# 実年会だより

## 2026年　10月号



令和８年10月１日発行　通巻423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　　10　月

| 日 | 曜 | 行　　事 | 時　　間 | 場　　所 | 担　　当 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 金 | G.G　練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 公文代・中西 |
| | | 民 謡 の 会 | 14:00～16:00 | 藤城の家よりみち | 宮　杉 |
| 3 | 土 | 藤城シルバーの集い | 10:00～12:00 | 藤城小　体育館 | |
| 6 | 火 | G.G　練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 上西・渡辺 |
| 7 | 水 | 伏見区老連GG大会 | 8:30～ | 淀競馬場 | 大西 |
| 9 | 金 | G.G　練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 岩崎・池田 |
| 11 | 日 | 雀友会練習 | 12:45～16:00 | 藤城の家よりみち | 松　村 |
| 13 | 火 | G.G　練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 大西・瀬田 |
| 16 | 金 | | | | 河本・田原 |
| | | 民 謡 の 会 | 14:00～16:00 | 藤城の家よりみち | 宮　杉 |
| 20 | 火 | G.G　練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 三宅・西川 |
| 23 | 金 | | | | 坪内・中西 |
| 25 | 日 | 区民グラウンド・ゴルフ大会 | 8:30～ | 横大路運動公園 | 野間・細川 |
| 27 | 火 | G.G　練習 | 9:30～ | 北堀公園 | 野間・今川 |
| 30 | 金 | | | | 藤井夫妻 |
| 31 | 土 | ホールイン・ワン大会 | 9:30～11:30 | 万帖敷公園 | 大西・岩崎 |

今月からGGの練習開始時間を9:30に戻します






## 10 月 号 目 次


| | | | |
|---|---|---|---|
| お知らせ、南座 特別観劇会のご案内‥‥‥ | 庶務部 | 鈴木美恵子 | 2 |
| 日帰り旅行のご案内‥‥‥‥‥‥‥‥ | 行事部 | 宮杉曠 | 3 |
| 「健康すこやか学級」のご報告と日程のご案内‥ | 社会福祉協議会 | 諸藤葉子 | 4 |
| これからの主な行事予定‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ | | | 5 |
| 藤城ニューフレンドだより‥‥‥‥‥‥ | 健康部 | 岩崎徳次 | 6 |
| 一人暮らしのこれからを考える‥‥‥‥ | スガマ行政書士事務所 | 須釜豊 | 8 |
| 笑いを求めて‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ | 古御香町 | 岩堀俊彦 | 10 |
| 【10 月！秋を快適に過ごす方法を教えます♫】 | 大亀谷しみず接骨院 | 清水友浩 | 12 |
| シルバー川柳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ | | | 15 |
| 点て出しのお抹茶‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ | | | 16 |
| カフェふじしろ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ | 藤城の家‥‥‥‥‥ | | 17 |
| 貴方にオススメ！ 寝る前の幸せ感謝日記‥‥‥ | 三宅治療院 | 三宅淳之 | 18 |
| 秋に旬を迎える食べ物について‥‥‥‥‥ | 京都老人ホーム | 園村美乃 | 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‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ | | 髙橋猛 | 24 |


表紙　JR藤森駅前花壇

# お知らせ

庶務部　鈴木 美恵子

9月15日(火)ロームシアター京都にて、すこやかクラブ京都大会が開催されました。席上左記の方々が表彰の栄誉に浴されました。

## 永年勤続表彰

中部　大西勝彦様

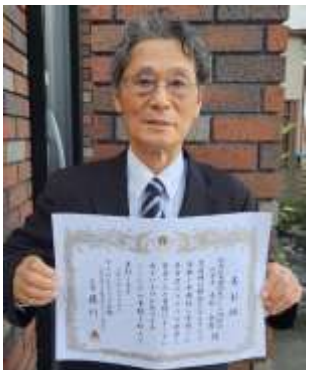
## 活動表彰(伏見区老連社交ダンス同好会)

西部-2　木村幸男様

実年会はもとより、地域あげて心からお慶び申し上げます。



大西勝彦様



木村幸男様

# 南座 特別観劇会のご案内

庶務部　鈴木 美恵子

南座11月公演 爆笑喜劇「三婆」のご案内です。
ご希望の方は**10月5日**までに鈴木(641-0734)までご連絡ください。

日 時：11月6日(金) 15時30開演
11月13日(金) 15時30開演
11月17日(火) 15時30開演
11月18日(水) 15時30開演

※各日　限定60席(多数の場合、日にちの変更をお願いする場合があります)

申込日を選んで下さい
いずれも一等席です。
なだ万のお弁当・お茶付き
金額　6,500円(税込)
(一般価格14,000円)



# 日帰り旅行のご案内

行事部　宮杉　曠

これまで藤城連合実年会では、バスを貸し切って日帰り旅行を行ってきました。しかし、最近は参加者が少なく、実年会単独での旅行開催が難しくなっています。

そこで今回、他の団体が主催する日帰り旅行に「相乗り」して参加する方法を試してみることにしました。

今回は、伏見区すこやかクラブ連合会が主催する日帰り旅行をご案内します。

「旅行には行きたいけれど、実年会だけでは人数が……」という方も、ぜひこの機会に一緒に出かけませんか。皆さんと楽しい一日を過ごしたいと思います。

参加をご希望の方は、10月31日までに、旅行代金11，800円を添えて宮杉（090-9620-9719）までお申し込みください。

参加希望者を実年会で取りまとめ申し込みます。皆さん、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。「相乗り旅行」で、楽しい思い出をつくりましょう。

旅行日：11月25日（水）



# 【健康すこやか学級】

**９月７日（月）**よりみちカフェにて**すこやか茶話会**

「京都ポイント、スマホにいれた？」未だだったらお手伝いするよ～の声かけから始まった、ミニスマホ教室。10時から12時の間で好きな時間に参加してくれてお喋りを楽しみました。

＊第１月曜日（10時-12時）カフェで茶話会しよう！次回は10月５日

**９月10日（木）すこやかレクリエーション**

介護予防推進センター講師の嚥下強化レク。早口言葉は今流行のAIで作成したそう！難しいのよこれが・・・。後半レクは、団扇とお手玉を使いお隣へゲーム。足指鍛えよう手ぬぐい引っ張りっこ。指つりそう！！ボラ、必死になりすぎ（笑）

**９月17日（木）**　京都老人ホームにて**基本型すこやか**

雨続きで心配していたけれど、流石すこやか！晴れました～。

今回は小さなタイルを使って「コースター作り」唯一無二の作品が出来ました。秋の行楽弁当を楽しみ、午後はタワーゲームで盛り上がりました。最後は輪唱・・・上手くいったような、微妙な様な・・・笑って終わることが出来ました。

次回の京老は３月です。お楽しみにィ～(*^o^*)







**10月の開催日　8日・15日**

問合せ・申込：090-6915-9781　諸藤

## これからの主な行事予定

ご都合がつけば、ぜひ参加して、一緒に楽しみましょう！
地域では、これから楽しい行事が続きます。見るだけでも楽しい、応援するだけでも楽しい、そして思い切って自ら参加すれば、もっと楽しい！　お友達やご近所の方も誘って、ぜひご参加ください。

■ 深草ふれあいプラザ２０２６（主催：深草ふれあい事業実行委員会）

10 月 18 日（日）午前 10 時 30 分～午後 2 時 30 分
場所：藤森神社境内、藤の森公園
グルメコーナー、お楽しみコーナー、
ステージコーナー、お楽しみ抽選会など
めっちゃ楽しいこと盛りだくさん。
藤城体育振興会も「ヤキソバ」をやっているよ。



■ 第 2 回藤城あおぞらカフェ（主催：藤城あおぞらカフェ実行委員会）

10 月 31 日（土）午前 9 時 30 分～11 時 30 分　場所：万帖敷公園
いろいろなコーナーを準備中です。
ぜひ、覗いてみて下さい。





**「応援して楽しむ」「参加して楽しむ」――秋の行事を通じて、元気に、楽しく、地域の輪を広げましょう!**


ステーキハウス 文林（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



# 藤城ニューフレンドだより

健康部　岩崎徳次

7月は猛暑、8月も猛暑、一転して9月は気温が下がったものの連日の雨。今年は台風の発生も多く、また日本各地で線状降水帯が発生し水害による被害が報道されるなど何十年も生きてきた私たちにもあまり覚えのない夏でした。 部員の皆さんの中にもこのような気候で体調を崩された方がおられるかもしれません。 やっと10月になり、好天の日が続くことを願うばかりです。
日々の練習に、また外部大会での活動に、スポーツの秋を楽しみましょう。

## 当面の行事予定（決定分）

＊ 10月31日（土）に第2回カフェふじしろが開催されます。場所は前回と同じ万帖敷公園が予定されています。 私達のクラブも前回と同じくホールインワン大会の開催を予定しています。
**集合時間等は後日、練習時の朝礼やグループLINEでお知らせします。 部員の皆さんのご協力をよろしくお願いします。**

＊ 10月7日（水）に伏見区老人クラブ連合会主催秋季グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。出場の方の優勝、上位入賞を期待しております。

＊ 10月25日（日）に横大路運動公園にて伏見区体育振興会連合会主催　伏見区民グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。藤城からは2チームで参加します。選手の皆さんは頑張ってください。

＊ 11月15日（日）に西京極運動公園にて京都市スポーツフェスティバル（京都市体育振興会連合会主催）が開催され、当部も藤城代表として参加します。選手に選ばれた方のご健闘を期待しています。

◎ お知らせ

10月から練習開始時間は9時半になります。当番の方よろしくお願いします。

## 令和8年7月　グラウンド・ゴルフ成績表

**男性**　　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） | |
|---|---|---|---|---|---|
| 気温35度以上の予想のため8月は練習はできませんでした | | | | | |
| 計0日 | | | | | |

（グラウンド・ゴルフワンポイントレッスン）

坪内副部長にお聞きしました。（文責は岩崎）

（質問）経験1年程度の初心者です。ホールポストから1メートルくらいの場所から打ったときに①すこしだけ出てしまうことがありますて②加減しすぎて手前で止まってしまいます⑤ポストの円周部分にあたって横に流れてしまいます。これらについてアドバイスをお願いします。

（アドバイス）

質問①および②について

これはクラブを短めに持って、ゆっくりとやさしくヘッドをホールポストの中心に向けて頭を動かさないようにして打ってください。なお、ボールがクラブヘッドの横幅の長さより近い場所にあるときは先に打つ必要がありますが、それ以外は先に打つ必要はありません。自分の打つ順番まで待って、落ち着いて打つようにしてください。





質問③について

この場合はホールポストの芯を狙って①②と同じ要領で少しだけ強めに打つようにしたら良いと思います。角度によってはホールポストの縦の枠で止めるように打つのも一方法です。↙



マナーについて

よく、ホールポストの縦枠の真ん中にピタリと引っ付いてしまうことがあると思います。この場合はマナーとして横に出して（もちろん1打となります）から打つようにしてください。「お先に」の声掛けをお忘れなく。（下写真左）

なお、股の間から打つのはルール違反になりますので注意してください。（下写真右）





# 一人暮らしのこれからを考える

～身の回りの支援から、安心して楽しむ旅まで～

京都市でも増える「一人暮らしの高齢者」



スガマ行政書士事務所　須釜　豊

「今は一人で暮らしているけれど、この先もこのままで大丈夫だろうか」

年齢を重ねるにつれ、このような不安を感じる方も少なくありません。

京都市の資料によると、2020年国勢調査時点で、京都市の一人暮らし高齢者の割合は24.1％となっています。およそ4人に1人です。

さらに、京都市が令和7年度(2025年度)に実施した「すこやかアンケート」では、回答した高齢者の25.8％が一人暮らしでした。年齢が上がるにつれてその割合は高くなり、85歳以上では30.5％となっています。

一人暮らしそのものが問題なのではありません。元気なうちは、自分のペースで自由に生活できるという良さがあります。

## 「今後、身の回りの世話をしてほしい」と思ったら

こうした一人暮らしの高齢者を支える仕組みの一つに、「高齢者等終身サポート」があります。

事業者によってサービス内容は異なりますが、買い物や通院の付き添い、入退院時の支援、緊急時の対応、施設入居時の身元保証など、日々の暮らしを支援するサービスがあります。

さらに、亡くなった後の葬儀や納骨、行政機関への届出、家財の処分などの「死後事務」まで依頼できる場合もあります。

つまり、これまで家族や親族が担ってきた役割の一部を、契約によって専門の事業者などにお願いする方法です。

ただし、「終身サポート」という名称であっても、サービス内容や料金は事業者によって異なります。

「どこまで対応してくれるのか」「緊急時は夜間や休日でも対応してくれるのか」「費用はいくらか」「預けたお金はどのように管理されるのか」「途中で解約するとどうなるのか」などを契約前にしっかり確認することが大切です。

また、将来、自分で契約や財産管理をすることが難しくなった場合に備えて任意後見契約を結んだり、亡くなった後のことについて死後事務委任契約や遺言を準備したりする方法もあります。元気なうちに、「誰に、何を、どこまでお願いするのか」を決めておくことが安心につながります。

## 備えることは「楽しむこと」にもつながります

高齢期の備えというと、介護、入院、相続など、どうしても心配事の話ばかりになりがちです。

しかし、将来に備える本当の目的は、これからの人生を安心して楽しむことではないでしょうか。

その一つが「旅行」です。

「足腰が弱くなったから旅行は無理」

「車いすを使っているから温泉には行けない」

「一人では何かあったときが不安」

そう思って、旅行を諦めている方もいらっしゃるかもしれません。

現在は、高齢者や障害のある方など、移動や宿泊に配慮が必要な方でも旅行を楽しめる「バリアフリー旅行」や「ユニバーサルツーリズム」の取組が広がっています。

段差の少ない宿泊施設や車いす対応の客室、貸出用車いす、介助者の手配など、身体の状態に合わせて旅行を計画することができます。

大切なのは、「もう行けない」と最初から諦めるのではなく、「どうすれば行けるだろう」と考えてみることです。

行きたい場所や身体の状態を事前に旅行会社や宿泊施設へ伝え、移動、食事、入浴、トイレなどについて相談しておけば、旅行できる可能性は広がります。

## 一人で抱え込まない老後へ

年齢を重ねても、何もかも自分一人でしなければならないわけではありません。

買い物を手伝ってもらう。病院に付き添ってもらう。もしものときに連絡してもらえる人を決めておく。そして、行きたかった場所へ旅行する。必要なところで人や制度の力を借りることによって、一人暮らしでも自分らしい生活を続けることができます

「まだ元気だから大丈夫」という今こそ、これからどのように暮らしたいのかを考えるよい時期かもしれません。

備えることは、人生を制限するためではありません。

これからも安心して、自分らしく暮らし、楽しむための準備なのです。

必要なところで人や制度の力を借りることによって、一人暮らしでも自分らしい生活を続けることができます。

備えることは、人生を制限するためではありません。

これからも安心して、自分らしく暮らし、楽しむための準備なのです。

電　話　090-7765-0544

# 笑いを求めて

古御香町　岩堀　俊彦

ノーマン・カズンズという学者をご存じですか。ノーベル賞を受賞された方です。彼は11歳の時、結核と誤診されて療養所に収容されました。しかし彼は運動神経がよく、少年の頃は活力を発見することに努めました。49歳の時、膠原病を発症し、それと闘いながらその後、カリフォルニア大学で精神医学の非常勤の教授になった。

少し身体を動かすだけでも苦痛をともなった。夜も眠れなかった。彼は、病気が不幸な考え方から引き起こされるのではないか。病は幸福な考えや笑いで治癒できるのではないかと考えたのです。

一日の中で、10分間思いきり笑えば、夜に2時間　苦痛から解放され、熟睡できることに気がついた。その後、彼は病院を去って、ホテルに泊まり、テレビでお笑い番組を見て、面白い本を読み、疲れると眠った。そうすると、3週間で回復しプエルトリコに旅行に行き、海岸でランニングを始めた。その後、2~3か月で仕事に戻ることができた。病気の治療に「笑い」を取り入れて成功したのです。

随分と昔の話ですが、私は桂枝雀の落語を聴くのが大きな楽しみだった。家でも、山でも何度も聴いた。英語落語はよく山を歩きながら聴いた記憶がある。「愛宕山」「動物園」など何度も聴いた。

英語落語を研究している大学まで英語落語を聴きに行ったことも。近隣にお住まいの大学教授の方に誘われての事でした。また島本町で一緒に英語ガイドの勉強をしている婦人が英語で「動物園」を演じられた。上手な英語ではなかったけれど、間違いを恐れずに堂々と発表される姿に感動したのです。

そして数か月前、芦屋の市民センターという所で再び英語落語を聴いた。あるご婦人が英語を勉強し始めてたった1年で英語落語を発表された、途中で台詞を忘れてもにこにこしながら最後まで演じ切るその姿に感動し、私も決心した。

再び芦屋まで脚を運んだ。月に一度英語落語の稽古をしているクラブの練習を見学に行った。そのクラブのリーダーから何度も連絡が入り、是非見学にきて欲しいと誘われていたのです。職場で仕事を終え、自転車でJR藤森駅まで急いだ。午後1時発の電車は何故か、高校生で混雑していた。京都駅経由で芦屋駅に到着したのが2時前だった。京都駅から芦屋まで新快速で48分。9両編成で大勢の乗客をこんなに短時間で遠くまで運んでくれる電車という乗り物の凄さを感じた。

芦屋駅を降りるととてもお洒落なレストランや雑貨屋

などが沢山並んでいた。帰りにどの店で夕食をしようかなと、楽しみができた。

芦屋市民センターに到着。お稽古の部屋に入るや、歓迎された。高齢のご婦人が5~6人テーブルを囲んで椅子に座っておられた。英語の台詞を見ながらのお稽古を見学した。その後、リーダーの方がコメントを述べられた。

その後、私の自己紹介の番となった。私が桃山城の近くに住み、京都の低山を歩き、テニスをしていること等を話ししました。それからは、各人が英語落語を始めるいきさつや、自分の趣味などの話で、盛り上がり、あまり落語のお稽古の時間はなかった。

細かい話はもう思い出せないけれど、始終笑いが絶えなかった。2時間があっという間に過ぎた。そして帰り際に、夕食に誘われた。

滋賀県から自家用車で来られていた方にレストランまで運んでもらった。リーダーであり、私に何度もメールを送ってくださった婦人と、運転手の婦人と私とで、焼き鳥屋を見つけて店に入った。「おしどり」という名前の炭火焼焼き鳥のお店だった。テーブル席が4つ、あとはカウンターのみの小さなお店だった。

雰囲気も良く、流石に炭火焼とあってどの焼き鳥も味は最高だった。3人で笑いながら、舌がとろけるような美味な料理を味わった。

美味しいものを食べながら、笑いながら話をする。こんな時間って、本当に楽しい。あっという間に、時間は過ぎた。良い人との出逢いに感謝した。家族の話。仕事の話。落語との出逢い。過去から今に至るまでの楽しい話を話し、聴くことができた。幸せって、この様な何気ない日常の中に、瞬間、瞬間に感じるものなんだと改めて思った。

芦屋での英語落語の発表会は3月14日と決まった。私は「動物園」という演目をすることが決まった。

芦屋市の市長さんも招待する予定だと聞きました。さあ、これから毎月芦屋まで電車で通うことになる。またあらたな目標ができた。

人生には、ほんとに楽しいことが溢れている。自分が心から楽しんだこと、経験を人にも伝えたいと思います。そして沢山の人に、それぞれ楽しみを見つけて、人生を楽しんで欲しいなと思います。

# 【10月！秋を快適に過ごす方法を教えます♫】



大亀谷しみず接骨院
院長　清水　友浩

朝夕の心地よい風に秋の深まりを感じる季節となりました。

猛暑が続いた長い夏がようやく落ち着き、過ごしやすい日が増えてまいりましたが、実年会の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

「やっと涼しくなってホッとした」という安堵の一方で、「なんとなく身体がだるい」「朝スッキリ起きられない」「肩こりや頭痛が強くなってきた」といったお声も増えています。

今月号では、季節の変わり目に知っておきたい身体のケア方法から、心躍る地元の話題、そして健康長寿のための運動の秘訣まで、盛りだくさんでお届けいたします！

## 1．10月に起きやすい「秋バテ・自律神経の乱れ」にご用心

10月は、日中の暖かさと朝晩の冷え込みによる「寒暖差」が最も大きくなる時期です。

人間の身体は、体温や血流、内臓の働きを常に一定に保つために自律神経が24時間休まず働いています。しかし、一日の気温差が7度以上になると、自律神経は体温調節のために過剰にフル稼働し、エネルギーを激しく消耗してしまいます。これが、いわゆる「秋バテ」の正体です。

・全身の倦怠感、疲れが抜けない。
・夜中に何度も目が覚める、眠りが浅い。
・手足の先が冷える、お腹の調子が崩れやすい。
・首や肩の頑固なコリ、ズキズキする頭痛。
・気分の落ち込みや集中力の低下。

「季節の変わり目だから仕方ない」と我慢せず、早めに対策を講じて身体を労わってあげることが大切です。

## 2．旬を味わい整える！「秋の食材」で自律神経ケア

東洋医学では「医食同源」と言われるように、日々の食卓は最良のお薬になります。特に実り豊かな秋の旬の食材には、夏の疲労を癒し、自律神経のバランスを整えるための栄養がぎっしり詰まっています。

**① キノコ類（椎茸、舞茸、しめじなど）**

キノコ類には、腸内環境を整える食物繊維と、骨の健康や免疫力維持に欠かせないビタミンDが豊富です。腸と脳は「腸脳相関」と呼ばれるほど密接につながっており、腸内環境を良好に保つことが自律神経の安定と良質な睡眠へ直結します。温かいキノコ汁やお鍋などでたっぷりいただきましょう。

**② 根菜類（さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、レンコン）**

大地のエネルギーをたっぷり蓄えた根菜類は、身体を芯から温める作用があります。また、神経の伝達をスムーズにし、ストレスに対抗するビタミンCや各種ミネラルが豊富です。甘みのある煮物や蒸し料理にすることで、胃腸にも優しく栄養を補給できます。

**③ 青魚（秋刀魚、鯖）**

秋の味覚の代表格である秋刀魚や鯖には、DHAやEPAといった良質なオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。これらは血液をサラサラにして末梢の血流を促すとともに、脳の神経細胞を保護し、自律神経の働きをサポートしてくれます。

旬のものを美味しくいただくこと自体が五感を刺激して心を前向きにし、副交感神経を優位にしてくれます。ぜひ毎日の食卓に取り入れてみてくださいね。

## 3．私が愛する「京都サンガF．C．」も上昇傾向！？ 熱い応援を！

さて、秋といえば「スポーツの秋」でもあります！

院長の私が熱烈に応援している我らが地元クラブ「京都サンガF．C．」。シーズン前半の苦しい時期を乗り越え、チーム一丸となった粘り強い戦いで見事に復調し、現在グングンと上昇気流に乗っています！

スタジアムに響き渡るサポーターの力強い手拍子と歓声、ピッチを縦横無尽に走り抜ける選手たちの気迫あふれるプレーを見ていると、自然と胸が熱くなり、こちらまで身体の底からエネルギーが湧き上がってきます。

地元・京都のチームがひたむきに勝利を目指して戦う姿は、私たちの日々の暮らしに大きな勇気と活力を与えてくれます。

「最近あまりサッカーを観ていないな」という方も、ぜひテレビ中継やニュースで京都サンガの結果をチェックしてみてください。サンガスタジアムへ足を運んで生で観戦するのも最高の気分転換になりますよ！

紫の勇者たちの勝利を願い、地域の皆様と一緒に京都の街から熱いエールを届けていきましょう！ 紫魂で勝ち点を積み上げてもらいましょう！

## 4. 運動の秋！「心拍数を上げること」が健康寿命延伸のカギ

涼しくなったこの時期は、身体を動かすのに絶好のチャンスです。

実年会世代の健康づくりにおいて、いま世界的な医学・運動科学の分野で強く提唱されているのが、「軽く心拍数を上げる運動が、健康寿命の延伸に決定的な役割を果たす」という事実です。

健康維持のために「毎日ウォーキングをしている」という素晴らしい習慣をお持ちの方も多いと思います。もちろんそれだけでも血流改善に効果的ですが、さらに一歩進んで健康寿命を延ばすためには、「ほんの少し息が弾み、脈が速くなる時間」を作ることが鍵となります。

心拍数が適度に上がる（ややキツいと感じる程度）運動を行うと、以下のような劇的な効果がもたらされます。

- **心肺機能の強化**：心臓から送り出される血液量が増え、血管の柔軟性が保たれます。
- **ミトコンドリアの活性化**：細胞のエネルギー産生工場が増加し、疲れにくい若々しい身体になります。
- **脳の活性化**：脳の血流が増加し、記憶や認知機能を司る海馬を刺激します。

具体的には、「いつものお散歩の中で、電信柱2本分だけ早歩きをする」「安全な場所で少し大股でリズミカルに歩いてみる」といった、日常の延長でできるメリハリ運動がおすすめです。

また来月をお楽しみに！

大亀谷しみず接骨院　院長　清水友浩



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）

・見くびるな 賞味期限は 切れとらん
ぼん太（福岡県、48歳、男性）

・赤い糸 夫居ぬ間に そっと切る
大垣久美子（香川県、52歳、女性）

・家事おぼえ 妻の手抜きが 見えてくる
小畑和裕（東京都、56歳、男性）

・おい！おまえ！ いつしか妻の 名を忘れ
佐藤優子（宮城県、48歳、女性）

・あれはそこ それはあそこに ちゃんとある
渡辺絹子（新潟県、60歳、女性）

・忘れもの とりに戻れば 又忘れ
石黒栄子（富山県、70歳、女性）

・旅行好き 行ってないのは 冥土だけ
戸張伸子（東京都、51歳、女性）

・資産家は 最期に親戚 ドッと増え
宮川孝志（埼玉県、62歳、男性）

・年賀状 書かねばあの世と うわさされ
城冬桜子（東京都、48歳、女性）

・カルチャーに 先輩顔の 妻がいる
山田俊子（愛知県・68歳、女性）



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




〒612-8431
京都市伏見区深草越後屋敷町 17 番地


10月限定メニュー
点て出しのお抹茶
一杯　200円
ご利用者様無料

ほっとひと息、心つながる時間を。

# カフェ OPEN!

お気軽に
お立ち寄りください♪

## みんなのくつろぎカフェ

おかわり自由 | 200円



開催日

## 10月の開催日

10月1日(木)・5日(月)・12日(月)・
19日(月)・29日(木)

10:00~12:00

(施設の行事や天候により変更になる場合があります。)

おいしいコーヒーや
紅茶をご用意しています。
どなたでもゆっくりと
お過ごしいただけます。
おひとりでもお友達とでも
お気軽にどうぞ。





# 貴方にオススメ！ 寝る前の幸せ感謝日記




訪問リハビリマッサージ師
三宅 淳之

「幸せとは、土曜日の夜七時に家族揃ってＮＨＫのニュースを見ること。」平成の中頃に出版された、ある本の中にそう書いてあった。今改めて読み直してみると「昭和の幸せ」は確かにそうだったなぁ… この感覚って多分今の四十代以下にはなかなか分かってもらえないでしょうね(笑)

昭和の時代、バラエティー番組を見ていたら「そんなテレビ見ていたらアホんなる！ ＮＨＫのニュースを見ろ！」と怒鳴られたことは数知れず(笑) 平成の中頃では昭和の価値観がまだ息づいていたのだろうと思い返します。

時は経ち、令和の我が家の土曜日の夜は家族三人が揃ってはいるものの、食事が終われば三人が三人ともスマホをいじり、違うＹｏｕＴｕｂｅを見てそれぞれが楽しんでいるのが現実です。そして子供には「テレビも新聞も見ても良いけど信じるな！ オールドメディアはほぼ左！ でもところどころ正しいことを言うこともある。接するなら疑ってかかれ！ また、こういったお父さんの意見も鵜呑みにするな！」と怒鳴っています(笑) まぁこれはこれで幸せですが。つくづく価値観って変化していくものだなぁと感じています。諸行無常ってヤツですね。

幸せだってそうです。初めてスマホを購入した時、人並みの幸せを感じましたが、今では「当たり前」になってしまい、スマホを買い換えても大した喜びを持たない私がいます。幸せを感じるハードルが知らず知らずのうちに上がってしまっているのだろうと思います。ちょっと前までは人と会話している中で「平成の子供って凄いよな！ 生まれた時からスマホがあるんだから！」って言っていたのが、今じゃ「令和の子供って凄いよな！ 生まれた時からＡＩがあるんだから！」っていう時代になっています。

昭和の時代なら「与えられた問いに正解すること」「先生の指示に従うこと」「決められた課題をこなすこと」が評価されてきました。つまり、学校であれ職場であれ、指示を受けて正確に処理する人を育むことを目的として教育されてきました。それができる人は一定の幸せを得られる時代でした。

時は経ち令和の時代は「指示を受けて正確に処理する」のはＡＩがやってくれます。生まれた時からＡＩがある子供が成長していく中で何が最も大切な価値なのか？ 何を幸せと感じていくのでしょうか？ ＡＩは二十四時間休むことなく進化し続けています。私も毎日使っているので、便利だというこ

とに異論はありません。ただ、ＡＩに尋ねたらすぐに正解を教えてくれる、そんな時代になればなるほど人は幸せになっていくのでしょうか？　人の悩みは無くなるのでしょうか？　便利と幸せは比例しない、多くの方はそうおっしゃると思います。便利になり簡単に多くの人と繋がれる世の中になった今、正しく繋がりを断つことが幸せへの道だという人もいます。幸せになるための工夫も昭和とは違ってきているのでしょう。隔世の感とはまさにこのことですね。私のような仕事をしていると「夜何度も目を覚ましてしまって…いったん目が覚めたら悪い事ばかり考えて、なかなか寝られない」とおっしゃる方とのお付き合いが多いです。まあ確かに夜中に目を覚まして「幸せだなぁ！　僕は君といる時が一番幸せなんだ！」と『君といつまでも』を歌う前の加山雄三さんのような気持ちになる人とは未だ出会ったことがありません（笑）　まぁそれは大袈裟としても、実際は今の日本って恵まれているでしょ？　そんな中でもついつい不平不満を感じてしまいがちです。「アレも無い…」「コレも持っていない…」などと無いものに意識が向きがちですが、「今日あった感謝できること、幸せを感じた出来事」を夜寝る前に三つ思い返してノートでもスマホでも書き留めることで「実は自分はすでに満たされている」ことに気がつくことができます。最初は書きにくいモンなんですよ。今日という日にあった良いことなんて、すぐには思い出せないのが普通だと思います。でも毎晩書く習慣にするとスラスラと書けるようになってきます。それでも書けない日は、「とりあえず生きている！」とか「晩御飯にありつけた！」などでも良いんです！　だって生きていることも、晩御飯にありつけたことも、当たり前の事ではないんですから。幸せのハードルを下げることで幸せのドアは開きます。幸せは家族や友人が運んでくれるものではありません。ＡＩがどんなに進歩しようとも、世間の価値観がどんなに変わっても、自分の幸せは自分の中でしか生まれません。きっと自分を救ってくれるのは自分しかないのでしょう。

　寝る前の幸せの感謝日記、是非お試しあれ！


# 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

# 秋に旬を迎える食べ物について



社会福祉法人 京都老人福祉協会
京都老人ホーム
給食事業部きっちん「さくら」
チーフ 園村 美乃

金木犀が香り、秋の訪れを感じる時期となりました。はじめまして、私は京都老人ホーム 給食事業部 きっちん「さくら」でリーダーをしております、園村 美乃と申します。

藤城地域の皆様には、日頃より大変お世話になり、心より感謝申し上げます。

まだ秋らしくない暑い日もありますが、季節は秋を迎えております。秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋…など連想する言葉や文化はたくさんありますが、私は日々食べ物に囲まれてお仕事をさせていただいていますので、「食欲の秋」に触れずにはいられません。（毎年秋にきっちん「さくら」の職員が掲載させていただく文面では「食欲の秋」に触れていると思います。職業柄、ご了承ください。）

秋の食卓を彩る食材2つの栄養豆知識を2つ、ご紹介いたします。

『かぼちゃ』

十月三十一日ハロウィンの時期が近づくとよく見かけるかぼちゃ。かぼちゃは夏に収穫された後、追熟されるかぼちゃが旬を迎えています。かぼちゃには若返りのビタミンと呼ばれているビタミンEや体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富です。この2つの栄養素には抗酸化作用があり、肌荒れや風邪予防の効能が期待できます。シンプルに煮物でいただくのも美味しいですが、きっちんさくらでは蒸したかぼちゃとたまねぎ、ハム等をマヨネーズで味付けするかぼちゃサラダに使用したり、ケーキやプリン等のスイーツづくりにも欠かせません。

『しいたけ』

煮ても焼いても美味しく食べられ、あと1品欲しい！というときに重宝するきのこ類。中でもしいたけは免疫力を高めるβ-グルカンや、骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。調理前に1~2時間ほど笠の部分を上にして天日干しするだけでビタミンDの量が増えます。小鉢や汁物に入れるもよし、お肉と一緒に煮たり炊いたりしても旨味の相乗効果で美味しくいただけます。

秋の味覚は美味しいだけでなく、夏の疲れを癒す栄養もぎっしり詰まっています。秋に旬を迎える食材は他にもたくさんあります。美味しく旬の食材を取り入れて、心地よい秋を過ごしましょう。

きっちん「さくら」は様々なイベントや行事に参加し、地域の皆様へもお食事をお届けできる機会もいただいております。

今後とも美味しいお食事をお届けできるよう頑張ってまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



かぼちゃとしいたけの一品



しいたけ

社会福祉法人　京都老人福祉協会
もっと、ずっと、この町で
〒612-0844　京都市伏見区深草東古御香町 59-60
京都老人ホーム
電話 075-641-6622
http://kyoro.or.jp

# 今月の運勢



高島易断鑑定所
高島寿周

十月（九紫火星の月）

十月八日（寒露）
から十一月七日まで

令和８年10月九紫火星




◇一白水星生まれの人

→自上の引き立てがあるが、争いが生じやすいため注意が肝要である。またけがなどにも注意が必要。七、八割位進行した状態で頓挫してしまう傾向の月なので、**最初から気を引き締めて慎重な行動を**心がけてください。吉方位は東。

◇二黒土星生まれの人

→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、倹約を心掛け、精神的悩みに負けないようにすること。**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わる心配事があろう。病難、遺失物、盗難に注意。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ばお分かりでしょう。**現状維持で運気が変わるまで辛抱の月**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こと**。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ろう。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 ＦＩＳ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㈢

◎最近、どうもメダカへの関心が少し薄れてきたように思います。餌をやったり、水位を加減したり、水草の状態を見たりはしていますが、以前ほど熱心ではありません。周りに花や野菜の植木鉢がたくさん置いてあり、どうしてもそちらの世話に力を入れています。メダカには少し申し訳ない気もしますが、秋が深まって植木鉢の世話が一段落したら、もう少し面倒を見てやろうと思っています。それまで元気でいてくれよ、と声をかけながら水槽を覗いています。

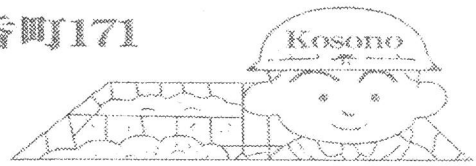
◎藤城カフェでは、初対面の方ともいろいろ話をさせてもらっています。前回、「シニアになったら『教育・教養・貯金』が大切ですよ」と教えていただきました。最初は何のことかと思っていましたが、「教育」は今日行くところをつくること、「教養」は今日の用事をつくること、「貯金」は筋肉をつくること、という例えだそうです。なるほど、うまいことを言うものです。カフェでは、コーヒーを飲みながら話をしていると、こうしたちょっとした豆知識が飛び出してきます。人と話すことで、新しいことを知ったり、考え方を教えてもらったりするのも楽しいものです。まだ覗いたことのない方は、ぜひ参加してみてください。

◎先日、糖尿病の薬がなくなったので、かかりつけのお医者さんへ行ってきました。「薬はちゃんと飲んでいますか?」と聞かれ、なぜかすぐに言葉が出ませんでした。日本赤十字病院で年2回受けている血液検査の結果明細をコピーして持って行ったのですが、前回の受診時Ａ１ｃの数値を聞かれたとき、「横ばいです」といい加減に答えていました。ところが先生が明細を見ると、「上がっていますね」と一言。やっぱり見つかってしまいました。嘘をついたような形になり、反省です。「採血しましょうか」と言われ、即座に「お願いします」と答えました。さらに朝食について聞かれ、「芋の天ぷらとドーナツにコーヒーです」と答えると、糖尿病に対する心構えを教えていただきました。考えてみれば、アイスクリームを毎日のように食べ、菓子パンも毎日のように食べていました。先生からは、それでは薬を飲んで血糖値をコントロールしているのに、「火に油を注いでいるようなものですね」と言われました。穴があったら入りたい。次回の採血では、「前より良くなりましたね」と言ってもらえるように、頑張ってみようと思います。

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
通巻四百二十三号
創刊平成三年八月
令和八年十月一日発行
藤城連合実年会
代　表　鈴木美恵子
編集・制作　髙橋　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
印刷・製本　有志の皆さん

あなたの街の
株式会社コソノ工務店
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 Lawer'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
TEL075-254-5130 FAX075-254-5131

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

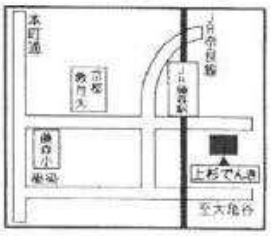
TEL 075-643-7267
伏見区深草大亀谷内膳町 24　JR 踏切西入ル一筋目南５０m

---

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
TEL643-9932

---

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<br>↓<br>18:30 | 8:50<br>↓<br>18:30 | 8:50<br>↓<br>17:00 | 9:00<br>↓<br>17:00 | 8:50<br>↓<br>18:30 | 8:50<br>↓<br>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

---

# 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 | ○ | ○ | ／ | ／ | ○ | ／ |

但し、受付時間は、午前 8：45～11：45　午後 3：45～6：15

休診日
木曜日・日曜日・祝祭日・水曜日午後・土曜日午後

〒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

YAMATO

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。

**六地蔵ゴルフ(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

万帖敷公園前




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 髙橋 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 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

祝祭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
モーツアルト七瀬川つつみ・モーツア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
初診・急患は随時
伏見区深草大亀谷万帖敷町 166-17
TEL/FAX 075-641-1947

一緒がうれしい On Your Side
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