

幼い頃から創作が大好きで、大人になったら芸術を生業にしたいと思っていました。

二十五歳のとき、ワーキングホリデーに行く予定でしたが、その前に京都に住んでみたいと思いい立ち、移り住んできました。結局京都が気に入って、ワーホリには行かず、その代わりに一ヶ月だけ中国を旅することにしました。

昔から、世界各地の少数民族の人たちのライフスタイルや民族衣装に憧れていました。雲南省と貴州省で出会った人たちは、個性的な民族衣装をまといながら、その土地の風土に根ざした暮らしをしていました。その後京都に拠点を移し、自然の多い今の町で暮らすうちに、私もこの土地への愛着を感じるようになりました。春にはかわいい植物や虫があちこちに顔を出し、初夏には巣立ちした鳥の赤



Vivre
No. 379
2026.4.1

(撮影 吹田 哲二郎)



左上 中国で撮った写真を使ったコラージュ作品



上 中国で撮影した苗族の女性
右上 木苺を手描きした染の作品(スクーフ)

ちゃんが見られます。そんな自然との触れ合いが、その気持ち育ててくれました。

私が逢った、少数民族の人達の衣装には、蓮の花や鳥などをモチーフにしたものがありました。もしかしたらそれは、彼らのスピリットや日々の景色と結びついているのかもしれない。

それなら私も、この町で出会った景色を歌い、敬い、創造してみよう。そう思ったときから、私の創作のテーマは「現代のフォークロア(※)創造」になりました。


この町の景色や生きもの達から生まれた、わらべ歌や民族衣装。いつか見に来てくださいなね。



下鴨神社のイベントで手作り衣装を着て歌っている様子(中央以外の写真は全て細川氏提供)

細川 夏未さんのプロフィール
大阪府柏原市出身。歌や創作などの芸術活動の他、子どもの育成に力を入れたワークショップも行っている。

Official website →



「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



表紙のひと

細川 夏未 (ほそかわ なつみ) さん

アーティスト

きらくやごはいただきます



銭太鼓を作っています。鮮やかな紅白のストライプ模様、赤い房と鈴がついた、何とも華やかな楽器です。

本来は、島根県の安来節に使われるもののようにですが、そのほか全国にその土地の銭太鼓があるようです。色や形も様々で、調べてみると、筒状の物だけでなく、タンバリンのような形の円いものもあるとのことでした。

そもそも銭太鼓については、随分前に、利用者の一人が昔実際にやっていたと、ご自身の銭太鼓を持ってきてくださったのがきっかけでした。踊りの方はこれからですが、この何とも素朴で華やかな楽器を持つだけで、嬉楽家の中が明るい雰囲気になるから不思議です。そのうちきっと皆様にも、練習の成果をお見せできるのではないかと思いますので、どうぞお楽しみに。

(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。

発酵あんなこんな

② 軟水でつくるお酒

山岡 茂和



日本酒やビールなどの穀物が原料のお酒は、つくるときに水が必要です。蒸留酒の焼酎やウイスキーも同様です。かつては、こうしたお酒を美味しくつくるには、ミネラルの多い硬水が必要でした。発酵に活躍する微生物にはミネラルが必要なので、ミネラルの多い硬水なら発酵も順調に進むからです。

しかし、お酒に向いた硬水が身近に手に入るとは限りません。ミネラルの少ない軟水しかない地域では、地元の水でつくられた出来栄がいまひとつのお酒で我慢するか、他所から出来の良いお酒を運んでこなければなりません。その悩みは、日本酒でもビールでも同様でした。

そこで、軟水でつくる美味しいお酒づくりの挑戦がなされました。そのかいあって、ビールでは十九世紀にピルスナー、日本酒では戦後に吟醸酒が生まれました。いまや、ピルスナーは世界中で普及して、もともたくさん飲まれるスタイルとなりました。吟醸酒は華やかな香りと軽やかな口当たりが特徴の高級日本酒として知られています。

必要に迫られて研究がなされた軟水でのお酒づくりですが、結果として従来の硬水でつくられるお酒をしのぐほどのものが生まれたのです。

山岡酒店の山岡茂和さんによるコラム「発酵あんなこんな」。発酵食品についての楽しいお話をお届けしています。(前回 2025年 12月号)

みんなのほっこり日和 ~今日のひとくちほなし

ママ！お腹空いた！
ママ！宿題分かんない！！
ママ！だっこ！！

仕事から帰ると夕方以降は嵐のように慌ただしい毎日。ママがどんなに忙しかろうと我が家の三姉妹は容赦ないのです。

ある日の夜、ご飯も終わりふと家の中を見ると、シンクには洗い物の山。カゴの中には洗い終わって乾いた洗濯物の山。床には散らばったオモチャの山。山山山…?! 「ハア〜」とため息をつき「ママ、とりあえずお風呂に入ってくるね…」そう言っているより少し長めにお風呂に入った。

「よし！気合い入れるぞ！！」そう思いながらお風呂から上がると…洗い物は終わり、洗濯物はタンスにしまわれ、片付けられた床！！

なんと私の顔を見て、ママが疲れているだろうからと、子供達が協力して片付けてくれていたのです。子供の優しさと成長をしみじみ感じた夜でした。嬉しくてほっこりしたと同時に、お仕事でも笑顔を忘れちゃいけないなと思う今日この頃です。

(訪問看護ステーションまる 看護師 黒川 留奈)

月の便り

千本診療所二階の元氣道場から、向かいの電信棒にカラスがびよんびよんと何かを伺っているのが見えた。以前カラスがその場所に巣作りをし、撤去された事がある。これがコウノトリだったら大事にされたのだろうか？「カラスがきれいな色をしてたら、ちよっと変わっていたかもよ。」体操休憩時の利用者さんとの談笑の一コマです。確かに、見た目や希少性が違えば、ゴミをあさる悪賢い鳥ではなく、賢い鳥としてわれわれ人間の扱いも違っていかたもしれないですね。(奈須)

今月の一冊

「ヤモリの指から不思議なテープ」

(監修) 石田秀輝 (文) 松田素子/ 江口絵理 (絵) 西澤真樹子 アリス館



普段当たり前だと思っていることを、当たり前と思わずによく見て探っていくと、たくさんの不思議や秘密が見つかる時があります。

この本は、ヤモリやカタツムリなどの生きものや、ハスなどの植物に目を向け、「なんでヤモリは壁や天井を歩き回れるの?」「なんでカタツムリの殻はいつ見てもきれいな?」「なんでハスは水をはじくの?」という素朴な疑問を端緒に、驚くような発見や秘密を探ってまとめています。

例えばヤモリの足の裏には、1足に50万本もの細かい毛があります。物と物が目に見えない近さにあると、引き合う力(ファンデルワールス力)が生まれ、しっかりくっつくようになります。しかも足をあげれば簡単に離れ、大きなヤモリが自由自在に歩き回ることができるそうです。ここから「接着剤を使わないテープ」の開発が進んだそうです。

マジックテープや痛くない注射針、トンネル掘削マシンなど、身近な生き物や植物の構造や仕組みが、便利な道具の技術に活かされていることに驚きました。読み終わったら、なんとなく目にしていた周囲の物を、別の視点で見えてしまうようになります。お薦めの一冊です。

(千本診療所 フロントスタッフ 吹田 美智子)

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

担当医病氣療養のため
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。

じざいかん きらくや
■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

