

実年会だより

2026 年 7 月号



令和 8 年 7 月 1 日発行 通巻 420 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 7 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	金	G.G 練習	9:00～	北堀公園	野間・田原
		民 謡 の 会	14:00～16:00	藤城の家よりみち	宮 杉
4	土	定例役員会	10:00～		鈴木・高橋
5	日	雀友会 練習	12:45～16:00		松 村
7	火	G.G 練習	9:00～	北堀公園	藤井夫妻
10	金				細川・西川
14	火				松村・西村
17	金				三宅・中西
		民 謡 の 会	14:00～16:00	藤城の家よりみち	宮 杉
21	火	G.G 練習	9:00～	北堀公園	上西・渡辺

※GG練習は7月から9月末までサマータイムとし、開始時間を9:00～に繰り上げます。

- ※ 小学校夏休みは7/23日(木)～8/25日(火)まで夏休みとし、再開は8/28日(金)からとします。
- ※ コースは奇数月は左回り、偶数月は右回り。当日午前7時前のNHK天気予報が60%以上の猛暑日予想(気温35度以上)の時は自動的に練習は中止となります。
- ※ 練習は行事等に振り替える事あります。又天候以外の理由で中止する事があります。





7 月 号 目 次

合同懇親会の報告・・・・・・・・・・・・・・	会	長	鈴木美恵子	2
役員会報告、新入会員の紹介・・・・・・・・	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
藤城夏まつり 2026 開催・・・・・・・・・・・・				4
メダカの稚魚又は浮草貰って下さい・・・・・・・・	大山町		松村隆行	5
藤城ニューフレンドだより・・・・・・・・・・・・	健康部		岩崎徳次	6
「初夏の洛西ウォーキング」参加報告・・・・	兜山町		高橋猛	8
兵庫県 太陽公園ハイキング参加報告・・・・	兜山町		高橋猛	9
「実年代のための暮らしと手続きの話」・・	スガマ行政書士事務所		須釜豊	10
芦屋を訪ねて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	古御香町		岩堀俊彦	12
【梅雨も心は明朗に動きましょう！】・・・・	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
訪問マッサージと 訪問リハビリの違いってなんですか？・・・・	三宅治療院		三宅淳之	18
「バックオフィス職員として」・・・・・・・・	京都老人ホーム		宮村洋太郎	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 ひまわり

合同懇親会の報告

会長 鈴木 美恵子

6月21日(日)午前11時30分から12時30分まで、万帖敷会館において合同懇親会を開催いたしました。総勢17名が参加し、和やかな雰囲気の中で自己紹介を行った後、食事を囲みながら楽しいひとときを過ごしました。

役員と「だより」のお世話役の皆さんが顔を合わせ、日頃の活動への思いや地域への願いなどを語り合う中で、貴重な意見交換を行うことができました。笑顔あふれる交流の輪が広がり、お互いのつながりを深める有意義な時間となりました。

ご参加いただいた皆様、そして準備や運営にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。これから人と人とのつながりを大切にしながら、ふれあい活動を進めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



役員会報告

6月21日(日)午前10時30分～11時

万帖敷会館

・表彰などの内申についての報告

金婚、業績表彰、長寿(90歳)

・暮らしの無料相談会について

新入会員のご紹介

庶務係 鈴木 美恵子

北部 1 後藤 久美 様 東寺町

中部 1-2 蘆田 啓子 様 大山町



【健康すこやか学級】

6月11日（木）藤城の家よりみちにて

京北町のレク講師河岸様をお迎えし、夢の世界へ世界旅行（脳トレ）・お手玉を使ったゲーム・1番強いのだ〜れ？（じゃんけんゲーム）・パーランク（片面太鼓）演奏等1時間半たっぷりレクを楽しみました。



6月18日（木）クラフト DAY カンナフラワー

木材加工の際に出る「かんなくず」でアートフラワー作成。
くるくる巻いてバラの花を作り、ケーキカップに飾付け。最終仕上げを先生にして頂き、唯一無二の作品が仕上がりました。
いい匂い〜。新築の香りだよ（笑）



7月の開催日 9日・16日

問合せ・申込：090-6915-9781 諸藤

*8月のすこやか学級はお休みです。

*9月会場は＜京都老人ホーム＞送迎・昼食あり 要申込
(7/16 申込締切り)

藤城夏まつり2026 開催！

今年も藤城の夏を熱く盛り上げる

「藤城夏まつり2026」がやってきます！

日時：令和8年7月26日(日)

16:00～19:00

場所：藤城小学校 第1グラウンド

主催：藤城ふれあい委員会

会場には、飲食コーナー、遊びコーナー、販売コーナー、福祉コーナー、環境啓発コーナーなど、子どもから大人まで楽しめる催しが勢ぞろい！

さらに、藤城小学校3年生児童による元気いっぱい、演技、夕涼みイベント、そして夏の夜空を彩る花火など、見どころ満載です。

地域の皆さんが顔を合わせ、笑顔でつながる藤城の夏の一大イベント。今年もたくさんの思い出が生まれることでしょう。

実年会の皆さんも、お散歩がてら、ご家族や友達を誘ってぜひお越しください。懐かしい顔との再会や新しい出会いが待っているかもしれません。

「見るだけでも大歓迎！」

藤城の元気と笑顔が集まる夏まつりへ、ぜひ足をお運びください。皆さんのご来場を心よりお待ちしております！



メダカの稚魚又は浮草貰って下さい

大山町 松村 隆行

ビニール袋を持参して私の自宅までお越し下さい。

稚魚は不要でもホテイアオイを貰って下さい。増え過ぎて困っています。真冬は枯れるので越冬は家の中の風の当たらない処に置き、発砲スチロール等に入れて下さい。そうすると枯れにくくなります。

飼っているメダカが毎年水槽のホテイアオイに沢山卵を産みつけます。

産卵シーズンになるといつも思うのですが、面倒な孵化作業を止めようかと考えます。それは、大量に産卵しても飼いきれないと思うからです。

しかし、やはり丸い卵を見つけると、ついつい他の容器に卵付きのホテイアオイを移し、孵化を待つ作業をしてしまうのです。

水槽が太陽の光を浴びて、水温が上がると、孵化が始まり、小さな赤ちゃんが泳ぎ回る様は可愛いのです。最初は肉眼では見えない程です。

さて五月に産まれた赤ちゃんも七月にはある程度のおきさにもなりましたので、こうして募集します。

餌は潰して粉状にして少量あげて下さい。

そして、大事に育てて下さいね。

連絡先 松村

深草大亀谷大山町4番地

(JR藤森駅を南へ徒歩すぐ)

電話 080-3834-5298

又は 075-641-3214迄





藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- * 暑い、暑い7月になりました。練習中も水分補給を忘れずに、体調に気をつけてプレーするようにしましょう。いつもと違う、と感じたら一旦休憩をとる勇気を持ってください。
- * 7月23日(木)に暑気払い親睦ランチビュッフェ会をレストラン「ブールヴァール」(新阪急ホテル1階)にて開催します。振るってご参加いただきますようよろしくお願いします。

令和8年5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)
8	6	22.67	2	大西 藤田
12	10	22.40	8	上西② 藤井② 大西 坪内 野間 三宅
15	11	22.18	5	野間② 河本 坪内 三宅
19	11	21.73	7	藤田② 大西 河本 公文代 坪内 藤井
22	9	22.30	2	大西 河本
26	9	21.52	6	坪内② 大西 河本 野間 松村
29	8	20.58	7	岩崎② 野間② 大西 坪内 細川
計7日	64	21.91	37	

女性

8	10	22.53	5	小園 中西 西川 西村 渡辺
12	12	23.61	6	田原② 今川 坂田 西川 藤井
15	13	23.16	4	瀬田② 西出有 原田
19	12	24.53	3	西川② 小園
22	12	22.97	3	今川 谷口 西村
26	12	23.00	7	坂田② 池田 今川 佐々木 西川 藤井
29	14	22.45	10	小園③ 西川② 西出有② 瀬田 田原 藤井
計7日	85	23.18	38	

* 7月1日からの練習は9時開始になります。

- * 6月からお二人の方が入部されました。よろしくお願いします。

蘆田啓子さん
三輪當子さん

6月1日入部
6月1日入部

* 6月5日(金)に29名の参加で夏季大会を開催しました。成績は下記のとおりです(敬称略)。

順位	氏名	得点(2ゲーム)	ホールインワン
優勝	野間康男	34	2
準優勝	田原佐代子	34	1
三位入賞	大西勝彦	37	1
四位入賞	藤井スミ	38	1
五位入賞	坪内俊郎	38	
六位入賞	西出喜久子	40	1



喜びのお二人です。
優勝の野間康男さん
準優勝の田原佐代子さん



当日の風景



* 外部大会参加報告

6月11日(木)に深草グラウンド・ゴルフ同好会主催にて深草カップ大会が開催され当クラブからは8名が参加し優勝目指し熱闘を繰り広げました。結果は大西勝彦さんが男女通じての5位入賞を果たされました。また、藤森校区のグラウンド・ゴルフクラブから参加された藤井スミさんがダイヤモンド賞を獲得されました。

「初夏の洛西ウォーキング」参加報告

兜山町 高橋 猛

令和8年6月12日(木)、すこやかクラブ京都(西京区若手委員会担当)主催の「初夏の洛西ウォーキング」に参加しました。参加者は全体で369名。伏見区老連26名(藤城3名)。

小畑川中央公園を出発し、小畑川右岸を北上、桂坂公園を目指す緩やかな上り坂が続くコースでした。

集合場所では西京警察署の方が大勢おられ、「何かあったのかな?」と少し緊張しましたが、特殊詐欺対策やクマ出没注意のチラシ配布でした。その様子をNHKや京都放送のカメラが取材しており、もしかしたら知らないうちにテレビデビューした方がおられるかもしれません。

歩き始めると少し汗ばんでいましたが、時折吹く風が天然のクーラー代わり。高級住宅街の中を歩きながら、「こんな家に住んだら毎日が旅行気分かな」などと勝手な想像も。一方で、道端には元氣いっぱいに伸びた草もたくさん。「この草、誰が刈るのだろうか?」と気になりました。

今回は電車とバスを乗り継いで参加しましたが、ウォーキングよりも行き帰りの移動の方が大変だったような気がします。それでも仲間と一緒に苦にならないのが不思議です。

新緑の中を気持ちよく歩いた一日でした。次は紅葉の季節に訪れ、色づく景色を楽しみたいです。その時は、坂道



が今より少しだけ緩やかに感じられることを期待しています。

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
タ 5:00~10:00 //

定休日 毎週月曜日(祝日を除く)

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

兵庫県 太陽公園ハイキング 参加報告

兜山町 高橋 猛

令和8年6月5日(金)、すこやかクラブ京都 女性委員会主催の兵庫県 太陽公園ハイキングに参加しました。2班 バス8台、約350名、伏見区老連から69名、そのうち藤城からは2名が参加しました。

バスのワイパーが「出番かな? まだかな?」と時折動くよううな、なんとも微妙なお天気の中、1班は台風の影響で順延となりましたが、私たちは予定どおり京都駅アバンティ前を出発しました。

道路も混雑することなく順調に進み、目的地へ到着。バス駐車場の向かいには、高校野球の強豪として知られる東洋大姫路高校の専用グラウンドがあり、その立派な施設を見て「なるほど、その強さが納得」できました。

本来は天安門広場で昼食をいただく予定でしたが、地面が濡れていたため、急きよバスの中での昼食に変更になり少し残念でした。

昼食後はまず「石」のエリアへ。不気味な表情の石像たちに迎えられ、少々ひるみながらも、凱旋門、モアイ像、兵馬俑坑、万里長城登城門、ピラミッドなど、世界の名所を次々と見学しました。まるでパスポートなしで世界一周旅行をしている気分です。ただし、ハイキングを兼ねているため、足の方は「世界一周はなかなか大変やなあ」と正直な感想を漏らしていました。



伏見区老連の参加者の皆さん



「石」のエリアを後にして向かったのは白鳥城。先ほどまでの重厚で神秘的な雰囲気とは一変し、そこはまさにメルヘンの世界。大人も子どもも関係なく童心に帰り、写真を撮ったり景色を楽しんだり、笑顔あふれるひとときを過ごしました。天候には少し振り回されましたが、「世界旅行」と「おとぎ話の世界」を一日で楽しめた、思い出深いハイキングとなりました。

「実年世代のための暮らしと手続きの話」

「医療費が高くなったときの備え」



スガマ行政書士事務所 須釜 豊

最近、医療費の自己負担や「高額療養費制度」の見直しに関するニュースを目にする機会が増えました。病院にかかる機会が増えてくる実年世代にとって、医療費の話は決して他人ごとではありません。

「入院したら、いくらかかるのだろう」

「手術を受けることになったら、支払いはどうなるのだろう」

「年金生活でも払えるのだろうか」

このような不安を感じたことがある方も多いのではないのでしょうか。

医療費が高額になったときに知っておきたい制度の一つに、「高額療養費制度」があります。これは、病院や薬局の窓口で支払う医療費が一定額を超えた場合に、その超えた分があとから払い戻されたり、窓口での支払いを一定額までに抑えられたりする制度です。

「ここが大切なのは、「高額療養費制度」という仕組みがある」と知っておくことです。知らなければ、急な入院や手術のときに、請求額を見て慌ててしまうことがあります。反対に、事前に制度を知っていれば、病院の窓口や市区町村、加入している健康保険に確認することができます。

また、最近の見直しでは、令和8年8月から高額療養費制度に「年間上限」が設けられる予定です。これまで月ごとの上限が中心でしたが、長期にわたって治療を受ける方の負担に配慮し、1年間で医療費が積み上がった場合にも上限を設ける仕組みです。

一方で、月ごとの自己負担上限額については、医療費の伸びや所得に応じた見直しも予定されています。つまり、今後は「制度があるから安心」と考えるだけでなく、「自分の場合はいくらぐらいになるのか」を確認しておくことが、より大切になります。

では、私たちは何を備えておけばよいのでしょうか。

まず一つ目は、保険証や資格確認書、マイナ保険証など、病院で必要になるものを分かりやすい場所にまとめておくことです。急に入院したとき、本人は分かっているが家族が見つけれないことがあります。

診察券、お薬手帳、介護保険証、かかりつけ医の連絡先なども一緒にしておくことで安心です。

二つ目は、「限度額適用認定証」やマイナ保険証の利用について知っておくことです。医療費が高額になることが事前に分かっている場合、一定の手続きをしておくことで、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えられる場合があります。マイナ保険証を利用できる医療機関では、限度額情報の提供に同意することで、手続きが簡単になる場合もあります。

三つ目は、領収書を捨てずに保管しておくことです。医療費が多かった年は、確定申告で医療費控除を受けられる場合があります。本人だけでなく、生計を一にする家族の医療費を合わせて計算できることもありますので、病院代、薬代、通院にかかった費用などの記録を残しておくことが大切です。

四つ目は、家族に伝えておくことです。入院や手術は、突然決まることもあります。そのときに、どこの病院にかかっているのか、どんな薬を飲んでいるのか、保険証や通帳はどこにあるのか、誰に連絡してほしいのかが分からないと、家族は大変困ります。

「まだ元気だから大丈夫」と思っているうちに、少しずつ

整理しておくことが、家族への大きな思いやりになります。

医療費の制度は、名前も内容も少し難しく感じます。しかし、全部を覚える必要はありません。大切なのは、困ったときに相談できる先を知っておくことです。病院の相談窓口、市区町村の窓口、加入している健康保険、後期高齢者医療の窓口などに確認すれば、ご自身の状況に応じた説明を受けることができます。

医療費は、いつ、どのくらい必要になるかわかりません。だからこそ、元気なうちに備えておくことが大切です。保険証や診察券をまとめる、領収書を保管する、家族に伝える。こうした小さな準備が、いざというときの安心につながります。



自宅 075-641-4799

電話 090-7765-0544

芦屋を訪ねて

古御香町 岩堀 俊彦

久しぶりに芦屋の街を訪ねた。今回の目的は「英語落語」を聴くこと。

以前に英語のスピーチを共に学んだ年配の男性の紹介で芦屋センターという所を訪ねた。

JR芦屋駅のホームに降り立つと何か他の駅の雰囲気とは異なるものを感じた。歩くこと10分で会場に着いた。そこには三味線や扇子を持った和服姿の初老の人がいた。開演30分前に着いたので、舞台裏の様子を見ることができた。

いよいよ始まる英語落語。80歳を過ぎた婦人の挨拶が始まった。落語を楽しむには「想像力」(イマジネーション)が大事だと言つたり、観客である私と外国人の男性を指名して、メジャーリーグのバッターの役柄を演じて欲しいと。言われるままに、扇子をバットにして思いきりスイングした。私が打ったボールが婦人の身体に命中するという仮想の劇を演じた。ボールが見事に婦人に当たり、私が「ヤッター……」と叫び、聴衆は大笑いした。

こんな風に英語落語の会は始まった。沢山の演目があり、2〜3分で終わる落語もあり、10分程の長いもの

もあった。

途中、南京玉簾(なんきんたますだれ)や、津軽三味線の演奏もあった。外国の方が演じる落語もあった。若い女性が演じる落語もあった。

皆さん素人だが、上手な英語で、身振り手振りや声の調子を変化させながら、見事に演じられた。

しかし私が一番凄いなと思ったのは84歳の婦人が演じる落語であつた。何が凄いかというと……。

先ずは英語を勉強し始めたのが1年前と話しをされた。その一言で私はびつくりした。80歳を過ぎて突然、英語の勉強を始める。英語落語をやりたいから。そして1年後、沢山の聴衆を前に英語落語を演じられた。

私は、その度胸に驚嘆しました。途中でセリフを忘れても、間違つたりしても、「ごめんなさい!」と言いなから、でも最後までやり遂げる! セリフを少し位、間違つても、恥ずかしいとか、そんな気持ちを表に出さずに堂々と英語を話す姿に感動しました。

自分を良く見せようとか、格好良く見せようとか、そんな気持ちはなく、ありのままの自分をさらけ出す! その姿を見て、「これだ!」これが人の心を動かすのだ。私が芦屋まで脚を運んだ意味がここにある! 何か熱いものを胸に抱きながら会場を去った。

芦屋には色々な思い出がある。芦屋の駅を降りて、六

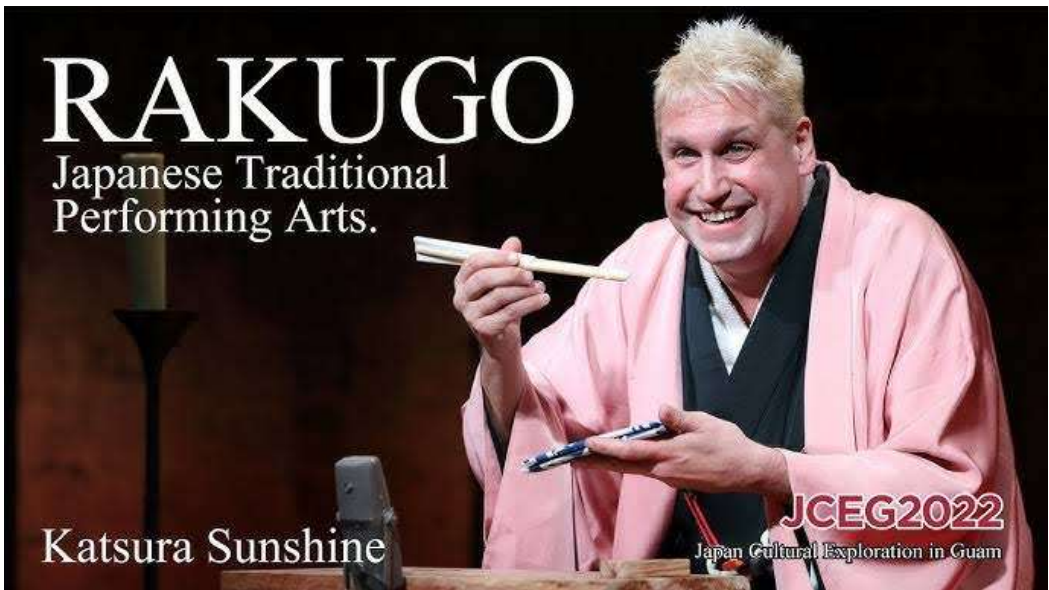
甲山を横断して有馬温泉街まで歩き金の湯を楽しんだこと。谷崎潤一郎の細雪の舞台となった倚松庵(いしろうあん)を訪ねたこと。元同僚がチームで震災の当時を披露した演劇を鑑賞したことなど。

国の指定重要文化財になっているヨドコウ迎賓館は今すぐにでも行きたい所です。芦屋駅の周辺を歩きながら、昔の思い出が蘇った。

翌日、私は教壇に立ち、生徒達に話をした。昨日芦屋で見聞きしたことを話した後に、教卓の上に登り、正座して宣言した。「私も皆なの前で英語落語をやります！」(生徒の大きな拍手があった。)

今、英語の教科書で英語落語の話を読んでいるところです。桂サンシャインというカナダ人の英語落語家の話です。桂三枝に弟子入りして修行を重ね、外国でも英語落語を演じている人気の落語家です。

私はもう20年以上前から英語落語に興味があり、特に桂枝雀の英語落語は大好きでした。英語落語！私の新しい道楽、趣味としてこれから修行してまいります。



【梅雨も心は明朗に動きましょー！】



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

京都市伏見区の皆様、実年会の皆様、こんにちは！ 大亀谷しみず接骨院 院長の清水友浩です。

7月を迎え、ジメジメとした梅雨の終わりと本格的な酷暑の始まりが交錯する、体調管理が難しい時期となりました。今月も皆様が最高の現役感を持って笑顔で過ごせるよう、特別なエピソードと健康情報をお届けします。どうぞ最後までお付き合いください！

【プロの魂に震えた！ 京都サンガF.C. 福岡選手からの生涯の宝物】

当院ではプロアスリートのコンディショニング支援にも力を注いでいます。そのご縁もあり、なんと地元・京都が誇るプロサッカークラブ「京都サンガF.C.」のキャプテン、福岡慎平選手から素晴らしいプレゼントをいただきました。

福岡選手が公式戦のピッチで実際に激戦を戦い抜き、魂を込めて履き続けた本物のスパイクです！ さらに、私に向けて直筆のサインを入れて寄贈してくださいました。

手にした瞬間、プロの世界で闘う男の執念と誇りがビシビシ

と伝わり、治療家としての魂が激しく揺さぶられ心の底から深く感動しました。この素晴らしいエネルギーを全ての患者様にも受け取ってほしいと思い、いただいたスパイクは現在、受付・院内に大切に飾らせていただいております。ご来院の際はぜひ間近でご覧になり、パワーを感じ取ってください。当院の新しいパワースポットです！

なぜ今、身体が重だるいの？ 梅雨の自律神経の乱れとその徹底対策

ここからは皆様のお悩みにお答えする健康コラムです。7月前半は梅雨の終わりにあたり、年間を通じても身体がだるい、頭が重い、夜ぐっすり眠れないという不調を訴える方が急増します。原因は梅雨特有の自律神経の乱れにあります。

自律神経が乱れてしまう理由

人間の身体には、活動時に働く交感神経と、リラックス時に働く副交感神経が、24時間体制でバランスを取りながら内臓や体温をコントロールしています。しかし、梅雨時期は過酷な環境変化がバランスを揺るがします。

1. 激しい気圧の低下

天気が崩れて低気圧が続くと、身体は休息モードに傾きやすくなります。これが日中の強烈なだるさややる気の低下を招きます。

2. 高湿度による発汗異常

ジメジメと湿度が高いと、体内の汗が外に蒸発しにくくなります。水分や熱が体内にこもることで、体温調節を司る自律神経に大きな負担がかかります。

3. 冷房と外気の極端な寒暖差

外は蒸し暑いのに、室内は冷房でキンキンに冷えている。この激しい温度差を1日に何度も行き来することで、自律神経のスイッチがパニックを起こし、疲弊してしまうのです。

今すぐできる自律神経対策

1. 耳マッサージで血流を促進！

両耳を軽くつまんで、上・横・下に引つ張ったり、後ろに向かつてグルグルと5回ほど回してみてください。これだけで頭のモヤモヤがすっきりしてきます。

2. 湯船に浸かつてお湯の浮力と温熱を活用する

暑いからとシャワーで済ませず、39度から40度程度のぬるめのお湯に10分から15分、じんわりと浸かつてください。副交感神経が優位になり、質の良い睡眠へ入れるようになります。

3. 朝の光を浴びて体内時計をリセット！

曇り空や雨の日であっても、朝起きたらカーテンを開けて窓際に光を浴びてください。脳内でセロトニンというホルモンが分泌され、体内リズムが整います。

自力ではどうしてもこのダルさが抜けないという方は、決して我慢せず、当院のプロの骨格調整や筋肉施術を頼ってくださいね。

東京で見つけた驚異の新兵器！ 特許取得のインナーパンツが私の走りを変える

最近、私の中で最高に嬉しかった出来事があります。私は治療家としての知識や最先端の健康トレンドを学ぶため、定期的に東京へ足を運び、船井総合研究所の例会に参加しています。そこで先日、とんでもない画期的な健康ギアに出会ってしまったのです。

それは、独自の国際特許を取得しているインナーパンツ（機能性下着）です！ 履くだけで骨盤を人間が最も本来の力を発揮できる理想的な角度へと常に、自動的に保ち続けてくれるのです。

骨盤は身体のコアであり、ここが歪むと体幹の力が四肢に

伝わらなくなります。しかし、このインナーパンツを履いていると、起きている時はもちろん、寝ている間でもさえも、中心軸がピシッと決まり、24時間絶え間なく自分の体幹力を引き出してくれる感覚があるのです。

私自身、実際に履いてみてその体感の凄さに毎日驚いています。

・階段や急な坂道を上る時、ランニングの時も足の裏から地面に力がダイレクトに伝わり、一歩一歩が驚くほど軽い！
・趣味で行っている上半身のトレーニング（懸垂）でも、体幹がブレないため、自分の身体が軽く、フワッと持ち上がる感覚がある！

これだけの素晴らしい体幹サポートを得たことで、私の中で眠っていた挑戦の炎がさらに激しく燃え上がりました。この特許取得インナーパンツと共に、私は次回のフルマラソンで4時間30分切りを絶対に達成します！

歩くときに腰や膝が安定しない、スポーツのパフォーマンスを上げたいという皆様、この驚きの体感に院内でお試しいただけますので、お気軽に声をかけてくださいね。

大亀谷しみず接骨院は今月も、最新の技術と最高の情熱を持って、皆様の健康を全力でプロデュースし続けます！ 今月も院内で、元氣いっぱい皆様をお待ちしております！

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）

・孫の友どの子の名前も 読めません

我楽多（大阪府・85歳・男性）

・政治家と「記憶にない」を 競つてる

上條直子（東京都・42歳・女性）

・チャットより ちよつとは俺に 聞いてくれ

角森玲子（島根県・56歳・女性）

・悪いところでしたつくと 医者に聞く

おたふくまめ（神奈川県・61歳・女性）

・「出席」に生きていたらの 但し書き

中川潔（福井県・59歳・男性）

・平均を超えそうなのは 寿命だけ

五十嵐豊（埼玉県・55歳・男性）

・脳だけで いいのに増える 顔のしわ

井川一太郎（東京都・85歳・男性）

・孫たちに へいへい渡す PayPayで

なっち（埼玉県・54歳・女性）

・七回も 転んで起きれる わげがない

相野正（大阪府・74歳・男性）

・老犬と いたわり合つて 散歩する

伊東真（千葉県・69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
July

7

カフェふじ堂 3
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	2	3	4
			休	休	休	休
5	6	7	8	9	10	11
休	10:00 OPEN	休	休	休	休	休
12	13	14	15	16	17	18
休	10:00 OPEN	休	休	休	休	休
19	20	21	22	23	24	25
休	休	休	休	休	休	休
26	27	28	29	30	31	
休	休	休	休			

7月はカフェ2回開催!

暑い毎日がやってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。7月はカフェを2回開催いたします。少しでも涼しく過ごし、楽しい時間を過ごしていただければ幸いです。どうぞ皆様のお越しをお待ちしております。

施設長 岩佐

訪問マッサージと

訪問リハビリのの違いってなんですか？



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

「なあ三宅さん、名探偵コナンってスリルとサスペンスやなあ！」「マッサージの最中、いきなりこんなことを言われたことがあります。」

「えっ！いやあ…確かにサスペンス…ですよええ…」「ほんだな、分からのやけど、サスペンスとミステリーの違いってなんなん？」「ええーっ！？」 サスペンスとミステリーの違いですか？ いやあ…ちよつと僕も分からないですよ…」「よく考えてみると、違っていそうで同じものや、似ているけれど違うもの、さらに違つのは分かっているものの、どう違うか分からない言葉ってたくさんありますよね？」

例えば池と沼と湖の違いって何？ っていきなり言われたら戸惑いますよね？ そういった質問をいくつかしていきますね。

では一問目。近畿と関西の違いってご存知ですか？ 「近畿」とは一般的に滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・三重の二府五県を

指しますが、気象庁は三重を除く二府四県を「近畿」としています。

また近畿経済産業局は福井・滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山の二府五県を「近畿」と定義しています。一方の「関西」は一般的には滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良を指すようです。

では次の質問です。宅急便と宅配便の違いってご存知ですか？ 宅急便はヤマト運輸の登録商標です。同業他社は使えません。一方の宅配便は宅配サービス全般を指す一般名詞です。

次の質問は簡単かもしれませんが。和牛と国産牛の違いってご存知ですか？ 和牛とは日本固有の牛の品種で黒毛和牛や幾つかの在来種を交配した交雑種のことです。国産牛とは和牛だけではなく、乳用牛や海外が原産の牛でも日本国内で生産された牛の総称です。ですから品種や品質はさまざまです。ちよつと簡単でしたよね？

ではラム肉とマトン肉の違いはどうでしょう？ 正解はラム肉は生後一年未満の子羊の肉で、マトン肉とは生後一年以上の成羊の肉のことです。

次は簡単かな？ 理容師と美容師の違いって説明できますか？ どちらも国家資格ですが別々の免許で、顔剃りができるのが理容師で、理容師のような顔剃りができないのが美容師です。本格的なシェービングは美容師の独占業務とされています。伏見区で女性にもオススメの理容室は中書島のヘアサロンアフロです。女性理容師がいて半個室ブースもあるので女性の方にもオススメです。電話番号は075 611 2258

です！よろしく♡

次は形成外科と整形外科の違いです。これ、ご存知ですか？
形成外科とは皮膚も含めた体の組織の異常や変形、欠損など
に対して機能的・形態的に改善を目指す外科領域です。一方で
整形外科は骨や関節、筋肉などとそれらを支配する神経系を
含めた「運動器」の機能の改善を目指す外科領域です。正直な
んか難しいですね(汗！)

じゃあもつと身近な問題を出しますね。お薬を飲むときに
食前・食直前・食間・食後ってありますよね。それぞれのタイ
ミングで飲むのか、理解した上で服用されていますか？ 食前
とは食事30分くらい前、食直前とは食事をされる5分前、食
間とは食事をして2時間経過してから服用することです。食
事の間を食間と誤解している方がいるかもしれませんね。食
後であれば、食事後30分以内にお薬を服用するという意味
です。こういった服用時間を守らないとお薬の効果が出ない
ことがあります。お薬の効果を最大限にし、副作用の予防をす
るには服用時間を守ることが必須です。

最後に訪問リハビリと訪問マッサージの違いについてお伝
えますね。個人的にはうどん屋とラーメン屋くらい違うと
思っています(笑)

まずは訪問リハビリからご説明します。基本的に理学療法
士や作業療法士、言語聴覚士などが利用者の生活の場に訪問
して行うリハビリのことです。介護保険では「指定訪問リハビ
リテーション」という介護保険サービスに位置付けられ、日常

生活動作の改善や維持
を行うことで住み慣れ
た場所でその人らしく
暮らし続けることを支
援する取り組みです。

一方で訪問マッサージ
は医師が歩行が困難な
状態であると判断し、マ
ッサージ同意書を発行し
ていただければ、介護保
険に関わらず健康保険
でご自宅や施設でマッサ
ージや機能訓練を受け
ることが出来る制度で
す。マッサージや機能訓
練をすることで痛みの
軽減を主な目的として
います。
ご興味のある方はお
気軽に下記までお電話
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



「バックオフィス職員として」



社会福祉法人 京都老人福祉協会

管理部

主任 宮村 洋太郎

いつも当法人の運営にご協力とご理解を賜りまして、誠にありがとうございます。

社会福祉法人 京都老人福祉協会 管理部の宮村と申します。管理部とは本部機能(バックオフィス)をイメージしていただけたらと存じます。そして、その管理部に、この4月異動してまいりました。

異動前の福祉現場からバックオフィスの業務に就いて早3カ月、3Kg 体重が増加いたしました。早朝ランニングでもしないといけないな、と思う今日この頃です。

体重の増加に比例して感じることは、“バックオフィスからは直接ご利用者のお姿が見えない”という寂しさです。福祉現場ではご利用者の生の表情や声をダイレクトに感じ、それらが励みの要素になります。バックオフィスではそのお姿が見えないため、誰のために、なぜこの業務をしているのか、ということが理解しづらいという当

り前の点を再認識いたしました。

とは言え、我々バックオフィスの職員が、ご利用者のために、地域福祉の増進のために、職務を全うする必要性に変わりはありません。バックオフィスとして、福祉現場の最前線で専門性を発揮する職員へのサポートはもちろんのこと、常に福祉現場の前にはご利用者がおられ、その先に地域福祉があることを鮮明にイメージできなければならぬと考えています。

その一歩として、事業所の現場に足を運び、ご利用者や地域の方のご様子を“自分の目で見て感じる機会を大切にできる価値観”をいつまでも忘れないようにしたいですね。

ICTやAIが急速に進み、また働き手不足が追い打ちをかける昨今の情勢では、デジタル化を進め、無駄をなくすといった「生産性向上」をキーワードに判断を迫られることが多々あります。生産性向上の推進はバックオフィスの使命となりますので、法人として必要なツールや仕組みの導入可否を見極められる経験とセンスが求められます。そんな生産性向上を重点的に取り組む一方で、先述の通り、福祉現場の前にはご利用者や地域の方がおられるということをイメージし、様々な立場からの視点を持てる職員で居続けたいと思っております。

生産性とは

コストに対する成果量の比率のこと



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

七月（三碧木星の月）

令和8年7月三碧木星



七月七日（小暑）

から八月七日まで

◇一白水星生まれの人

↓**新規開始は見込みがある**が、中間にちよつとした支障がある。また、他人のために損失があろう。婚姻、就職は吉。普請や移転は吉方ならばよい。

吉方位は北、東北、西北。

◇二黒土星生まれの人

↓**迷いが多く、決断がつきにくい**月なので、新事業開始は先へ延ばすとよい。酒色の散財が多く、さらに月の半ば過ぎの金銭上の損失に注意。女性は目をわずらうことがあるだろう。吉方位は北、南。

◇三碧木星生まれの人

↓**沈運の月**だから何事も控え目がよく、移転、旅行、普請などむやみにしない方がよい。平常、身体が弱い人は病難にかかりやすい月。吉方位は西北。

◇四緑木星生まれの人

↓突発事件のために**目上と意見の衝突**があるので注意が肝要。普請、移転、婚姻は吉方を選べば吉。就職は差し支えない。吉方位はなし。

◇五黄土星生まれの人

↓多少危険と思われることも**見込みがあるから進みます**とよい。事柄によつては南か北方の人の援助があろう。女性が金銭上の争いに注意が必要。

吉方位は北、南、東南。

◇六白金星生まれの人

↓**目下の男子に関する心配事**があろう。事柄により南か北方の人に相談するのが吉。また急に旅行することがありうる。吉方位は東南。

◇七赤金星生まれの人

↓従来のことを一新、改革したい気分が生まれる。しかし**早く着手できることは実行しても差し支えない**が、長い月日を要する事は見合わす方がよい。吉方位は東南。

◇八白土星生まれの人。

↓進むのが難しく、退くにも悩みがあるという時期なので、**何事も控え目にし、万事安全を図る方針**がよい。

吉方位は東南。

◇九紫火星生まれの人

↓**あまり好運なときではない**から、小さいことは差し支えないが、大きな事は企画しない方がよいし、実行もすべきではない。年上の女性に関係した心配があろう。

吉方位は北、西北、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

◎早朝、鳥の鳴き声が妙ににぎやかだと思って外に出ると、ツバメが帰ってきていました。「もうそんな季節か」と、一年の早さを実感しています。ついこの前まで寒かった気がするのに、ツバメたちはちゃんと戻ってきます。ただ、この時期は頭上からの「糞爆弾」にも要注意。季節の訪れを喜びながらしばらくは上空警戒を怠らないようにしたいと思います。

◎昨年の学級農園のサツマイモは猛暑の影響で収穫が半分ほどでした。今年は少しプレッシャーを感じながら、6月2日に小学校2年生のみなさんに約100株の苗を植えてもらいました。今回はタマネギ収穫後の土作りに時間がかかり、5月中旬から預かっていた苗を約2週間管理することに。毎日水を替え、風の当たるガレージの一隅におき、葉の色を見ながら「頑張れ!」と応援していました。もし傷んだら大変とホームセンターに代わりの苗を探しに行きましたが、すでに売り切れでした。結果は4本を除いて無事に定着し、まずはひと安心。あとは10月の収穫を待つばかりですが、猛暑が待ち構えています。サツマイモとの知恵比べはまだまだ続きそうです。豊作を願いながら、今から少しドキドキしています。

◎FIFAワールドカップサッカーで日本中が盛り上がりつつあります。森保監督のいうこれまでにない「その先の景色」を見てみたいものです。テレビの前で一喜一憂している人も多いのでしょうか、私はというと辛抱が足りないのか、試合を最初から最後まで観るより、良い場面だけを集めたダイジェ

スト派です。90分のドラマを5分で味わおうという、なんとも欲張りな観戦スタイルです。それにしても、海外のクラブで活躍する日本人選手の多さには驚かされます。昔は海外組といえば数えるほどでしたが、今では世界のあちこちで日本人選手の名前を耳にします。試合前に流れる日本国歌を聞くと、自然と背筋が伸び、「頑張れ日本!」という気持ちになります。そして今回、密かに楽しみにしているのが解説者の話です。専門的な分析に感心したり、思わず笑ってしまうコメントが飛び出したり。試合だけでなく、解説を聞くのもワールドカップの楽しみの一つだと感じています。さて、日本代表はどこまで勝ち進むのでしょうか。私もダイジェストを見ながら、しっかりと応援したいと思います。「新しい景色」を見せてもらいたいです。



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

通巻四百二十号

創刊平成三年八月

令和八年七月一日発行

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

コンノ工務店

since 1977

伏見区深草大亀谷古御香町171

TEL 643-9658

FAX 643-9660



ORII KOUGEI
SINCE 1979

折井工芸

〒601-1321 京都市伏見区醍醐北端山 25 番地の 4

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

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

袋物製造補助・軽作業員パート募集

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

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

そうだい司法書士法人
そうだい行政書士事務所

SOUDAI Shiho-Shoshi Lawyer's Office



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

URL <http://www.soudai-office.jp/> E-mail info@soudai-office.jp

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

藤城学区の皆さん、万一事故に遭われお困りの時は
お気軽にご相談ください。

生命保険・損害保険・資産運用・決算対策

有限会社 I S K

代表 廣澤 好信

〒612-8401 京都市伏見区深草下川原町 22-11 市川ビル 303

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

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

TERAUCHI



航空宇宙分野から医療分野まで

株式会社 寺内製作所

代表取締役

植月 邦彦

〒612-0042 京都市伏見区深草芳永町666

Tel 075-641-5201(代) Fax 075-647-2085

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

保険で鍼灸治療を受けてみませんか？

当院では各種健康保険でお安く鍼灸治療を受けることができます。

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

 ミヤガワ鍼灸治療院

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

Tel/Fax 075-643-7516

オオタ 歯科医院

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

休診日
第1・3木曜日
日・祝
○駐車場あり

伏見区深草大亀谷八島町 5-10 TEL 075-642-1105

京都深草大亀谷郵便局

612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町166-54

TEL 075-642-4320

身近なご相談お受けいたします

スガマ行政書士事務所

TEL 090-7765-0544



伏見区深草大亀谷万帖敷町3-23



浅井歯科医院

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

日・祝 休診
駐車場あり

TEL 075-643-7267

伏見区深草大亀谷内膳町 24 JR 踏切西入ル一筋目南 50m

JR藤森駅東

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

上杉でんき



〒612-0847 伏見区深草大亀谷大山町17-2

<http://www.uesugi-denki.com>

TEL 643-9932

地域密着型のかかりつけ薬局を目指して・・・

スマイル薬局藤森店 営業時間

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

※：日・祝日は休業

〒612-0843 京都市伏見区深草大亀谷大山町 42-2

TEL 075-634-8653

FAX 075-634-8637

N 西村 医院

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

休 診 日

木曜日・日曜日・祝
祭日・水曜日午後・
土曜日午後

但し、受付時間は、午前 8:45~11:45 午後 3:45~6:15

〒612 伏見区深草大亀谷万帖敷町 90 TEL 075-645-0747



京都市認定業者

総合コンサルタント 不動産（売買・管理・賃貸）・相続相談・資産運用ほか

株式会社 **山都キャピタル・コーポレーション**

京都府知事（4）第12282号

伏見区深草大亀谷大山町2 1番地1

TEL 075-643-8866

FAX 075-643-8861

～ 生涯地域居住 ～

社会福祉法人 **健光園**

《藤城の家》

〒612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町4-1

TEL075(644)2246 FAX075(644)2260

《藤城児童館》

〒612-0856

京都市伏見区桃山町正宗52-6

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

全面天然芝 250 ヤード打放し

1時間30分(ボール代含む) 2,500円のプロのレッスン

好評開催中!!

初心者の方にも丁寧に指導いたします。

 **六地藏ゴルフ(株)**

京阪墨染駅より東へ直進1.5Km TEL075-643-2500・2600

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

ADIO Life Chiropractic

 **大亀谷しみず接骨院**

完全予約制

受付時間のご案内

午前 9:00～12:00

午後 3:30～ 8:00

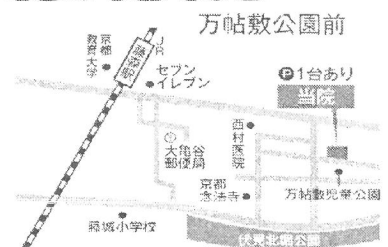
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【定休日】日曜・祝日 (健康保険適用)

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町590-5

☎ 075-200-6124

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



共に生き 笑顔で支えあう くらしづくり

- ご利用者が 自己決定できるくらしづくり
- 地域に根ざし 地域と共に生きる施設づくり



社会福祉法人 洛南福祉会

〒612-0846 京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町370-1 FAX(075)632-8659

●元源深草

TEL (075) 634-8641

●ケアプランセンターあかつき

TEL (075) 632-8653

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 × ○ ○ ○ ○ ○ ○

振替日は休診となります

〒612-0044 京都市伏見区深草北新町631-1

外来診療

☎075-645-7070

訪問診療

☎0120-713-648

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