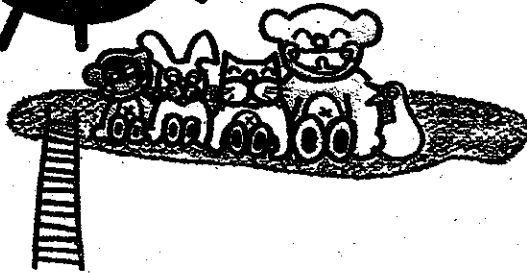
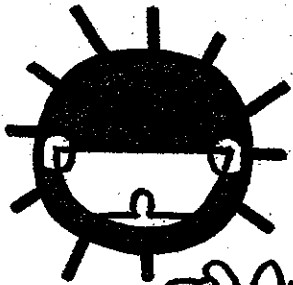


「前例がない」は  
 ことで「キミ」は  
 理由では「ない」  
 や「理由」は「ない」  
 理由「だ」



な  
う



令和3年  
第92号

発行所  
なう編集委員会

目次

1月

三宝裕のひとりごと(1)	・・・歩き続けるあなたへ	2-3
hana	・・・手紙を書こう!!	4-5
COMだより	・・・令和3年の目標	6
タナカミセ	・・・そこに愛はあるのだ	7-9
	・・・1月のスケジュール/七十二候	10
	・・・1月のメニュー	11
登喜和	・・・登喜和のお肉講座(8)	12-13
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る(40)	14
タナカミセ	・・・和を以って知る(39)を学ぶ	15
三宝裕のひとりごと(2)	・・・母の背中	16
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	17-18

三宝裕のひとりごと ①

## 歩き続けているあなたへ

今日までのあなたは、どんな日々でしたか？  
空を突くような大声で笑いころげていましたか？

怒りが怒りであるように  
涙が涙であるように  
自分の思いを、ためらいながらもぶっつけていましたか？  
そして、語るべき時は、体が震えても語っていましたか？

あなたの好奇心は元気でしたか？  
あなたを育ててくれた人達から愛されていると感じていましたか？  
あなた達の友情は生き活きとしていましたか？  
新鮮な驚きで新しいあなたに出会えていましたか？

日々の生活の中で、何ひとつ変わらない幸せがあれば  
過ぎた日のままでいる不幸せもあります。  
急ぎすぎて失うものがあれば  
立ち止まったままだからこそ、失うものもあります。

日々、分岐点です。

あなたの仕事現場では、疲れ果てる日が続くでしょう。  
疲れ果てて、何も考えられない状態が起きるかも知れません。

でも、いいことや嬉しいことは  
すべてあなたの気持ちを引き寄せるのが現実です。

仕事の内容や人への不満を口にするより  
もっと楽しいことで自分をいっぱいにしてみませんか。  
毎日を明るく楽しく振舞っていると  
すべてが正しい方向へと巡りはじめるから不思議です。

人に何かをやってもらおうとする前に  
自分が人に何ができるのかを考えてみませんか。  
そして、やさしい気持ちでやりはじめてみませんか。

自分が自分の力を信じると  
あなたも、あなたの仕事も自然に輝いてきます。

もし、ここ一番の山場がやってきたら  
危機を好機に変えるチャンスだと思って  
逃げないで、勇気と知恵とで立ち向かってみませんか。  
たとえ失敗したとしても、その体験はあなたの力になっています。  
必ず、次のチャレンジに活かされます。

時には真面目すぎることでより  
楽観的になったほうが、道は開けてきます。

それでも、問題が解決しないことも沢山ありますが  
すぐに結論を出さないで、あきらめないでください。  
目標に向かうあなたの気持ちにひたむきさがあり  
工夫と粘りさえあれば、時間にこだわることはありません。

夢は、あなたがそれを見捨てないかぎり  
夢は、あなたから消えることはないのです。

あなたは必要とされてここにいるのです。

※約25年前、松本零士さんの「わが青春のアルカディア」と  
出会い、強く心をひかれました。  
文章の一部の言葉を変え、言葉を追加して書いてみました。

# 手紙を書こう!!

毎度のことですが、実家から年賀状作成の依頼がきました。通信面のデザイン（そんなたいそうなものではない 笑）を作って印刷するだけなので、別に負担はないのですが、母が「もう送るのやめようと思う」と言い出したので、「おお、終活やん!」と思い、いつものように流れ作業で作成するのではなく、年始のご挨拶が最後になるお知らせとこれからも変わらぬお付き合いをお願いする文面にしないとなという思いで作成しました。

年賀状、だんだん送らない人が増えてきましたね。特に若い世代はデジタル化が進んでいるのを実感します。LINEなどでの年賀の挨拶、それはそれで良いと思うし、時代の流れだなんて感じていますが、元旦に郵便受けを見る楽しみってやっぱりあるんですよね〜。

ちなみに私は、年賀状の宛名を手書きで書きます。住所と名前を書くときは、自然とその方のことを思い浮かべますし、「どうしたはるかなあ……」と想像したり、「あんなことがあったなあ」とその方のエピソードを思い出したりします。

1年中バタバタしているし、その日その日を一生懸命過ごしていて、年賀状の時期になるとそれがさらに加速するので我が家でも最近は「年賀状何枚用意する?」から、「年賀状どうする?」と検討内容が

変わってきました。毎年「今年で最後にします。これからは〇〇で」とSNSのアカウントなどが書かれた年賀状も届きます。

うちもいつそのようになるかわかりません。

SNSは、その方の近況を知れて、会えなくても近くに感じることができるから、とても良いツールなんだけど、よけいに直筆のものって価値があるように思ってしまう。

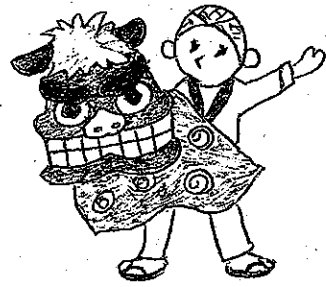
中学生のころ、丹後の人と4年ぐらい文通をしていたんですけど、自分が手紙を出した翌日から、家の郵便受けをチェックする日々が始まり、手紙が届いたらこんどは返事、何を書こうかなーなんて楽しかったことをなつかしく思い出します。今はメールやSNSでとても便利になったし、もうなくてはならないものだけど、やっぱり手紙って良いものです。

年賀状もいいけど、今年は大切な人にできるだけ手紙を書こうと思います。

花hana



## 令和3年の目標



昨年しんねんの新年号では「物忘れ&シミとたたかう」  
の目標?で記事を書いていた。  
もれなく顔のシミは増えたと思われる。

UVカットの眼鏡を掛けているので、目の周りはシミができていない(やはりUVカ  
ットの効果はある)のだが、逆にそれが滑稽こっけいな顔になってしまい、外出時は化粧が  
必須になっている。それよりも、手の甲にシミを発見した時の方がショックだった。  
以前、前川清の舞台を観に行ったとき、『顔のシミ取りに40万円かかったが、シミ  
はまたできるので、あれほど無駄なことはない』と言っておられたので、美容整形  
はやめておこう。

物忘れは相変わらず、ペースアップしている。これはどうしようもないのか?  
仕事の訪問先で、毎回のように何かを忘れて帰る。

はんこ・ボールペン・ハンカチ・買い物バック・体温計、最後は財布。

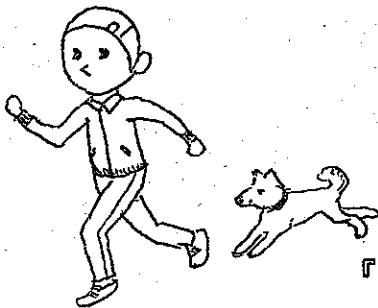
買い物もメモに控えて行くのに、いざ買物を終えると買い忘れあり(-\_-;)。

車でヘルパーの訪問先に向かうのだが、走り出してから「誰の家に行くんやっ  
たっけ?」とUターンすることも…。

でも、まだ自分が帰る家はわかっている。ご飯を食べたか食べていないかもわか  
る。大丈夫だ…

去年は、年明けから「そのべ整体院」様とご縁を頂き、延べ35回施術をお世話  
になった。おかげさまで走れる身体に戻していただき心身ともに元気になったが、  
急な体調不良もあって、結果的には頻回にお世話になってしまった。

今年、もう少し自分の身体と心に意識を向けて、自己メンテナンスできる力をつ  
けていきたいと思う。施術を受けながら、心身のベストな状態をキープできる  
1年を目標にしたい。



月刊紙「なう」も今年9月に100号を迎える。

始めた当初はここまで続くと思っていなかったのが、  
8年以上も継続できたことを自信につなげられるよう、  
中身をさらに充実していけるよう、今年も頑張りたい。

『頑張らんとあかん!』ことが、今年もたくさんありそうだ。

(米津由美子)

# そこに愛はあるのだ タカミセ

日々穏やかに、真面目に、全力で人生を送りたいと思っている自分と、人生にドラマを求める超俗人の自分があります。

いつも何かしら TV ドラマを見て浸る。映画に号泣する。時には小説にはまる。2時間サスペンスでは、犯人が殺害動機を語る場面で涙を流し、日曜劇場では主人公に自分を投影してドキドキするし、忙しいとか言いながら、しょっちゅう非現実の世界で、泣いたり笑ったりしています。架空の世界で、ドラマチックな刺激を求める自分を解放しているのでしょうか。

それでも現実に起こるドラマに勝るものはない。  
そう確信したエピソードを、お話したいと思います。

大先輩のYさんのお話です。

「2020年は、『愛』がキーワードでした。『愛のある暮らしをこの手から』ということテーマに、過ごしてきました。

コロナ禍、自分をみつめなおす時間、自分と母と犬との関係を見直す時間がありました。それはすごくよかったことです。

自分で『愛』が大切と言いながら普段から口にしていないし『愛』を口にするには照れがあるというか、私自身が腑に落ちていなくてしっくり来てなかったんですね。

でも、面白いもので、『愛』という言葉が頻りに口にしていたら、いろんな『愛』に触れる機会が生まれました。たとえば『愛にあふれる家族との出会い』とかね。

そして、私の行動にも、大きな変化が生まれたんです。

うちの母は89歳です。

認知症を発症して、5年がたちました。後期ですね。耳もかなり遠くて、

コミュニケーションは一方通行。突然怒りだしたりね、いろいろあります。

夜中に起きて、『私はここを出てどこに行こうかね』と、私を起こしに来るのです。

前だったら、母の話を聴いて、なだめて、しばらくしたら何とか眠ってくれてたのです。

しかし、一ヶ月も経たぬうちに毎晩、起こしにくるようになり、だんだんそういう対応をしても、母は眠りについてくれなくなりました。

ある日、困った、どうしようかと思ってですね、ふと母を抱きしめたんですよ。抱きしめて、手のひらで背中をなでて、『ここでずっと一緒だよ。大好きだよ』と。すると何も言わなくなって、静かに眠ったんです。

何度かこういうことを繰り返していく中で、母は、幼いときにしてもらいたかったことを、してもらえずに育ったんだなと気づいたんです。

たくさんの兄弟姉妹の真ん中で、実の母を幼い頃に亡くして、続いて父も亡くして、親のぬくもりを知らずに育った母、残念ながら仕事に明け暮れる夫（私の父、59歳没）にも甘えられず、寂しい気持ちを抱えたまま生きてきたんだなと。

そして、まさか私が母を抱きしめるなんて、あり得ないことだった（私も母に抱きしめられた記憶がないから）のに、全く気負うことなく、ずっと抱きしめられた、というのが、私は自分の中で大きな変化だなと思っています」

すでに心の涙腺が崩壊。

「その前段として、こんなことがあるんですよ。今年3月頃、飼ってる犬が白内障で失明し、耳も聞こえなくなって、介護犬になったんです。出張に行くのに、預け先がなくて、犬を抱えて出張に行くこともあって、大変でした。



そのなかで、ぬくもりのあるものを抱っこしているっていうのはね、ぬくもりの大切さみたいなものを感じさせてくれたんです。

私は子供を産んでいませんので、過去、お子さんをお持ちのお母さんのご苦労とか、大変さとか、イメージとして連想ができてなかったと思います。

でも、犬を抱きしめて守っていくことで、それに近い感覚になれたかなとか思って。

それが前段としてあって、ぬくもりの大切さを実感していたから、自然にできたのかもしれないですね。

おっと、いい言葉が出てきました。『愛を抱きしめる』みたいなね。

自然とそういうふうになってきたことが、自分で嬉しくて

Yさんのことばのひとつひとつが、きらきらと心に響きました。

誰にもやってくる介護の現実。それだけではなく、生きていくすべてのことにおいて、『愛』って原点だなと、深く心がうなずいていました。

ことばで語っていただいたことに、感謝します。

そして、誰かがこのドラマに心震わせてくださったら嬉しいなと思って、紹介させていただきました。

私にとって、架空の世界も必要だけれど(笑)、現実の世界も、しっかりと、そしてやさしく生きていきたいなと思いました。

新しい年の幕開け、『愛』という言葉で始めてみます。

本年も、どうか、よろしくお願い申し上げます。

# 2021年1月 営業カレンダー&七十二候

日にち	田中店	★	二十四節気	七十二候	
1日 金			冬至	末候	雪下出麦(ゆきわたりてむぎのびる)  雪の下で麦が芽をだす頃。浮き上がった芽を踏む「麦踏み」は日本独特の風習です。
2日 土					
3日 日					
4日 月					
5日 火			小寒	初候	芹乃栄(せりすなわちさかう)  芹が盛んに育つ頃。春の七草のひとつで、7日の七草粥に入れて食べられます。
6日 水					
7日 木					
8日 金				次候	水泉動(しみずあたたかをふくむ)  地中で凍っていた泉が動き始める頃。かすかなあたたかさをおおしく感じる時期です。
9日 土	通常営業				
10日 日					
11日 月		成人の日			
12日 火					
13日 水					
14日 木	定休日				
15日 金	定休日		末候	雉始雉(きじはじめてなく)  雉が鳴き始める頃。雉がケンケンと甲高い声をあげて求愛します。	
16日 土					
17日 日					
18日 月					
19日 火					
20日 水					大寒
21日 木	定休日				
22日 金	定休日				
23日 土					
24日 日			次候	水沢腹堅(さわみずこおりつめる)  沢に厚い氷が張りつめる頃。沢に流れる水さえも凍る厳冬ならではの風景です。	
25日 月					
26日 火					
27日 水			末候	鶏始乳(にわとりはじめてとやにつく)	
28日 木	定休日				
29日 金	定休日				
30日 土					
31日 日					

「私の根っこプロジェクト 日々は生き生き暮らし歳時記」より引用させていただいています。

# 1月のお届けメニュー



	パン	価格(税込)	どんなパン
食 パン ・ 食 事 パン	山食	1本 450円 1/2本230円	山型食パン。小麦粉・砂糖・塩・イースト・ショートニング
	山食2	1本 450円 1/2本230円	角型食パンの生地。型に蓋をせずに焼くと、ふんわりさくっとした味わいに。
	角食	1本 450円 1/2本230円	角型食パン。小麦粉・砂糖・塩・イースト・生クリーム・たまご・ショートニング
	チーズ山食	3枚入220円 1本 660円	さいころチーズとシュレッドチーズ
	国産小麦の山食	1本 520円 1/2本260円	北海道産「ゆめちからブレンド」の山食。香ばしくもちもちに焼きあがります
	フランスパン	1本 230円	リスドオル、北海道産小麦タイプER、米粉
サ ン ド ・ お や つ	ハムとたまねぎの コッペサンド	1個 200円	コッペパン+シュレッドチーズ+スライスオニオン+薄切りハム
	バナナくるみコッペ	1個 170円	バナナがほんのり甘くて、時々くるみがあたるります。
	さだこあんこ	1個 160円	いつもの、あんぱん。
	さだこホイップ	1個 170円	寒い季節の定番。

★「バナナくるみコッペ」は、賛否両論ですが、バナナならではの食感、もう少し焼かせてください。生地に加える水分は、ほとんどバナナからの水分で、卵と牛乳を少量足しています。水は入っていないので。

★「さだこホイップ」、2か月目にはいります。

明けまして おめでとうございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

登喜和のお肉講座 (8)

今回のテーマは前回までと同じ「牛肉の格付けと品質」で、今回で最後の回となります。まずは前回の振り返りを簡単にしていきます。前回は国産牛肉の格付け（お肉の品質を評価すること）の2つの評価項目のうち、肉質等級についてでした。肉質等級の基準である脂肪交雑（サシの入り具合）、肉や脂肪の色や質などの4つの基準で評価していることを紹介してきました。

そして今回はもう一つの評価項目である「歩留（ぶどまり）等級」についての紹介をします。そのあとに全3回に渡って書いてきた今回のテーマのまとめをして終わりたいと思います。

ではまずは「歩留（ぶどまり）等級」とは何か、というところからです。この歩留という言葉はあまり聞き慣れない言葉かと思いますが、お肉の業界での歩留とは「その牛一頭からどれだけのお肉が取れるのかを示した割合」のことです。今まで説明してきたように、牛肉は生体から枝肉、部分肉、そして精肉段階と形を変えてお客さんの手に渡ります。その形の変化の中で、骨を外したり、余分な脂を削ったりして商品にできる量はどんどんと減っていきます。このときの商品にできるお肉の量（精肉店で言うならお店の店頭で並べられるお肉の量）が多ければ「歩留が良い」と言い、少なければ「歩留が悪い」と言います。例えば全部で100キロの原材料のお肉があり、商品として売るために余分な脂を削ったり、食べられない部分を捨てたりします。そして最終的に商品にできたのが80キロ分だとすれば歩留は80%ということになります。これが歩留の基本です。

ちなみに牛によっても変わりますが牛肉の場合、生きている生体の状態から店頭で並ぶ精肉の状態にまでなったときの平均歩留は、約36%ほどだと言われています。

さて歩留の基本を説明したところで、ここからが本題の「歩留等級」についてです。歩留等級はA・B・Cの3段階で評価をされます。Aが最も高い評価で歩留が標準よりも良いということになっています。この歩留が良いか悪いかの評価は枝肉の段階で行われるのですが、さすがに一頭ずつ骨を外したり、精肉にして歩留を確かめるなんてことはできません。そこで一頭ずつ枝肉をプロの検査員の人が見て、決められた部分の面積や厚さ、重

量などを計測します。その数字を特別な計算式に当てはめて数値を出し、その数値によって歩留等級を決めるのです。数値が「標準より良い」ならA、「標準」ならB、「標準より劣る」ならCとなるのです。つまりは見た目と数値による予測で歩留が良いか悪いかを判断しているのです。

この数値を出すためのそれぞれの数字について簡単に紹介してみます。全部で4つの項目があり、①1頭分の半分の枝肉の重量、②枝肉の見えるように切り開かれた、ロース芯と呼ばれる部分（一般に言われるロースの部分のこと）の面積、③バラ部分の厚さ、④皮下脂肪の厚さです。これらを測り出した数字を計算式に当てはめて出た数値を基に等級を決めるのですが、肉の業界では一般的にロース芯の部分が大きくて、バラ部分が厚く、皮下脂肪が少ない枝肉がAの評価になりやすいと言われています。ちなみに和牛の枝肉の場合は計算の際にプラスの加点がされる決まりになっています。和牛という時点で良い評価をされていると言えるのです。以上ここまでが歩留等級の紹介でした。

最後にまとめを簡単にして終わりにしたいと思います。全3回を使って「牛肉の格付けと品質」について紹介してきましたが、この3回を読んで頂いた方はお気づきかもしれませんが前回の「肉質等級」、今回の「歩留等級」の両方ともお肉の美味しさ自体は評価していないのです。肉質等級はお肉を見た目だけで評価しています。食べて評価はしていません。歩留等級というのはどれだけのお肉（商品）が取れるのかを評価しているだけ。そのお肉を売るお肉屋さんにとって得か損かを評価しているものなのです。たとえばA5ランクの牛肉とB5ランクの牛肉があったとして、必ずしもA5ランクの方が美味しいというわけではないのです。もちろん格付けによる等級が高い方が、美味しいお肉になりやすいという傾向はありますが、A5の品質（美味しさ）が一番とは限りません。美味しさの基準としては以前に紹介した、オレイン酸の数値など新しい基準が出てきています。A5よりも下の等級でもA5より美味しいと思えるお肉もあります。A5やA4などの等級だけでお肉の美味しさを判断せずに、色々な視点からお肉を選んで頂けたら新しい発見があるかもしれません。以上、今回はここまでとさせていただきます。それではまた次回！！

前田 悠太郎

和を以て知るの40% ~ 志 ~

新年を迎えるにあたり...

昨年は様々な考える事の多かった事!

いつも当たり前だった事が当たり前でなくなった時。

踏んばる自分の力の微かさを思い知り、同時に

周りの方から支えて頂いてる力の大きさと痛感しました。

大きな大きな打撃を受け、何をどうしても自らの力ではどうしようも

出来ない。暗中模索の中、手を差し伸べ、優しい言葉を

掛けて下さる皆様にとっても支えられました。

またまた世間にご恩返しとする事が増えました。

改めて御礼申し上げます。

本年は新たに、心に二つの言葉を握って過ごしていくと決めました。

一、茶道に深く関わり千利久の精神を表した語

☆ 和敬清寂 ☆

茶道は究極のおもてなし

だとしても思っています。

お客様を迎える者の

心のあり方の理想語。

とても簡単に言うと...

お互いVと聞いて仲良く

人にも物にも敬意を表し

見えることだけでなく心の中も清らかに

何事にも動じないVを持つ。

一、小学校の時から及ばず尊敬する人物 マザーテレサが残した  
たくさんの言葉の中の一語。

☆ 大切なのは、いかにいい仕事をしたかよりも

どれだけ心を込めたかです ☆

どちらの増しが伸びる言葉です

迷い込んだ時はここに立ち戻ろうと思えます。

今年もたくさんの笑顔と出会えますように...♡

料理旅館 **すし米**

**Syu's Bar**  
CUSHIYONE

# 和を以て知る39を学ぶ



39 口伝(くでん)～〈最終〉～

4ヶ月に及ぶ連載が終了しました。

ご自身が人に伝えていく立場になられた修子さん。様々な人からの「口伝」が、その源となっていることへの感謝の思いで締めくくられておりました。

「伝わったことは、またその人の人生を重ねて次の人へと…」

大変印象深いことばがありました。修子さんの心の奥から発されたことばに、深い気持ちを感じます。

一層一層、味の違うクリームを挟んだミルクレープかな。

どんどん層を重ねて大きくおいしくなっていくミルクレープかな。

土台は同じで、自分テイストのクリームを塗って、次の人へ。

次の人はまた、自分のテイストのクリームを塗って、次の人へ。

いただくときに、それぞれのテイストがまじりあって、どんどんおいしくなる。

もしくは

一層一層、くるくると焼いていくバウムクーヘンかな。

一つの層は、薄いものだけど、何重にも焼き重ねることによって、太く美味しくしつとりとする。

おなががすいているからかな、層になった食べ物ばかり出てくるけれど、そういう豊かな世界をイメージしました。

そして、「口伝」のしにくい今日この頃。

顔を見て、ふれあいながら、相手を感じながら言葉のやりとりをする、ということにはかありませんが、「文字で、言葉で、文章で」ふれあい、やりとりをすることも、今まさに大切にしていきたいことだなと思いました。見えない相手を思いやる、妄想の力も。

大切にしたい連載、ありがとうございました！

(真理)

三宝裕のひとりごと ②

## 母の背中

母をおもえば  
いつも母の背中を思い出す

我家の庭のわずかな畑に  
母は三つ鍬を打ち込み、固い土を掘り起こしていた

ナスやキュウリ、おやつとなったトウモロコシ  
よく植えていたのは梅雨豆とかいう豆

母の白く太い背中に汗がにじみ  
姉さんかぶりの手ぬぐいからは、汗がぼたぼた落ちていた

母はいつも後ろ姿で  
母はいつも背中に汗をかいていた

私たち3人のこどもを抱きしめる間もなく  
母はいつも背中に汗をかいていた

時は流れ、母が耕した畑はなく  
母の白く太かった背中も今はない

母の畑で育ったのは  
ナスやキュウリやトウモロコシではなく  
私たち3人のこどもだった

私たちが大人になっても  
あの時の汗ばんだ母の背中が  
「頑張って今を生きなさい！」と語りかけてくる





創業2年  
黒毛和牛専門店

登喜和

山の家具工房 山

T601-0321  
京都市右京区京北塔町宮ノ前58  
TEL 075-853-7039  
e-mail yama-kagu@nopers.net  
http://www.yama-kagu.com

京都 京北 湯島 野原

京都湯島野原  
京北湯島野原  
湯島野原

TEL 075-853-7039  
URL http://kyojan.com/

木質ベレット

森の力京都株式会社

〒601-0251 京都市右京区京北周山町小柳5番地1  
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

飲料 飲食 すー米

ご宿泊・お食事・ご宴会  
喪事時のお食事等  
ご予算に応じて賜ります

◆ご予約・お問合せ  
京北周山町 075-852-0032  
http://www.sushiyone.net

ちよっと寄れる路ららのBAR

Syu's Bar  
RUMHYONE

Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434  
open21:00-close24:00 週曜お休

周山町「料理旅館すし米」内

ていん

TEL 075-748-9752

大島 剛司

ドックアドバイザー

Dog village  
greentail

山遊び/ホテル/しつけ相談

〒601-0275  
右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535  
☎ 090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp

<仲井電気工事商会>

075 332 0493  
mazoma33992@gmail.com

〒601-0271  
京都市右京区  
京北藤田町松ヶ下17-2

電気屋さんの木工  
照明器具・家具などの受注製作  
ダイ・マイ・グラウンド

DMY GND

杉 鮮

日本唯一、杉で巻く贈答し

京都 四つ踏街通 錦寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上弓削阿段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

自然と暮らす、  
自然に暮らす

**SOUK(スーク)**  
0120-19-4848

スーク 不動産 建築

**田中店 夕が池**

田中眞理

でんわ 090-5014-3002  
FAX 075-853-0454  
メール info@tanakamise.jp  
ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

パンだらけ!

**Gate**  
CREATIVE SPACE

**SATOYAMA  
DESIGN**

http://k-senta.com/

工房 **仙太**

江口 喜代志

〒681-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ部131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail: senta@nilk.plala.or.jp

毎月朔日発行

発行者 米津由美子・花倉祥代・田中眞理

連絡先 タナカミセ 090-5014-3002

表紙詩画 ヒーマン・リレーション・セナー 三宝 裕氏

## 編集後記

皆さま、ありがとうございます。おかげさまで、2021年9月、「なう」は100号を迎えます。

「100号、どんな感じにする?」と話し合いながら、話題は「書く」ということへ、広がります。

「自分語りした記事ほど、後で読み返して恥ずかしいよね」「そうそう、わかったようなこと書いて、ただの自己満足だったりとか」「最初の頃のやつ、恥ずかしくて見られへんよな」「もうネタがなくて、無理やり書いた記事が、後で読んでも面白かったりして」「ネタにならへんないかなあってという目線で生活してきたわ」

「書く」ことを通して、私たちは、いろんな自分の姿、感情、本性、器、などに、気づいてきました。見つめてきました。気づくことが成長だとするならば、「なう」は、私たちを育ててきてくれたこととなります。感謝しかありません。

そして、ひとつおせっかい発言を……。皆さま、「Writing Life」(書く人生)、いかがでしょうか?

「書く活」と言いませんか?

地味に激しく、おススメします。

2021年も、よろしく願い申し上げます!

(眞理)