



伊藤光子さんの
絵手紙⑥

絵は「トビウオ」、手紙文は「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

さず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。

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、古代ローマ帝国時代から現代まで最も信頼された国際通貨だから。▼金地金の輝きは、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、光を受けて静かに反射する柔らかな光沢は、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、単なる資産ではなく、私たちの心に静かな安心をもたらす不思議な力を持っている。(大槻 靖)

おすすめの一冊

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。

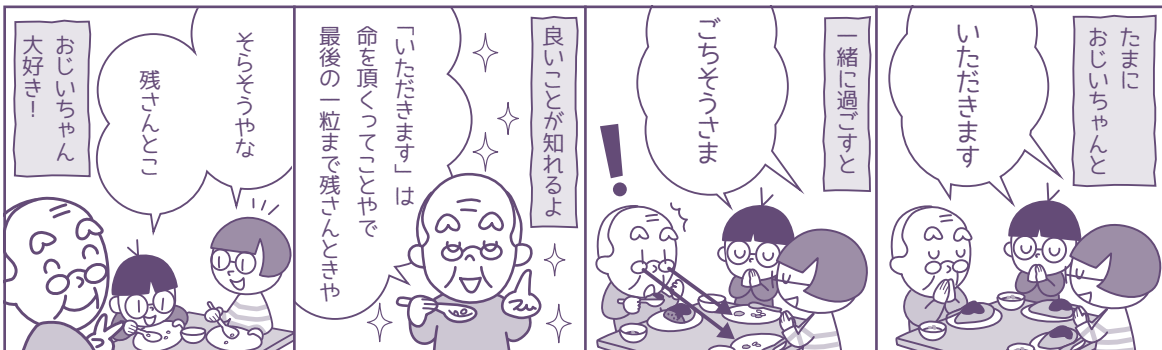
俳聖松尾芭蕉が「おく」の地、陸奥へと旅立ったのは元禄2年(1689年)の春。「おくのほそ道」はその俳句紀行で、代表的な日本古典文学作品の一つです。本書は著名な俳人である著者が、既刊の『「奥の細道」をよむ』を底本に、「最も原文に近い訳」という現代語訳などを加えたもの

です。曾良の随行日記も載せ、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。

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)



▼金1g2万円超とインフレで高騰。中野信夫医師が京都医療生協を設立した1



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られたことと、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のは「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

に分けたときの「午」に相当する時間帯が、昼の11時から13時に当たっているからです。11時から13時のちょうど真ん中の12時が「正午」、その時間より前が「午前」、後が「午後」というわけです(ちなみに夜の12時は「正子(しょうし)」と言います)。「午」という字は、もともと杵(きね)の形を表した象形文字で、杵を上下に動かして餅をつく様子から、「交差

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



物の名前を当てはめ、「午」には「馬」が選ばれました。11時~13時は太陽が最も高くなる時間帯で、そのエネルギッシュな時間帯にぴったりの動物として、俊敏で力強い馬が当てはめられたとされています。また他にも、昼間の「午の刻」は動物が横になって休息する時間帯なのですが、馬は立ったまま休んだり、眠ったりする習性があるため、昼間の活動的な姿と

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。

ナカノ眼科／京都コンタクトレンズ INFORMATION

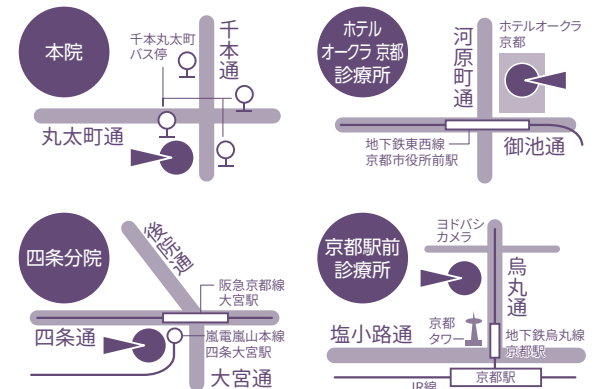
各診療所に「私もひとこと」というハガキを置いています。どんなことでもお気付きになられたことなどを、お気軽に書いていただいて、受付にお渡してください。いただきましたご意見は診療所の運営に生かさせていただきます。

アクセス ACCESS



京都コンタクトレンズは各診療所の建物内に隣接

受診の際には診察券をご持参ください



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!!

混み始めた9月、ひとまず全員そろって入場。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。ミドル・ヤングチームはお目当てのベルギーワ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 commons 館へ。同じ日に悠仁さまも commons 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」

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、会場内で目についた物に、視覚障がい者向けのスー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るといいですね。

というわけで、ケガも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ってきました。

ミドル・ヤングはパビリオン、シニアは commons へ

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よ。市販のは合わないの。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」

工島さん「下の子が小学生ですが、入学した時からタブレットを持たされ、目が悪くならないか心配です」



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（親指追いかけて体操）」

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、目が悪くなって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」

佐渡看護師が分かり易く話す

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会を行い、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

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、



記念会で行われた宮本理事長の医療安全研修

百まで生きよう会 発足記念で食事会

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。



記)、場が盛り上がりました。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『良い病院に連れていってください』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、ちょっとかしこまって撮影

会も会員も 健やかに35年

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、そしてたくさん語り（後

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してくるんですよ。病院で私は人気なのよ」(爆笑)

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。

京都コンタクトレンズ ×



京都ハンナリーズ マスコットキャラクター はんこやん

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に応援していきます！