

はじめまして。鞍馬口通り智恵光院の角で手打ちの蕎麦屋を営んでおります。

毎日石臼で国内産在来種のソバの実から自家製粉。手でこね、麺切り包丁でそば切りに仕立て十割そばをご提供しています。

店を始めて二十六年になりますが、以前は会社員として広告制作の仕事をしていました。九十年代に入り、その仕事も急速にデジタル化が進み、手書きの原稿用紙はパソコンに代わり、デザインや写真も職人的な仕事は激減。次第に手づくり感が薄れてゆきました。

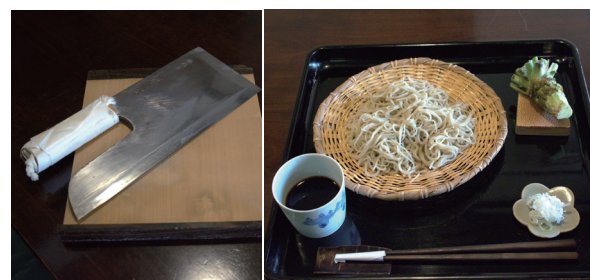
そんな折に会社で受けさせて貰った研修に参加し、自分の後半生をいかに生きるかということ深く考えるきっかけがありました。三十年代後半に差しかかる頃で、大いに悩みました。そこで出した結論が「職人」として人生を全うするということでした。

同じ頃友人に教えられて伺った手打ち蕎麦屋のそばを食べて、そのあまりの美味しさに衝撃的な感動を感じる経験をしたのです。食べて



(撮影 吹田 哲二郎)

Vivre No. 373 2025.10.1



表紙のひと

兼井 俊生 (かねい としお) さん

手打ち蕎麦 かね井 店主

「暮らしを支える医療介護を創る」

(医) 永原診療会

京都市上京区千本五辻上 ☎461-0636

制作 ビーぶる編集部 vivreoffice@gmail.com

手打ち蕎麦 かね井

京都市北区鞍馬口通り智恵光院南東角
11:30～14:30 (売切れ仕舞い)
定休月曜日 (祝日のときは翌日ふり替え)

65歳以上の京都市民の方へ

定期接種はじまります

- インフルエンザワクチン
- 新型コロナワクチン

ワクチン種類：コミナティ（ファイザー）
ヌバキソビット（武田）

接種期間：令和7年10月15日から令和8年1月31日まで

自己負担額は条件や年齢により異なります。
詳しくは 千本診療所HPをご覧ください。



<https://www.nagahara.or.jp/>
「流行」に備えて早めに接種のご検討を！

医療法人永原診療会 千本診療所



スマートフォンやパソコンから予約が可能に！

WEB予約はじめました

- ご予約いただいた方を優先してご案内しますので、診療の順番が前後する場合がございます。
- 直接来院の方もこれまで通り、受診いただけますのでご安心ください。

よりスムーズに診療を受けていただけるよう導入いたしました。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



「予約の登録方法はフロントまでお尋ねください」

医療法人永原診療会 千本診療所



山の風、
滝の音、
ときどき猫の声⑬ プナの森を歩いて思うこと

森の中を歩くのは楽しい。中でもプナの森は格別だ。杉や桧などの植林された森と違って、表情豊かで、そこに身を置くと安らぎを感じる。やや寒冷地に分布するプナの森は四季折々、千変万化、その美しさや豊かさは他の森に類を見ない。高い環境保全機能があり、多くの野生動物を育む豊かな森である。

プナは建材としては不向きで利用価値が低い木とされ、人の手により伐採され杉や桧に置き換えられてきた。杉や桧は常緑樹で、さらに密集して植えられることから地上に光が届かないため、植生は豊かではなく、そこに生きる生物も限られてくる。また、根が浅く、降った雨をたくさん貯め込むことができず、すぐに谷や川に雨水が流れ込むことで、河川の急激な水位上昇や土砂災害が起こりやすい。これに対して、プナなどは広く深く根が張り巡らされるときも、落葉による腐葉土が層になつているため、スポンジのように降った雨を貯め込むことができ、豪雨などの災害にも強いとされている。



滋賀県比良山コヤマノ岳



滋賀県三重嶽 (さんじょうがだけ)

また、プナの森は極相林と言われている。自然のまま人の手が入らなければ、長い年月の末、草地や疎林などはプナの森へ行き着くというもの。即ちプナの森は本来の自然の姿であるといふこと。それを美しいと思うのは当然のこと、そこに身を置くと心地よく安らぎを感じるのには当たり前のことと言える。そんなプナの生息域は地球温暖化や人間都合の伐採等の影響でどんどん狭められている。美しいと思わせ安らぎを与える存在が当たり前でなくなっている。そんな当たり前だと思っていたことが、昨今そうでなくなってきたということ、何もプナの森の話だけではなく、地球温暖化による異常気象など地球環境然り、戦争や紛争、分断や格差が常態化している世界情勢然り、「ミニユケーション」の取り方や人間関係などもそうだ。山に登ったり森を歩いたりすることは、二次的にはストレスを発散して健康維持という意味合いもあるのだが、このようにいろいろと考えさせられることが多く、かえってストレスにならないかと心配してしまう昨今である。

乙 牧 和 宏

ここだけのはなし・・・

「〇〇〇をやめてみて…」

自動車での通勤をやめ、バス通勤をするようになりました。

長い間バスに乗る事がありませんでした。毎日乗るようになって驚いたのは、運転手さんがとても丁寧に「〇〇曲がります」「信号止まります」「発車します」「〇〇なければ、次、通過します」等々アナウンスすること。お客さんが大勢ならまだしも、私一人になった時でも言うて下さるので、申し訳ない、というか、大変だな、と思います。

嬉しい事がありました。毎日バス停で出会う小学生の女の子と、いつしか「おはよう」とあいさつするようになったことです。私が先に降りる時、手を振ってくれます。

また、バス停から徒歩での通勤途中、自動車では通れなかったいろいろなわき道を通り、古い建物、新しいお店や工場の発見があり、ワクワクして歩いています。

運動を兼ねて、バス停までの帰り道に「急ぎ歩き」をするようになりました。先月は20分掛かっていましたが、今は18分（信号にもよりますが）。汗をかくけど、とても気持ちが良いものです。これから何分縮まるのか、頑張って挑戦していきます。

（ 自在館嬉楽家 准看護師 森川朋子 ）



趣味はサッカーで、今も遊びでボールを蹴っています。昔はサッカーをテレビで放送する事がほとんどなかったですが、今はJリーグが出来た事やインターネットが普及した事で、お金をかければ毎日でもサッカーを観られる時代になりました。YouTube等で無料のライブ配信（生放送）が多くあり、私はもっぱらこちらで視聴しています。貧乏なもので…（泣）。大学で福祉を学び、卒業後も介護関係の福祉にかかわる仕事をして今に至ります。どうぞよろしく願います。

～あなたのレシピ おしえてください～

「トマトの肉じゃが」

■材料（2人分）

- ・サラダ油…大さじ1
- （A）
 - にんにく（薄切り）…1かけ
 - たまねぎ（薄切り）…75g
 - 牛肩ロース薄切り肉（ひと口大に切る）…100g
 - じゃがいも（ひと口大に切る）…150g
- ・トマト（皮を湯むきして4等分に切る）…1個
- （B）
 - 酒（大さじ3）、醤油・みりん（各大さじ2）

■作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、（A）を順に炒める。
- ② たまねぎがしんなりしたらトマトと（B）を入れ、ふたをして20分煮る。汁気の多い時はふたをとり、軽く煮詰めて出来上がり。



友達からトマト入りのすき焼きがあることを聞いたことがあり、私も試しに肉じゃがで作ってみました。肉は豚肉でもおいしいです。

（ 訪問看護ステーションまる 看護師 広田京子 ）

わたくし
〇〇と申します

居宅介護支援事業所まる
介護支援専門員

山田実

びーぶる編集部：吹田美智子 奈須佳世

■千本診療所（外来）診療予定表 ☎ 075-461-0636 FAX 075-466-2299

	月	火	水	木	金	土
9時～12時	一般内科 根津幸彦	一般内科 根津幸彦	一般内科 根津幸彦	漢方・一般内科 吉澤泰介	一般内科 青木寧子	一般内科 根津幸彦
16時～19時	一般内科 根津幸彦	休診	休診	漢方・一般内科 吉澤泰介	休診	休診

2025年6月より、外来診療時間・担当医を変更させて頂いています。

■千本診療所（訪問診療） ☎ 075-461-0636 FAX 075-466-2299

	月	火	水	木	金	土
午前	渡邊久美 一般内科	—	池田識道 外科・一般内科	青木寧子 神経内科 一般内科	西村貴美子 一般内科	—
午後	—	根津幸彦 一般内科	根津幸彦 一般内科 池田識道 外科・一般内科	青木寧子 神経内科 一般内科	—	—

当院は機能強化型在宅療養支援診療所として届け出済み（支援診2第4号）です。上記以外の日につきましても、急変時には24時間365日対応致します。（緊急ダイヤル有）

■元氣道場（千本診療所2Fリハビリフロア）

	月	火	水	木	金	土
9時～12時	○	○	○	○	○	○

※第4土曜日は、11時40分終了となります。

※金曜日の午前は理学療法士による評価がありますので、ご興味のある方はご相談ください。

■訪問看護ステーションまる ☎ 075-461-0634 FAX 075-466-2306

事業所番号：2660290160

	月	火	水	木	金	土
9時～17時	○	○	○	○	○	○

■居宅介護支援事業所まる ☎ 075-461-0764 FAX 075-466-2306

事業所番号：2670200985

	月	火	水	木	金	土
9時～17時	○	○	○	○	○	○

■浄福寺診療所（眼科）診療予定表 ☎ 075-441-1995 FAX 075-441-9576

	月	火	水	木	金	土
15時～18時	永原誠子	永原誠子 ※在宅診療	休診	休診	永原誠子	休診

※火曜日は、往診・在宅診療のみです。

■通所介護 自在館嬉楽家 ☎ 075-441-9510 FAX 075-441-9560

事業所番号：2610200855（介護予防）地域密着型通所介護

ご利用日（日曜・年末年始休業）

	月	火	水	木	金	土
8時50分～17時50分	○	○	○	○	○	○

事業所所在地

◆千本診療所 〒602-8475 京都市上京区千本通五辻上ル牡丹鉾町556

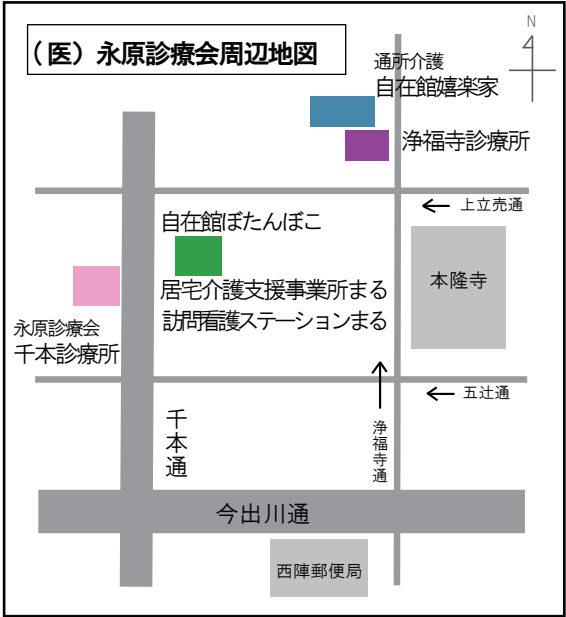
◆自在館たんぼこ 〒602-8475 京都市上京区千本通五辻上ル牡丹鉾町547

◆訪問看護ステーションまる

◆居宅介護支援事業所まる

◆浄福寺診療所（眼科） 〒602-8482 京都市上京区浄福寺上立売上ル大黒町686

◆通所介護自在館嬉楽家 〒602-8482 京都市上京区浄福寺上立売上ル大黒町686



月の便り
十月に入り、ようやく日中も過ごしやすくなってきました。夏があまりにも暑く長かったせいか、今年ほど秋が恋しく思うことはなかったです。これから木々の葉が赤や黄色に色づいてゆき、秋の山や風景を彩ります。暑い季節に白いTシャツばかり着ていた私ですが、茜色、からし色、こげ茶色：など、暖色系の色の服をタンスから引っ張り出し、季節の移り変わりを楽しもうと思います。皆さんは、どんな「秋」を過ごされていますか？（吹田）