

子育てがひと段落し、長いあいだ専業主婦であった私も、いよいよ働きに出ることを考えるようになりました。小さな冒険の地図を広げるように求人情報に目を通し、キラキラ働く自分を妄想します。

しかし、いざ踏み出すとなると、長く社会から離れていた時間が私を臆病にさせました。機会さえあれば軽やかに踏み出せると思っていたのに、気持ちと身体は別物のよう。ためらう心の重さを身をもって知りました。それに、私にはスキルなど何もありません。

そんな曇った日々、友人からアルバイトの誘いが舞い込みました。上七軒界隈に新しくできるカフェギャラリーの内装工事のお手伝いです。大工の経験もなく、工具の扱いも知らない。それでも、はじめるならいっそ、未知の世界が面白いかも、と思いついて一歩を踏み出しました。



Vivre
No. 377
2026.2.1

(撮影 吹田 哲二郎)



表紙のひと

中村 早美 (なかむら はやみ) さん
AMULET京都店 店長

「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 びーぶる編集部 vivreoffice@gmail.com

現場は、明治の頃から残る西陣織物工場跡。梁の古めかしさに百年の眠りを感じ、作業音からは新しい針が進む気配を感じました。止まっていた時がまた動き出すようで、自分と重なります。そうして、集った仲間に加わり、棟梁に教わりながらコツコツ作業を進めました。失敗も多く不器用さに嘆きましたが、初めての経験は新鮮で、知らなかった事を知る喜びが日々続きました。

季節はひと巡りし、工具を持つ手は珈琲を淹れるようにもなりました。カフェギャラリーはオープンを迎えたのです。名前はAMULET(お守り)。夢の入り口のような不思議な場所です。ギャラリーでは賑やかな催しが次々と――

ふとトリップしたくなったら、AMULETにいらしてください。あたたかな珈琲と共に、そっと夢の入り口へご案内いたします。



AMULET京都店

京都市上京区片原町516 上七軒

上ル 千本釈迦堂手前

○定休日なし

○時間 12:00 ~ 18:00

最新情報はWEB (Instagram) にて



AMULET.KYOTO

きらくやごはいただきます



一月は、利用者さんにお茶を点でて頂いて、おやつはほんの少ししかこまっています。
耳をすますと、茶筌が茶の湯を撫でるような、優しい音が聴こえます。そんな音を聴いていると、なぜか背筋が自然に



ピンと伸びて、気が付けば、皆さんとても優しい、いいお顔に。時にはこんな静かな時間も良いものと、私も穏やかな気持ちになりました。
一日の中では、ほんのわずかなお茶の時間ですが、頭も心も少し立ち止まって、ひと息つける時間があることは、何だかとても大切な気がします。
(文田中)

山の風、
滝の音、
ときどき猫の声 ⑪

光合成をやめた植物に学ぶ

乙 牧 和 宏

山を歩いていると、緑色ではない、不思議な姿の植物に出会うことがある。透き通るような白色をしたギンリョウソウや全体がオレンジ色をしたツチアケビなどに代表される、葉緑素を持たない植物だ。植物といえは光合成を行い、太陽の光を利用して自ら栄養をつくり出す存在だと、私たちは疑いなく思っている。しかし、これらの植物はその仕組みを手放し、まったく別の方法で生きている。



ギンリョウソウ



ツチアケビ

のしたたかさや柔軟さがある。私たちがつい、「植物とはこういうものだ」といった常識で物事を見てしまふ。しかし、自然界にはその常識から外れた存在が、ごく当たり前のようについている。正解は一つではなく、状況に応じて選び取られた多様な生き方があるということ。この光合成することを捨てた植物たちは静かに語っている。
「この姿勢は、私の仕事であるグラフィックデザインにも通じるものがあるのではないだろうか。決まったルールや流行、過去の成功例にとらわれすぎると、表現は次第に硬直していく。そんなとき、葉緑素を捨てた植物のように、「別のやり方はないか」と視点を変えることで、思いがけない面白さや新しい表現が生まれることがある。

「おすすめスポット」

私は今年で61歳になります。61年間色々な出来事がありました。その中で、とても大好きな場所があり年に1回は行っています。広島県尾道市なのですが、観光的には、千光寺、しまなみ海道があります。昭和レトロの街並みに凄く心が落ち着きます。また、海をみていると癒されました。

大林宣彦監督が、故郷 広島県尾道市を舞台にした『転校生』（1982年）、『時をかける少女』（1983年）、『さびしんぼう』（1985年）の3作品を尾道三部作といえます。80年代を代表する青春映画として人気を博し、ロケ地巡りブームが起こりました。この場所に憧れ、私も見てみたいと思い、行くようになりました。原田知世さん主演の「時をかける少女」の通学路やタイムリープする場所を見に行き、感動しました。

最近では、昭和レトロな商店街を歩いています。尾道ラーメンや「怪獣レモン」というレモンが沢山入っている酎ハイ、クラフトビール、尾道コーヒーなどがありどれも美味しいです。また、行きつけの居酒屋さんで美味しい魚と日本酒も楽しんでます。

みなさまもご興味が出てきたら、ぜひ尾道に遊びに行ってください。

（ 自在館嬉楽家ドライバー 的場 裕之 ）

「のっぺい汁」

■材料と作り方

・姫筍、里芋、大根、人参、蒟蒻、竹輪、牛蒡、油揚げ（適量）を、全て1cm前後の四角か丸に切ります。

・だし汁、しょうゆ、酒（醤油ベースの優しい味）をベースに、切った材料を煮ます。

・仕上げに片栗粉で薄くトロミを付けます。



義母は今は料理をすることが出来ませんが、初めて食べた時はとても美味しく感動しました。心が温まり美味しいので、今でも時々作りますが、残念ながら手に入らず、姫筍抜きです。義母の味にはなかなか追いつけません。

（ 訪問看護ステーションまる 看護師 石山 昭子 ）



入社の際に「認知症患者の家族での介護には限界がある。社会全体で支えていく必要がある。その為にこの事業を立ち上げた。」という言葉に深く共感し、微力ではありますが少しでもお役に立てればという思いです。よろしくお願ひします。

前職はエンジニアで、本職の傍らボランティア的な副業としてヘルパーをしていて、ヘルパー歴は二十五年程になります。二十四歳で結婚した妻がおりましたが、四十八歳頃から難病を患い、その介護の為に三十年勤めた会社を退職。自営をしながらの介護は十五年に及びました。その妻も七年前に逝去し、現在は比較的穏やかに生活しております。

入社の際に「認知症患者の家族での介護には限界がある。社会全体で支えていく必要がある。その為にこの事業を立ち上げた。」という言葉に深く共感し、微力ではありますが少しでもお役に立てればという思いです。よろしくお願ひします。

わたしの
〇〇と申します

自在館ほたんぼこ
スタッフ

遠藤 真悟

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。

担当医病気療養のため3月2日より4月末頃（予定）まで休診とさせていただきます。

■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

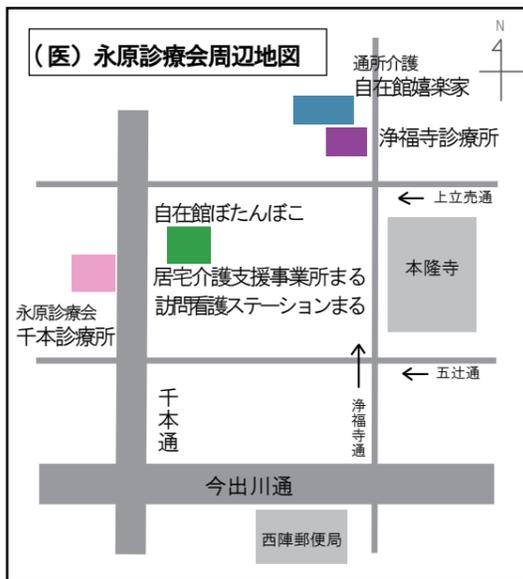
◆自在館ほたんぼこ 〒602-8475 京都市上京区千本通五辻上ル牡丹鉾町 547

◆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



月への便り

いつも達筆で年賀状をくださった方がいらっしやいました。この人がこんな字を書くんだとドキッとしたのを覚えてます。また、思いも寄らない人が軽やかにピアノを弾いている姿を目にした時も同じように心を動かされました。このように毎日の生活で何らかの感動を見つけていくと、自分もハッピーになります。「びーぶる」からも、読者の皆さんに笑顔を届けられるようにと願っています。（奈須）