



題字：伊藤博文

発行所  
修徳自治連合会  
PR・情報委員会  
修徳社会福祉協議会  
発行責任者 福井謙三  
編集責任者 浅野三朗  
印刷所 備前美プリント

毎年、社会福祉法人  
下京区社会福祉協議  
会から助成金をいた  
だいて、広報紙作成  
の一助にいたしてお  
ります。



☆修徳ホームページ☆  
修徳学区HP 検索

つきましては本年度の  
会計監査は入江監事お一  
人をお願いすることとな  
りました。ご了承のほど  
をお願い申し上げます。  
非常に簡単ではござい  
ますが、開会のご挨拶と  
させていただきます。

5月11日(土) せんだんホール

# 令和元年度修徳自治連合会総会

◆会長挨拶◆ 福井謙三

本日はご多忙のところ、お集まりいただき本当にありがとうございます。4月27日からゴールデンウィークが始まり、十連休中ずっと私も休んでいたのですが、皆さまにはどのようにお過ごしでしたでしょうか。

5月1日、平成から令和という年号に替わりまして、令和の時代も平和な時代であるように願っております。今年こそは災害の無い年でありたいと思っております。

さて今、司会が申し上げますが、本日は新旧の町内会長様、理事役員の皆様、顧問の皆様、また、公務のたいへんお忙しい中、ご臨席を賜りましたご来賓の皆様には厚く御礼申し上げます。

前年度の町内会長様には、全員参加型の事業であります「夏祭り」「ふれあい運動会」「自主防災会訓練」では、大変お世話になりました。皆様のご協力のおかげで滞りなく行事が進みましたこと感謝の念に堪えません。

また各種団体が催す事業につきましても、ご協力ご参加を頂きましたことを心から感謝しております。

新年度の町内会長様におかれましては引き続きお力を発揮して頂き、この一年間ご町内のため自治連合会のためお力をお貸しいただきますようお願い申し上げます。また、行政からポスターやパンフレット、市民新聞などの配布物が多く届きます。総務の方からお届けに上がりますので、速やかにご町内の皆様へ届くようにお手配をお願い致します。



街並みが、急激に変わってきております。今は町家が改築されてゲストハウスとなったものが、各ご町内に必ず軒くらしいと思っております。

町内会長様をはじめ関係の皆様には、少子高齢化にもなう空き家発生の問題や、先ほどから申し上げている宿泊施設急増の問題など、さまざま課題に直面されることと思っております。

町内会長様をはじめ関係の皆様には、少子高齢化にもなう空き家発生の問題や、先ほどから申し上げている宿泊施設急増の問題など、さまざま課題に直面されることと思っております。

自治連合会監事として長年に渡り会計監査などでお世話になりました五鳥悪王子町の山下行博様が4月4日に急逝されました(享年61)。謹んで



町会長代表横田典氏(藪下)に委嘱状を伝達

## 神事委員会の活動

修徳神事委員会  
代表 三田純一

平素は神事委員会の活動にご協力頂きまして有り難うございます。

私達の主な活動は、伏見稲荷大社と平安神宮の祭事等いろいろな形で協力することです。

具体的には、伏見稲荷大社の2月祈年祭、5月還幸祭、11月新嘗祭等神事への参列。5月3日の還幸祭では他10学区の方々と共に直垂又は袴を着用し32台のトラックに分乗し区域内を巡行します。

平安神宮では4月15日平安神宮例祭、10月26日

社会福祉法人 京都福祉サービス協会

## 総合福祉施設 修徳

京都市下京区新町通松原下 富永町110-1

- \* 特別養護老人ホーム ☎ 351-2181
- \* ショートステイ ☎ 351-2139
- \* デイサービスセンター ☎ 351-2191
- \* 地域包括支援センター ☎ 351-2153
- \* 居宅介護支援事業所(ケアプランセンター) ☎ 351-2152
- \* 児童館 ☎ 353-6399

## 下京北地区更生保護女性会総会

修徳更生保護女性会  
会長 谷口よし子

5月31日(金) ホテル日航プリンス京都にて10学区の総会が開催されました。

今年度は会長の改選にあたり引き続き2年間下京北地区更生保護女性会会長に川成由美子様(大江)が承認されました。

役員理事の紹介に続き講師として下京区長安河内博様をお招きし、下京区



### 高齢者に多い膝痛・各部関節痛・ 頸椎異常の対処方法について

田口整形外科医院 医学博士 田口保志先生

修和会主催  
認知症ネットワーク協賛

長寿社会という言葉がいろんな場面で出てくる昨今ですが、とくに、100歳時代などといわれだしてきました。高齢化で多くの人たちが、体力の衰えを避けえないと感じられているなか、直接は、腰痛、膝痛や、骨粗鬆症によって、生活に支障をきたすのを防ぎたいと痛感しておられると思います。そういう意味でも、6月19日（水）19時より開催の講演会は時期を得たものでした。参加者が91名に達したことが、それを裏付けています。

#### 骨のピークは男性19歳女性18歳

骨の成長のピークは男性19歳女性18歳、そして、若い時にカルシウムをとっておく必要を聞いた時60歳以上の修和会メンバーはショックを感じたことでしょう。しかし、新陳代謝でよくなるのも事実と聞いてほっとしました。筋肉は体重の40%を占め、これも20歳代をピークとして老化が始まりますが、筋力の回復は可能だということでした。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨や関節、筋肉などの運動の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクがあることを言います。

#### 食生活を見直してみましょう

ロコモ予防の食事面では、カルシウムは腸での吸収率は低く、吸収率のよい乳製品、小魚、大豆製品・小松菜が推奨されていました。いろいろな食品をバランスよく摂ることが大切であるといえます。

#### ロコモ予防は暮らしの中で

##### 「スクワット」 下肢筋力を鍛えるロコトレ

5~6回を1日3セット



片脚立ちで靴下がはけますか！家の中で敷居や座布団などでつまづきやすすくないですか！1リットルの牛乳パック2個持って帰るのが大変?!横断歩道を青信号で渡りきれない！などなどを経験していませんか。



掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。

開眼片脚立ちやスクワットなど体操やロコトレなどいろいろ教えていただきました。腰痛、膝痛など痛みをとる体操は医師の指導が必要です。下肢筋力を鍛えるロコトレの仕方と日常の暮らしのなかでやれることだけを紹介しておきます。

足や膝などこむら返りの時、お腹がふくれるように鼻で息を吸い、くちで口笛を吹くようにゆっくり吐くと治るそうです。

修和会 協賛 認知症ネットワーク  
会長 平井 常夫 事務局 小西 宏之

### 修和会 琵琶湖日帰り旅行

会長 平井 常夫

令和元年修和会最初の行事、日帰り旅行を5月23日（木）に開催いたしました。

申し込み時は40名でしたが、その後体調不良等で欠席者があり当日は35名の参加で実施致しました。今年には琵琶湖ミシガンクルーズと昼食は琵琶湖ホテルでの会席料理を楽しまました。往復ホテルの送迎バスにて五条室町を10時出発し琵琶湖ホテルへ向かい乗船まで時間がありましたのでホテルのロビーで



つない素晴らしい晴天に恵まれました。船上から西には比良連峰がくつきり、北には琵琶湖大橋が微かに見え、東には波静かな一面の湖上が、南



には鈴鹿山脈が、皆さんお得意の会話もしばらくお休みにして移り変わる景色に見惚れておられました。少し遅い目の昼食は琵琶湖ホテル内、修和会特別室での会席料理を堪能して午後4時頃全員無事に五条室町に到着し解散いたしました。道中、格別のご協力くださいました役員、班長の皆様には厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

### 春のグラウンドゴルフ大会

6月16日（日） 下京中学校成徳学舎グラウンド

修徳体育振興会 会長 山岸 裕明

今回は14チーム56人の参加でスタッフも含めたいへん賑やかな大会になりました。若い方、女性、シルバーの方まで幅広く参加頂き、修徳学区の親睦に繋がったと思います。（敬称略）

団体表彰	優勝	材木町Aチーム
	準優勝	徳万町チーム
	3位	材木町Bチーム

個人表彰	優勝	樋口 清士（材木）
	準優勝	西村 勝（徳万）
	3位	平井 常夫（高砂）



- 《ホールインワン賞19名》  
 樋口 清士（2回） 敬称略  
 高橋 俊和  
 大村 泰弘  
 西村 勝三  
 森末 邦夫  
 伊藤 達夫  
 平井 常夫  
 内藤 栄三  
 吉川 謙三  
 樋口 清士  
 藤原 幸伸  
 早苗 貢  
 南田 雅子  
 櫻下 鈴美  
 樓下 常子

# ソフトバレーボール大会

2月10日(日) せんだんホール

修徳体育振興会 会長 山岸 裕明

4町内5チームの参加にて総当たり対戦で行いました。朝9時に開始、白熱接戦の試合ばかりで終了は予定時刻を越え12時半頃になってしまいました。皆さんフワフワになりながらも楽しく汗を流せて大いに盛り上がりました。

優勝	大江町Bチーム	3勝1敗
準優勝	大江町Aチーム	3勝1敗
3位	材木町チーム	2勝2敗
4位	亀屋町チーム	1勝3敗
5位	御供石チーム	1勝3敗



6月30日(日)に女子バレーボール祭の下京予選が洛央小体育館で開催されました。修徳チームは2連勝し見事優秀賞！8月に行われる京都市大会に出場する4チームに選ばれました。

修徳体育振興会  
会長 山岸 裕明



## 人事往来

(敬称略)

### 表彰関係

おめでとうございます  
下京消防署市民消防表彰  
弁財天町自主防災部  
自主防災活動推進功労者表彰  
南 雄蔵(大江)

### 誕生

おめでとう  
大八木秀彦(藪下) 二女 咲菜ちゃん  
3月1日  
野川 雄治(藪下) 長女 滯奈ちゃん  
3月14日

### 転入

よろしく  
藤田 華依(大堀)  
9月

### 転出

お元気で  
富森 綾子(藪下) 12月  
アールエステイ(株)  
(五鳥悪王子) 4月

### 訃報

お悔み  
申します  
山下 行博(自治連監事・五鳥悪王子) 4月4日 享年61  
松川マサ子(富水) 4月24日 享年104

### 自治連合会人事

新任 監事  
吉川 幸伸(御供石)  
防犯推進委員会人事  
交代 玉屋町 数井晴男  
から中西勝に  
新任 玉垣哲男(弁財天)・山田宏治(富水)

### 修徳消防分団人事

退任 恩田有生・中村奈美(特養ホーム)  
新任 舌 洋一(特養ホーム)

# 下京区のなかの源氏と平家の史跡を歩いて 史跡の駒札や石碑がなくても町名が示す

去る6月1日(土)、京都地名研究会の依頼で、下京区の中の源氏と平家の史跡を案内することになった。こんな源平の歴史的な関係の跡があるという思いを新たにしたい。



## 五条天神社(天神前町) 義経と弁慶と平重盛

ご存じのとおり弁慶は奪った刀類が999本になっただけで、六条坊門小路(現在の五条通)高倉の西南にあった万寿寺の天井に隠れていた。もう一本で1000本になるので、牛若(源義経)の黄金飾りのついた太刀を分捕ろうとしたのが五条天神社で、牛若は五条大橋の欄干でなく、天神社の扉にひらりと飛び上がることになる。平安末期にはこの社は松原・万寿寺・西洞院・油小路の一町四方もあった。祭神が薬神スクナヒコナで、この社を鎮守とする永養寺が高辻から五条まで、この社を囲むように存在していた。平重盛が護持仏としていた伝染病を治す阿弥陀如来を、民衆のためにと本尊に寄進した。そのため、この境内は多くの塔頭があり大病院のようになっていた。そのため曹洞禅の道元禪師が、晩年高辻通西洞院西入北側の俗弟子覚念の邸宅で、その塔頭の僧に脈をとられながら亡くなった(道元禪師示寂之聖地の碑)。道元禪師の父、源通親は源頼朝の娘大姫を天皇の妃とするのに力を尽くしている。永養寺は、天正19年(1591)、豊臣秀吉の京都改造策で、寺町通高辻上ルに移転させられた。



『義経』(日本古典文学大系 37) 竹書房

## 駒止地蔵と平清盛 新町通松原下ル富永町

中世に大津坂本の西教寺の僧貞盛の弟子光順が岩戸山町に住んでいて、明応9年(1500)に、その2町南(富永町)に、高野山の萱堂を模して「萱堂蓮光寺」を建立した。この寺も豊臣秀吉に、富小路五条下ル本塩竈町に移転させられている。六条河原で平清盛の馬が止まって進まないの、不思議に思っって掘らると、地蔵が埋まっていた。その地蔵を萱堂蓮光寺に安置した。



安徳天皇

大無量寿経の法蔵菩薩の四十八願にちなんで、堂の一間ごとに燈籠

## 若宮八幡宮と源氏の邸宅 源義経の館と佐女牛井

若宮通六条下ル若宮町にある若宮八幡宮は天喜元年(1053)冷泉天皇の勅願で源頼義が屋敷(新町から西洞院までの一町四方)内に創建した。この宮は室町幕府歴代の将軍が尊崇し、家臣の行列を従えて参詣してきた。由緒ある八幡宮である。源義経は、京都の警備をする検非違使、東北の馬や武器を移入し管理する御厩司に任じられたので、平家滅亡後、西洞院六条の仙洞御所の



左女牛井の石碑

## 文覚上人と 源頼朝(文覚町)

文覚は空海を尊敬し、空海が住職であった高雄の神護寺が荒廃しているのを再建しようとし、今法皇の御所に押しかけ、神護寺に莊園を寄進せよと迫り、ことわられるや法皇を罵倒したので、東中筋七条上ルの獄舎につながれた。そして、頼朝と同じ伊豆に流された。文覚も頼朝も、もと上西門院を守る武士で、顔見知りだ。平家討伐の兵を挙げることを勧めた。その後にはみなさんご承知の流れになる。この獄舎の由来でこの町は「文覚町」と言われる。また文覚と頼朝との対立の原因は、頼朝との対立の原因は、伊予守に任官しても、検非違使と御厩司を兼任しなかつたことによるという元木京大教授説をとる。

## 町内通信

材木町  
バーベキューと消防座談会  
6月22日(土) 梅雨の時期、雨が心配されましたが予定通り実施することができました。懇親会は例年通り盛況でした。懇親会に先立つ消防座談会は下京消防署員によるお話と消防団員による救急救命講習でした。今年には町内の若手団員(南辻・櫻田・加登)が講師となってくれました。

材木町PR情報委員  
牧野 真三

# 下京消防団総合査閲に参加しました

5月15日(日) 七条中学校

修徳消防分団 分団長 内藤 栄 紀



前日の天気予報で雨が降ると予報が出ていたのに、雨具の用意をして下京消防団総合査閲にのぞきました。しかし幸いにも雨は降らず、午前7時50分、下京消防団員346名は七条中学校グラウンドに整列をしました。

さて、査閲訓練は手帳点検から始まりました。手帳点検は分団員が2列横隊に整列し、決められた動作を行います。採点の基準は、整列の綺麗さ、動作の機敏さ、全体の覇気などで優劣がつけられます。一見、形式張った演技のように見えるかも知れませんが、分団長の号令のもと、統一された行動を機敏に行うことは、災害現場で上司の命令を充実に正確に従うことにも繋がります。また日常の業務においてのチームワークにも役立つと考えています。

次に小型動力ポンプ操縦訓練が行われました。指揮者の号令のもと3名の操作員が放水実務を行います。採点基準の第一は安全の確保です。すべての動作に自己確認のために「よし」と発声をします。また他の操作員と連携した動作のときは全員が息を合わせて「よし」と発声し安全を確認しあいいます。このような安全確保を行った上で、動作に無駄はないか、器具の取り扱いが正確か、確実か、などが採点されます。これは阪神淡路大震災の教訓から分団に配備された小型動力ポンプを、いざというときの消火活動に生かすための訓練でもあります。

6月13日の分団長会議で発表された我が分団の成績は27回目の市長表彰でした。市長表彰は査閲当日の採点に加えて一年間の分団活動が評価されます。修徳分団が下京区や下京消防団の催しに、また学区での業務活動に積極的に多く参加した証だと確信しています。

これからの地域の防火防災のために活動してまいりますので、学区の皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

修徳小学校が明治2年5月21日に開校式を開催し、同時に授業を開始し、名実ともに日本で最初の小学校であることを知ってもらいました。

修徳は明治維新の元勲伊藤博文が、中国の「詩経」という書物から、「脩厥徳(その徳をおさめよ)」から採ってくれ、成徳は京都府知事横村正直が、これも中国の書物「易经」から「以成徳為行(道徳を成就するを以てて行となす)」から採ってくれました。

全校生徒の多いときの児童数は何人ですか  
 A※ プリントにあるように、一番多い数字かどうかかわかりませんが、690人(1956年)いました。しかし、統合直前の児童数は87人(1991年)でした。

その他、小学校にプールはありました、給食の話や制服がなかった事などです。修徳公園は学区の人たちが集まって滝や池や広場を設計してつくりました。昔の暮らしは、「おくどさん」「洗濯のたらい」「五右衛門風呂」「蚊帳」。遊びは、今のように車は通らないので、道で「床几で将棋」「めんこ」「鬼ごっこ」「コマ回し」などをしていました。子どもたちの質問に答えて説明しました。



全体を指揮し号令をかける内藤分団長



1番員加登・2番員谷内・3番員高安各団員



放水の指揮をとる平井部長(高砂)

7月2日(火) 午前10時30分、今年も洛央小学校の3年生で修徳・成徳学区に住んでいる子どもたち37名が、修徳せんだんホールに昔の小学校のことや、昔の暮らしの様子を聞きにやってきました。

7月2日(火) せんだんホール  
 深沢の3年生  
 自治連合会 会長 福井 謙三



## 書道同好会作品展

3月15日(金) 会議室

修徳書道同好会 田中 一博

平成30年度最終稽古日の3月15日(金)に、会員6名の作品展をふれあい会議室で開催しました。各自作品を貼り出し、阪本こまの先生の寸評を受けた後、茶話会を開き歓談しました。お稽古は毎月第1、第3金曜日19時から21時までで、ご興味のある方は先ずは見学にお立ち寄り下さい。



## 町内通信

月見町

レクリエーション

5月26日(日)に2019年度の月見町のレクリエーションを行いました。晴天のもと、総勢26名バスにて高雄に参りました。

月見町PR情報委員 西垣 公博

