

伊藤光子さん
手紙⑥

絵は「トビウオ」、手紙は「たのしみは好な料理つくりおえゆっくり味わう一人酒のむ」。構えず詠んだ短歌「五七五七七」です。このす～と自然に出てきた最初の感覚と言葉を後でなおす

さすそのままにしました。字足らずでも字余りでも良いと思います。何年か経ってから読み返すと、何げないその言葉がしみじみ感じ入ります。皆さんも詠んでみませんか。

視力を改善させる 近視矯正方法の 定額制オルソケラトロジー

寝る前にレンズを装着、寝ている間に矯正、日中は裸眼で「快適生活」……視力を改善させる近視矯正方法のオルソケラトロジー。そのオルソケラトロジーレンズが毎月一定額の会費で治療用オーダーレンズが使える「定額制+α」システムがあります。

費用は月額、両眼で6,600円、片眼で3,300円。①レンズにとれない汚れや傷がついた場合、また規格変更が必要な場合は新品に交換②1年ごとに新しいレンズに交換、などの保証付きです。詳しい内容は本院まで。

安心をもたらす不思議な力
持っている。
(大槻靖)

おすすめ②の一冊

芭蕉や「奥の細道」に関わる著作を当欄では幾度か紹介してきましたが、今回は何といってもその「決定版」です。

俳聖松尾芭蕉が「おく」の地、陸奥へと旅立ったのは元禄2年(1689年)の春。「おくのほそ道」

「おくのほそ道」 を読む決定版

はその俳句紀行で、代表的な日本古典文学作品の一つです。本書は著名な俳人である著者が、既刊の『奥の細道』をよむを底本に、「最も原文に近い訳」という現代語訳などを加えたもの

です。曾良の隨行日記も載せ、芭蕉が世界的な文学作品に仕上げた過程を知る手がかりも加えられました。もちろん、芭蕉の思考の深まりやその人生観、俳句論は満載です。芭蕉の作句の心の推移を追うわくわく感も味わいました。

長谷川 樞 著
昨秋、東北地方のローカル鉄道旅中に福島の白河の関、新潟の市振の関跡に寄

りました。この二関は「おくのほそ道」の重要箇所。新句境への起点となる市振では日本海沿いを旅し、ここで遊女を詠んだ芭蕉を偲びました。ちくま文庫。
(松本忠之)



京都医療生協
野信夫医師が
レで高騰。中
円超とインフ
を設立した1
950年は、1g401円(田
中貴金属)。75年を経て50倍
になった。▼世界の中央銀行
が外貨準備金として地金を大
量に退蔵し、さらに積み増し
ているのは、古代ローマ帝国
の輝きは、決して派手さだ
けを語るものではない。手に
した瞬間に感じる重みや、光
かな光沢は、長い歴史の中で
人々が価値を託してきたその
ものだ。▼世界情勢が揺らぐ
時代にあっても、金は形を変
えず、時間の流れを超えて存
在し続ける。その安定した輝
きを見つめていると、移ろい
やすい日常の中にも変わらぬ
ものがあるのだと気づかされ
る。金地金は、単なる資産で
なく、私たちの心に静かな
安心をもたらす不思議な力



つくる健康



第218号
2026年1月15日
1月、4月、7月、10月発行
1982年3月25日創刊



発行所▶京都医療生活協同組合

京都市中京区聚楽廻東町2番地 視力センタービル 地階 TEL 075-822-2286 FAX 075-822-6133

発行責任者▶宮本和明

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春を迎えたこと、お慶び申し上げます。

今年は午年(うまどし)です。「午」の文字が日常で最も使われるは「正午」「午前・午後」の「午」ではないでしょうか。この字がこの言葉で使われる理由は、1日を十二支で2時間ずつの12の時間帯



午

する」「ぶつかる」といった意味が生まれました。そこから、陰陽の交わる時間=正午、という意味につながっていったとされます。「午」は、元はと言えば時間や方角などを表すための記号でしかなかったのですが、十二支を分かりやすく広めるために後の時代に動



重なり、この時間帯の象徴として選ばれたという説もあります。「午」は時間だけでなく方位も表していて、「午」は真南の方角に当たります。このことから、真北を表す「子」と併せて、南北を結ぶ線を「子午線」と呼ばれます。また、「端午の節句」という言葉にも午の字が使われていますが、「端」は「はじめ・最初」という

京都医療生協 理事長
宮本 和明

意味で、「端午」というのは本来、月の初めの午(うま)の日という意味です。しかし、次第に「午」と「五」の音が同じであること、また、奇数が重なる日(3月3日、5月5日など)を節句とする考え方から、5月5日が端午の節句として定着していきました。この日に厄除けや男の子の成長を願う行事が組み合わさって「端午の節句」となったということです。

INFORMATION

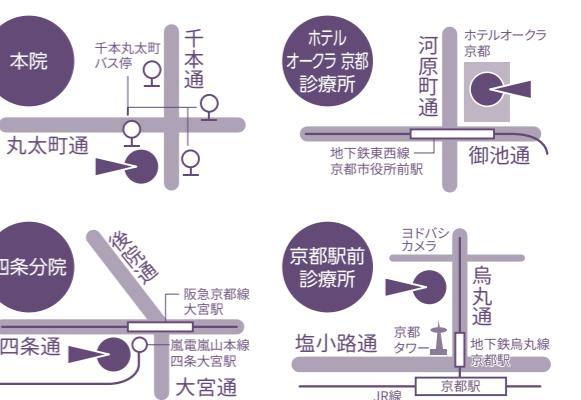
受診の際には診察券をご持参ください

INFORMATION

各診療所に「私もひとこと」というハガキを置いています。どんなことでもお気付きになられたことなどを、お気軽に書いていただき、受付にお渡しください。いただきましたご意見は診療所の運営に生かさせていただきます。

ACCESS

ナカノ眼科/京都コンタクトレンズ
QRコード
京都コンタクトレンズ
京都コンタクトレンズは各診療所の建物内に隣接



ゆる~く万博を楽しみにいきませんか?…と誰かが休憩室に張り紙をしたところ、意外と希望者が多く集まり、スタッフ10人+チビちゃん(2歳)の合計11名で関西万博に行ってきました!!

泪混み始めた9月、ひたすら全員そろって入場。さすがに一緒に行動するには多過ぎるので、シニア・ミドル・ヤングのチームに分かれています。ミドル・ヤングチームはお目当てのベルギーフッフルやポテトを食べて、パビリオン(ドイツ館は2時間半待ち!)に、シニアチームは体力も根性もありませんから、さらっと入れるコモンズ館へ。同じ日に悠仁さまもコモンズ館を視察されたとか。どこのパビリオンも建築技術の高さに圧倒されました。「会場真ん中の森は、いったいどうやって作ったのでしょうか」

書道をたしなむ者としては中国の古代書物の外観に感動しました。それともう一つ、会場内で目に付いた物に、視覚障がい者向けのスツケース型ロボットがありました。手元のボタンで進む方向が分かり、音声で案内してくれるそうです。まだテスト段階でしたが、近い将来いろんな所で実用化されといいます。

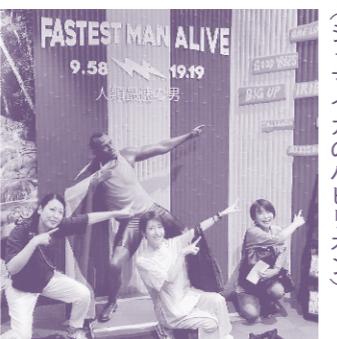
とくにトラブルもなくみんなが楽しく過ごせたことに感謝をして、今年の一大イベントを終えました。なんとメンバーの中には

京都駅前診療所職員で関西万博に行つきました。

シニアはコモンズへパビリオン、ミドル・ヤングはパビリオン、



22回行った強者もいるのです。では、次回の万博を楽しみに頑張



りましょうか。サウジアラビア(^0^)!! (駅前・まつもと)

(写真左)ミヤクミヤクの前で
全員、笑顔。(写真右)「人類最
速の男ウサイン・ボルトの等身
大の像」の前で一緒にポーズ
(ジャマイカのパビリオン)

創立記念会 京都医療生協創立75周年 医療安全研修、4職員の勤続表彰

京都医療生活協同組合／中野眼科は11月15日、ホテルオークラ京都で創立記念会を開きました。記念会は毎年開催しており、今年は法人の京都医療生協の創立75年にあたり周年行事として位置づ

けました。

記念会は前半に医療安全研修を行い、宮本和明理事長が中野眼科の沿革を交えながら4診療所の最近のインシデント・アクシデントの事例をピックアップして話を

しました。また職員の勤続表彰も行われ、被表彰者は30年勤務で2人、20年勤務で1人、10年勤務で1人でした。参加した63人の役職員は改めて、長く続いている歴史

記念会で行われた宮本理事長の医療安全研修

を認識し、職場への誇りを強くしました。

写真撮影など宴たけなわの中、



大田亮副理事長が閉会の挨拶をしました。大田副理事長は挨拶の最後に「しんどい時はしんどいと言ってください。SOSを出して『助けて』と言ってください。みんなが支えている職場ですから」と温かい言葉を職員にかけました。参加者は和やかな気持ちになっていました。

親御さん懇談「子どもの目の健康、発信を」

「子どもさんの目の健康が心配」という3人の親御さん(藤田典子さん、工島あさ美さん、岡田道子さん=皆さん仮名)と本院看護師の佐渡建介さんに懇談してもらいました。(大槻)

前段、佐渡看護師が「子どもの目の健康について」と題して近視やコンタクトレンズ、スマホ斜視などのことを簡潔に分かり易く話をしました。続いて懇談へ。

藤田さん「子どもがコンタクトレンズ、高いとか言っています。でも眼科にちゃんと通っています。市販のは合わないので。それにレーシックをしたい、と」

佐渡看護師「市販で買っても眼科で受診しましょう。中野眼科ではオルソケラトロジーを推奨しています。寝る時に着けて朝起きて外す。日中は裸眼で過ごせる近視矯正です」



懇談する親御さんと佐渡看護師(左奥)

佐渡看護師「使う時間を減らすとか離して使うとか、しっかり見守ってあげてください」

岡田さん「昔、目の体操がありました(親指追いかけ体操)」

工島さん「親指を立てて左右、上下、遠く近くに動かして目で追っかける。昭和の時代です(笑)」

佐渡看護師「昔と違って、現在は遠くを見ることが勧められています」

岡田さん「若い人へのピーアールがいります。ラインかインスタグラムでしょうね」

佐渡看護師「例えばきょうの話を子どもさんにしてあげる。それが友達に伝わる。それをきっかけに、目が悪くなつからでなく定期的に眼科に行く。そんな健康への輪に広がればいいですね」

工島さん「でも、子どもが『眼科に行きたくない。待ち時間が長いから』と言っています」

佐渡看護師「SNS検討中です。電子カルテ導入も準備中です」

京都医療生協のサークル、百まで生きよう会は11月12日、発足35周年を記念して食事会を開きました。同会は1990年、中野信夫医療生協組合長(当時)が健やかに長生きしようと立ち上げ、歩く、習字、俳句、囲碁などいろんな取り組みをしてきました。



現在も、会員同士の元気を伝え合う「ニュース」を世話人さんが毎月発行しています。

食事会には6人が参加、会に入会した頃のことや健康への思いの話で花が咲きました。中でも最高齢で104歳の高尾ユリ子さんが一番元気になりました。そしてたくさん語り(後

記)、場が盛り上りました。35年分ほどの時間を過ごしたような食事会になりました。

「この前転倒して救急車の世話になったとき『良い病院に連れて行ってください』と隊員さんに頼んだんですよ」(笑)

「その病院のお医者さんが『僕、百歳以上の患者さん診たの初めてで薬の量が分からないので子ども用の量にしておきます』と。私は『食べたいときに食美味しく食べて、たくさんおしゃべりして、笑ってまた笑って、最後は、ちょっとかしこまつて撮影

べ、寝たいときに寝て、自分のペースで過ごしているので家が一番良い薬なんですよ』と答えたたら、先生が『それがよろしい』と」(大笑)

「診察が終わって帰るとき必ず先生がハイタッチをしてくるんですよ。病院で私は人気なのよ」(爆笑)

佐渡看護師が分かり易く話す

健やかに会員も35年

京都コンタクトレンズ × HANNARYZ

京都コンタクトレンズがBリーグ(ジャパン・プロフェッショナル・バスケットボールリーグ)所属京都ハンナリーズのオフィシャルパートナーとなりました!スポーツをするうえで「眼」は大切なものです。京都コンタクトレンズは、スポーツに汗を流す学生、社会人、その他すべての方々を応援していきます!



京都ハンナリーズ マスコットキャラクター はんニャリン