと息を吸い込んだ後に声を出さずに強く速く連続して息を吐いてください。これを数回繰り返し返した後に咳払いをすれば痰が排出しやすくなります。これをハフイングといいます。

こういった方法をとりながら、先に書いた①～⑦のことでできることを併せて行なってください。

①②で大事なことを一つお伝えします。咳や痰、息切れの症状が続いたら、かかりつけのお医者様にすぐ相談しましょう。もしかしたら慢性閉塞性肺疾患(COPD)かもしれません。慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、今まで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気をまとめてひとつの呼び名にしたものです。

COPD はタバコの煙など有害な物質を長期間吸入することで肺に炎症を起す病気で、ある意味生活習慣病ともいえます。COPD は肺の病気ですが、虚血性心疾患、骨粗しょう症、糖尿病など全身のさまざまな病気の原因にもなり得ます。COPD の場合、緩やかに病気が進行しますので、長期間の治療になることが多いです。呼吸器専門のお医者様のもとに高度な検査や治療を行い、確定した診断に応じて、かかりつけのお医者様に日常的な治療を行ってもらうようにすると病気が悪化しても適切な処置が取れるようになります。COPD は進行する前に発見して、他の病気を上手にコントロールすることが大切です。ただこういった情報を活用しても中には痰

が出しづらい、という方もいらっしゃると思います。そういった方の特徴の一つとして、そもそも胸郭の動きが悪いという可能性もあります。そういった方には胸郭の動きを促す手技を行うことでお悩みを軽減するようにしています。ご興味のある方はお気軽にお声掛けください。

歩行が困難な方であれば初回は無料でお試し施術を行なっています。かかりつけのお医者様が歩行困難と認め、マッサージの同意書を発行してくだされば保険適用可能です。

訪問リハビリマッサージ

歩行困難で医療機関のようなり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

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



「入梅に想う、健やかな食卓

梅雨の『湿気と熱中症』対策で

夏を迎えましょう」



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」

管理者 山形 康彦

京都老人ホーム内、きつちん「さくら」の管理者をして
おります。山形康彦と申します。

日頃より地域の皆様には大変お世話になり、感謝申し
上げます。

暦の上では「入梅」を控え、あじさいの花が雨に映える
季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。
我々直営の給食事業部が、ご利用者様へ「安全で美味し
い食事」をお届けする中で、私たちが一年で最も神経を
使う時期の一つが、実はこの六月です。

この時期、特に注意が必要なのが「梅雨時の熱中症と
衛生管理」です。真夏ほど気温が高くなっても、湿度が高

いこの時期は体から熱が逃げにくく、体がまだ暑さに慣
れていないため、知らず知らずのうちに熱中症のリスク
が高まります。

また、湿度の高さは細菌の繁殖を活発にするため、食
中毒への警戒も欠かせません。

そこで、梅雨時を元気に過ごすいただくために、ご家
庭でもすぐに取り入れられる工夫を二つご紹介します。

喉が渇く前」の習慣的な水分補給

ジメジメとした日は汗が蒸発しにくく、喉の渇きを感
じにくいことがあります。しかし、体の中では体温調節の
ために水分が失われています。

工夫のポイント…一度にたくさん飲むのではなく、起床
時、食事中、入浴前後など「タイミングを決めて」こまめ
に飲むのがコツです。お茶だけでなく、カリウムを豊富に
含むキュウリやナスといった夏野菜を献立に加えること
で、食事からも効率よく水分を補うことができます。

酸味」と薬味」で食欲と免疫力のサポート

蒸し暑さで食欲が落ちやすいこの時期は、酢や梅干し、
レモンなどの「酸味」を上手に活用しましょう。クエン酸
は疲労回復を助けるだけでなく、唾液の分泌を促して消

化を助けます。また、生姜や大葉、ミョウガなどの「薬味」には殺菌作用があり、食中毒の予防と食欲増進の一石二鳥の効果が期待できます。

食べる「じゃが芋」は「まねのじゃが」。

私達きうちん「さくら」は、食中毒対策を徹底した安全な調理はもちろん、その一口が皆様の「明日への活力」になるよう、一皿一皿に願いを込めて提供しています。

長雨が続く季節ではありませんが、彩り豊かな食事と適切な水分補給で、心も体も健やかに、爽やかな夏を迎えましょう。地域の皆様の食卓が、今日も笑顔で溢れることを心より願っております。



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

六月（四緑木星の月）

令和8年6月四緑木星



六月六日（芒種）

から七月六日まで

◇一白水星生まれの人

↓今月はじっくり地盤固めをするべきです。ですから、雑用、世話事なども、後回しにせずに片付けておくのと良いでしょう。善悪ともに世間の評判ほどではないから、新規事業開始は見合わず方がよい。月の後半にいくほどよい運氣になります。吉方位は西。

◇二黒土星生まれの人

↓障害物が徐々に取り除かれ、明るい運氣の今月は、活動範囲が広がります。長男に関わる喜び事が起こります。

何事も急速にすれば結果がよく、躊躇すると調わない。普請造作、移転、旅行、婚姻、開店は吉。吉方位は北、南。

◇三碧木星生まれの人

↓今月は積み重ねてきた事が形を成したり、隠れていた事が表に現れてきます。転業、転宅などしたい気持ちが生まれるが、**従来通り**にしている方がよい。共同事業は確実な見込みがあれば差し支えない。未婚の男女は結婚を決断することに良い月です。吉方位は北。

◇四緑木星生まれの人

↓生みの苦しみを味わう兆しがあります。急進したり準備を怠れば、苦勞や悲しみが増すばかりです。運勢が思うように運ばないときだから、**何事も控え目がよい**。星が中宮に入る月は静観しているのが一番よい。腰、背中の怪我や病氣、冷えに注意。吉方位は北。

◇五黄土星生まれの人

↓些細な事にも腹をたてやすく、**人と争う傾向があるからけがに注意**。なるべく気を平静に持つて目上の人の意見に従えば間違いが少ない。上下の和合を計り、目上や経験者の助言に従い、老若協力して事に当たる事。普請、移転、開店は吉。吉方位は東、南、西、北。

◇六白金星生まれの人

↓先月とは違って今月は公的なことより私的なこと、異性や金銭に関することで動きがあります。未婚の男女には恋人が現れたり、結婚のプロポーズのされる月です。**喜び**
事の多い月だから業務や身分上に喜び事があり、普請、開店、婚姻は吉。吉方位はなし。

◇七赤金星生まれの人

↓吉凶相交わり、変化変動の気運に包まれた微妙な時です。何事も急には調わず、気はあせるが急がない方がよい。普請、移転は病難にかかりやすいので見合わす方がよい。**現状維持が基本の月**です。吉方位は東、西。

◇八白土星生まれの人

↓様々な局面で隠れていたことが明るみに出てくるでしょう。**上運の月**なので何事も急いで仕遂げたい気持ちになるが、せいでは事仕損ずるといふ諺どおり、急がず急らず進む方針がよい。普請、造作、移転、旅行、新規開店は吉。難事件が解決月でもあります。吉方位は東、西。

◇九紫火星生まれの人

↓愚かな者が表に立って活躍し、聡明な者が退いているような**不象理**なときです。沈運の時期で、何事もはかどらないからあせらない方がよく、普段虚弱な人は病難に注意する必要がある。また盗難、遺失物にも注意。吉方位はなし。



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 Jushu

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

◎メダカは今年も一生懸命に卵を産み、ちゃんと孵化もしています。卵が付いた浮き草を入れた容器の中に小さな命が動いているのを見ると嬉しくなりますが、なぜか大きくなる前に消えているようです。容器を変えたり、水を替えたり、「これでどうや」と試しているのですが、原因はよく分かりません。それでも親メダカたちは休むことなく頑張ってくれています。せめて何割かでも元気に育ってくれたらと思います。小さなメダカ相手でも、うまくいかない時は妙に落ち込みます。それにしても最近の天候はややこしいですね。暑いと思ったら朝晩はヒンヤリ。人間でもしんどいのだから、小さなメダカにはもっと厳しいのかもしれない。様子を見ながら、ぼちぼち付き合っていこうと思います。

◎最近、なぜか右手の指先が少し言うことを聞きません。紙を一枚ずつ数えているつもりが、二枚取ってしまったり、うまくめくれなかつたりします。配り物をする時でも、「あれ？ 指先に力が入ってない？」と思うことがあります。周りの方に手伝ってもらって何とかなっています。文字を書いたり、お箸を持つ方の手だけに、先々が心配です。

後期高齢者になり、体力的に昔とは違うと分かっているつもりですが、でも少し無理をしている自分がいます。草刈りなんかを頑張った日は、夜中に足がつって飛び起きることもしばしば。

それでも、伏見区老連の役をもらっているので、毎月ウオーキングにも行くし、低い山なら「まあ行けるやろ」と参加してしまいます。歩き終わった後は、「やっぱり来て良かった」



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

通巻四百十九号

創刊平成三年八月

令和八年六月一日発行

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

と思う反面、翌日は電池切れ気味状態」。年齢を重ねるといのは、「出来なくなる」というより、「調整しながら付き合う」とやで、と先輩に諭されたことも。自分でも思っています。「ちよつと色んな事に手を出しすぎちゃうか？」と。好き嫌いをハッキリした方が良いのと違つかと。でも、地域のこと、花壇も、公園も、子ども達の見守りも、つついっ気になります。性分というのは、この歳になつてもなかなか変わらないものです。無理は禁物・・・と思いつつ、またいつぱい書き込まれた予定表を見ている自分がいます。

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

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

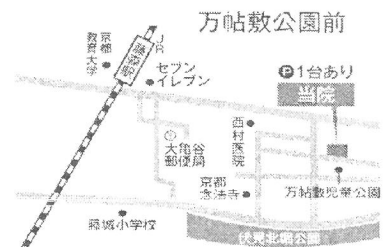
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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