二〇一九年から二〇二一年にかけて、私は振付家として、六十歳と八十歳の男女二人の年長のバレエダンサーと共に踊りを創作しました。一般的に、バレエダンサーは三十代で引退し、舞台を去ります。年齢を重ねた身体は、もはや標準的なバレエの動きを遂行する力を持ちません。それならば、二人はどのような方法であれば再び踊ることができるのか。この問いを抱きながら、私たちは頻繁に集まり、ダンススタジオやそれぞれの自宅で稽古を重ねました。

そうして私は気づきました。舞台上で高度なジャンプや回転をこなすことができても、日常生活の中で自分の足裏がどのように床に着いているのかというような、身体の声に耳を澄ます繊細な感覚を、二人はこれまで経験していなかったと。私は手で二人の身体に触れ、二人はその触覚を通して自分の身体を新たに認識し始めました。呼吸ごとに広がる胸郭、立つときに足裏から頭頂まで続くつながり、肩甲骨から指先へと伸びる腕の動き……。

再び舞台に立ち、踊るということは、身体をかつての状態に戻そうとすることではありません。むしろ老いていく身体を受け入れ、その内側の感覚から出発し、「ダンスとは何か」を改めて考え、理解することでした。ダンスは美しい動きや柔軟な身体を示すだけではなく、踊る人の思考や心をも映し出すものです。だからこそ最終的な作品において、二人はもはやバレエ作品のように役を演じるのではなく、本当の自分となり、自分自身を表現したのです。

人生経験は、それぞれ独自の身体の形態や動きの質感を形作っています。ダンスを通じて、その質感を掘り起こし、表現することができるのです。現在、私の活動は振付やパフォーマンスにとどまらず、人々が自分の身体の声に耳を傾け、動きの中で自らの感覚や感情、思考を認識し、自分自身を学ぶ手助けをしています。そして、より豊かなセルフイメージを持って、日常生活や創造的な仕事へとつなげていくことを目指しています。

（撮影 吹田 哲二郎）

二枚の写真は王氏提供

表紙のひと

王　夢凡（ワン モンファン）さん

1990年生まれ。
北京・京都を拠点とする演出家・振付家、フェルデンクライスプラクティショナー。(※)

@LADYCLAUDE

※フェルデンクライスプラクティショナーとは、フェルデンクライス・メソッド（身体の動きと感覚を通して、より楽で自然な動作を学ぶ教育法）の指導者。

「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る ☎461－0636
制作　びーぶる編集部　vivreoffice@gmail.com

きらくやごはんいただきます

爽やかな秋の風が吹き始めました。ようやく、外に出ると心地よい空気を全身に感じることができる季節です。駆け足で過ぎていく「秋」に置いて行かれないように、ついつい「さぁ、外にでよう」「散歩にでかけよう」と、顔を見ると声をかけてしまっています。朝のお迎えの車内では、「気持ちがいいね～、どっか行きたいね～」「このままドライブしちゃおうか」などと冗談を言いながら、けれど本当にそんな気持ちになるほどの気持ちのいい季節です。

最近では極端に気温が上がったり下がったりで、急激な変化についていくのがやっとという感じですが、思い切って外に出てみると、皮膚から、目から、耳から、私達に備わった動物としての五感が、季節の変化を感じ取ってくれます。

（文　田中）

このコーナーは、嬉楽家のお昼ごはんやおやつを中心に、日常の様々な様子を紹介しています。

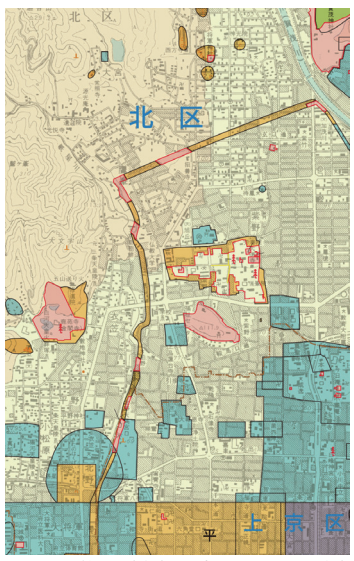
京都昔さんぽ

御土居②　－秀吉の造成－

赤松佳奈

紫野西土居町、鷹峯旧土居町など北区には「土居」の名を冠した細長い町が複数所在します。お察しの通り秀吉が造らせた「御土居」の跡地で、埋蔵文化財包蔵地（遺跡）に該当します。

遺跡には当たりますが、現代人としてのメリットもあります。それは強固な地盤改良が施されていることです。発掘調査では、厚さ三十～五十センチメートルの突き固めた土が幾重にも層をなしていることが確認されています。砂混じりの土、粘土混じりの土、礫が沢山含まれた土を交互に積んでおり、人が叩き締めた強固な地盤改良です。土塁は三～五メートルの高さに及ぶ構造物のため当時の高い土木技術を駆使して作られています。それと、特筆すべきは施工管理の厳しさです。「御土居」も「聚楽第」も秀吉が建築主の土木工事にはゴミ（当時の土器・陶磁器など）がほとんど含まれません。このため発掘調査担当者としては地層を見極めるのが難しく、緊張する遺跡とも言えます。



御土居の範囲（京都市遺跡地図より転載）

御土居の盛土断面

京都市文化財保護課に所属され、京都をフィールドワークとして研究をされている赤松さん。市内散策して発見したことなど、考古学にまつわる話を織り交ぜながら書いて頂きます。（前回2025年8月号掲載）

ここだけのはなし・・

「未来のエネルギー」

大阪・関西万博で水素エネルギーについての展示を見てきました。
化石燃料を燃やすと CO2 が出るが水素は水が生成されるだけでクリーンである、水素は「宇宙に最もたくさん存在する物質」で、水から取り出せ、運べるし貯められる、可能性あるエネルギーとのこと。おお、水素ってとてもいいんじゃない？と思いますよね。
ただ、現在水素はガスから作り出すのが主流で価格は高く、宇宙にある水素を集めるのは困難。水から水素を取り出す技術は理論的には可能だが実用的には難しく、クリーンなエネルギーとして使うには高いハードルがいくつもある。2050 年には実現可能だろうか、という内容でした。そうかまだまだ先のことか。
けれど温暖化を痛感した今夏、危機感あるものの快適で便利な生活は手放したくない、後ろめたくて不安になるエネルギー問題に希望が見えたように思えました。

（　自在館ぼたんぼこ 事務　福留 知子　）

～あなたのレシピ　おしえてください～

「簡単焼きナス」

■材料（2人分）

・なす…2 本
・かつお節…適量
・生姜すりおろし…適量
・醤油…適量

■作り方

① なす 2 本はがくを取り、先を残して皮をむく。
② ①を水にくぐらせ、濡れたままのなすをひとつずつラップで包み、レンジで 3 分～ 3 分 30 秒程加熱する。
③ ②のラップを取りお皿にのせたら、かつお節、生姜、醤油をかける。

お料理好きなヘルパーさんから火を使わないでできる料理を教えてもらった、そのレシピのひとつです。
ひと手間かけてレンチンした後、フライパンかトースターで焼いて焦げめを付けてもいいそうです。

（　居宅介護支援事業所まる 介護支援専門員　伴 美喜子　）

今月の一冊

『断片的なものの社会学』
著者：岸政彦
（朝日出版社）

社会学者である著者が出会った出来事で、分析し難く解釈できない、「わからなさ」に関するエッセイです。読後にヴィヴィアンマイヤーという写真家を思い起こしました。彼女は死後に発見され、世界中に認知される事になった、最も有名な、謎のアマチュア写真家です。このことは本書の言葉を借りると、〝誰にも隠されていなかったが、誰の目にも触れられていなかった〟出来事であり、〝（もしかしたら彼女の写真は）今も誰の目にも触れられていなかった事だって考えられる。〟
私たちにも同じ様に、誰かに語る事をしなかった多くの隠された物語があるはずです。それは語るに値しない、とても断片的な物語です。そうした他者の物語が私の中に飛び込んできます。何かが私の中で立ち上がるのは感じるのですが、それを言葉にはできない。でも理解したい、わかりたいと誰かへの思いを深め、想像をめぐらす。愛すべき他者へと導かれる本なのだと思うのです。

千本診療所
フロント・元気道場
藤居孝行

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	渡邉久美 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。（緊急ﾀﾞｲﾔﾙ有）

■元気道場（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（じざいかん きらくや）

☎ 075-441-9510　FAX 075-441-9560

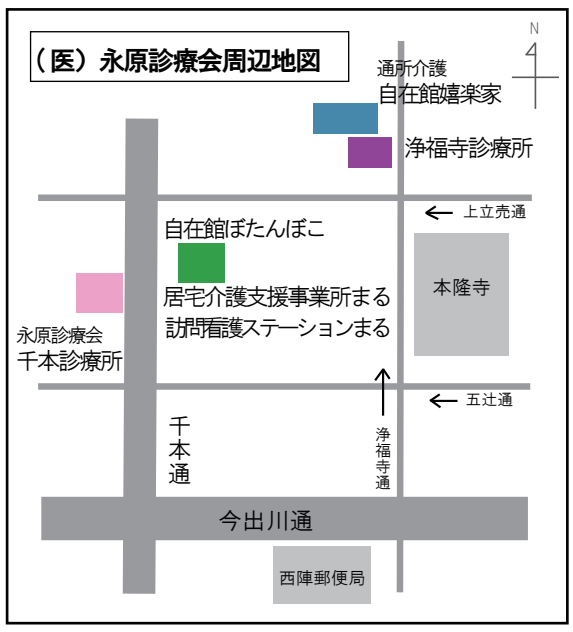
事業所番号：2610200855　（介護予防）地域密着型通所介護

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
◆自在館ぼたんぼこ　〒 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

日本の暦には、元旦や節分、お彼岸などがあり、その日に食す物として、おせちや巻寿司、おはぎなどがあります。昔、祖母や母の時代には家庭で作っていました。私たちの代になると、「これだけは」と限定的に作ったり、母と一緒に作ったことを思い出して作ってみたりする程度です。子供や孫になるとどうなるのか？ご家庭で「十五夜がきれいよ」「そう、でお団子はあるの？」の会話がすたれず残りますように。良き日本の風習が引き継がれていくことを願っています。（奈須）