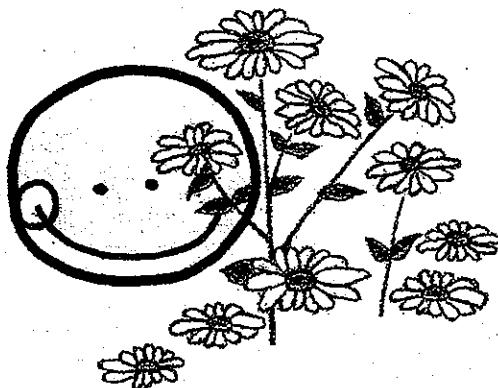


君先祈りも  
がんばるも

賀



かわう

祥

第116号

発行者 干ばう

目 次

1月

COMだより	··· 今年も元気で行こう	2
タナカミセ	··· Do You KEIHOKU?	4
h a n a	··· 推しは推せるうちに推しとけ	7
登喜和	··· 2023新年あけましておめでとうございます	8
たにやま鍼灸整骨院	··· 永く健康的に生活を送るために重要な考え方	9
ながさわまさみ	··· 1月一睦月一	10
そのべ整体院	··· 先生、なぜわかるの? ~院長から見た患者様の身体~	12
三宝裕のひとりごと	··· 愛しさは限りなく湧き出てくる	15
協賛のみなさま	··· ありがとうございます	16
チームなう	··· 新年のご挨拶	18

COMより



# 今年も元気で行こう

長年レクリエーション活動（※）を行ってきましたが、初めて「米津さんのファンです」と言って下さる方が現れました。恥ずかしくもったいないお言葉・・・と思いながら、活動を長く続けてきたことで、自分も何かしら少しは成長できている証なのかなあ～と嬉しく感じました。

でも、そう言って下さった方は、私にとっても尊敬できるお一人です。いつも笑顔で元気で楽しく、私なんかより人を楽しませるレクリエーション技術は抜群です！！

それは 穴澤 美奈子さん

月刊紙「なう」の愛読者でもあり、ご自身でも定期的に機関紙を作っています。

新型コロナウイルスの感染拡大により、活動されていた運動教室の休止が続く中、運動参加者の方にメッセージが送れないか？と書き始められたのがきっかけだそうです。

ぜひ、皆さんにも読んでもらいたい！と思い、穴澤さんのご許可をいただき掲載させていただきました。

前を向いて頑張っている人、大好きです。

私もみなさんからパワーをいただき、頑張りたいと思います。（米津）

レクリエーション活動：「遊び」を通して楽しさや歡びを提供し、人と人とのコミュニケーションを促進する効果をもたらす活動。  
地域・介護・保育現場等々、様々な場面で行われている。

## 穴澤 美奈子さん プロフィール

★健康運動指導士

★レクリエーション・インストラクター

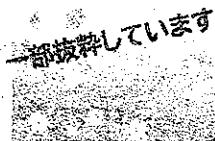
★スポーツレクリエーション指導者

各市町村保健センター、老人福祉センター、介護予防施設、地域にて健康づくり体操、介護予防体操 他、フリーで運動指導をされています。



# ジョイフル通信

第10号 2022年秋号



私はひょんなことで、2000年9月から健康運動に携わるようになりました。この22年間で人生の先輩方からいろいろなことを教わりました。なかでも18年間体操を継続しているサークルの中での一コマです。主催頂くお宅で体操終了後はいつもお茶をして会話を楽しんでいます。当時新しく参加された方が、「私は今まで自分の意見を言ったことがない。みんな楽しそうに語り合ってはるなあ～」と。私は意味が分からず「どういうことですか？」と質問すると、「お嫁に来てから、お姑さんと主人の言うことにハイとしか答えたことがない（ノーはない）」それを聞いたとなりの方が「私たちのころは、おとなしいというのが誉め言葉やったよ～」と。ここに来るようになって初めて自分の気持ちを言えるようになったんよ～」そのサークルの最高齢の方々は今では91歳になりました。語り合える仲間がいるってステキなことですね～

先日、島崎藤村の「破壊」の映画を見てきました。この名前は聞いたことはある、くらいで、主演の間宮祥太郎君見たさでの鑑賞でした。明治時代の部落差別のリアルな実態とその中で葛藤しながらも自分の出自（出身）を仲間の前で伝え、力強く生きていくという内容でした。時代やその中身は違えど、今、世の中で起こっているマイノリティ（少数派）に対する対応となんと似ていることか!!性、貧富、戦争、コロナ、障がい、高齢者、など、当事者の言葉や実態を知りもせず、知らず知らずのうちに私自身も人を傷つけるようなことを言っていたなあ～と、反省させられました。

先ほどの、語り合える仲間ですが…違う意見でも否定せず受け入れてくれる雰囲気、そういう仲間がいてこそそのコミュニケーション、現在、その方はお亡くなりになりましたが、自分を表現するうちに氷が解けていくように、優しい表情になり笑顔が増えてこられたのが忘れられません。

私自身の話しだすが、子供のころは病弱で気が弱く、周りの元気いっぱいの人が、いつもうらやましかったです。でも学生時代のあることがきっかけで少しづつ、心の窓が開いていき心も体も元気になっていきました。どんなことが聞きたくなってきましたか？詳しい内容はまたの機会に…ヒントは自信がもてるようになったことです。自信という漢字ですが、自らを人に言うと書きます。自分のことを人に言う、人の前で表現できることが、たどたどしくても自信をもって生きていけるような気がします!!



一日に一度は静かに座って  
呼吸と体と心を整えましょう

# 「DO YOU KEIHOKU?」～健康にいいことしていますか？～



2021年2月から、毎日ウォーキング生活をしていました。今年6月ごろから、日常生活のリズムとか体調とか、いろんな変化があつたりして、いつの間にか、全然歩かない生活に。割と調子よく習慣づいていたつもりだったのですが、結構すんなり歩かない生活が続いていました。これはいかんな、と、思い出したようにときどき歩いてみたりして。

2022年12月7日のこと。

久しぶりに姉としゃべっていたときに、そうだ、お姉ちゃんのススメで歩く生活になつたんだったと思い出して、「歩いてる？」と質問してみました。

お姉ちゃんは、いったん歩く時間を確保するのが難しくなつたみたいですが、今は毎朝歩いているそうです。

そんな話から、姉の知り合いの方の話になりました。

彼もまた、健康のために、歩く生活を始められて、外から見てわかるほど、スリムになられたそうです。そういえば、私も、夏ごろ久しぶりにその方にお会いしたのですが、後で姉に「今の方はどうなた？」と聞いたらくらいいです。

そんな話を、うちに帰ってオットにしました。

オットは私よりもだいぶ健康意識が高く、毎朝筋トレをしているし、週1回剣道もやっています。

そんなオットが、「〇〇さんがウォーキングしてめっちゃスリムにならはつたらしい」というエピソードに強く反応しました。オットは、いろいろやってる割に、目指している体重にならないらしく、「めっちゃスリム」というところと、〇〇さんと年齢も近く、知り合いたいというところに、反応した感じでした。意外～。

・うちでは朝6時半に下宿生の朝食が始まるので、一応、オットと集合します。

夜は7時半に下宿生の夕食が始まるので、オットが早く帰宅するときは、集合します。

一応、決まった時間に集合する、という習性で暮らしている。

ということは、その時間にウォーキングできるのでは？

あっという間に話がまとまり、12月8日から、なんと朝晩歩く生活が始まったのです。

急展開にもほどがありました。

なんということでしょう！ 朝晩併せて4.4km。

その日から一日も休むことなく、歩く生活を送っております。

ひとり欠けることもありますが、朝欠けても夜参加、とか、まったく誰も歩かない日と

いうのがないのです。我が家が誰かが歩いています。

思いがけず戻ってきた「歩く生活」。プラボーグです！

たまに帰ってくる次男に「うちって、ときどき健康ブームくるよな」と笑われつつ、冬の野上町ウォーキングを楽しんでいます。

野上町の冬は寒い。亀の甲橋、野上橋、ふたつの橋の上は言うまでもなく、歩道ですれ違う車が走りすぎたあの風に、毎回顔が凍てつきます。

それでも、澄んだ空気の美しさに体がしょりっとし、朝の朝焼け、夜の星たちは、こころをキレイしてくれます。道々ふたりのお地蔵様にも手を合わせ、今朝は、稻荷神社さんにも参拝し、更にすがすがしい気持ちをいただきました。

やっぱウォーキング最高。

体がほかほかするところまではいかないのですが、終わった後、いつもより暖かく感じる家の中の空気にはっとします。

さて、次のコーナーに移ります。

「DO YOU KYOTO?」という言葉を知っていますか？

これは、京都議定書（平成9年に国立京都国際会館で開催されたCOP3で採択された議定書）にちなんで、京都から世界に向けて発信する「環境にいいことしていますか？」という意味の合言葉です。

京都議定書誕生のまちとして、「京都(KYOTO)」の名は、環境の面でも国内外に広く知られています。そして、“KYOTO”は都市の名前を超えて、「環境にいいことをする」という代名詞、動詞として、世界では使われるようになりました。

と、平成19年にCOP3の10周年記念行事で京都に来られたドイツのメルケル首相がおっしゃっていたそうです。このことは京都にとって大変名誉なことです。その一方で、京都が率先して地球環境を守っていかなければならないとの使命感を強く感じています。

京都市では、京都議定書が発効した2005年2月16日にちなみ、毎月16日を「DO YOU KYOTO?デー」（環境に良いことをする日）としています。

「DO YOU KYOTO?」を合言葉に、京都から世界へエコの輪を広げていきましょう！

以上、京都市のホームページから引用しました。

「DO YOU KYOTO?」～環境にいいことしていますか？～にあやかり、

「DO YOU KEIHOKU?」～健康にいいことしていますか？～

というのはいかがでしょう。

出会う人と「病気トーク」「病院トーク」しがちな年代に近づいてきました。その前に！「健康トーク」で盛り上がれたら楽しかろうと思います。

そんなことをあーだこーだ話していると、2022年12月から、こんなプロジェクトが行われていたと知りました！ 「DO YOU KEIHOKU?」～健康にいいことしていますか？～到来？

## 京北健康づくりプロジェクト が始まります

～ご自身の健康データを用いた健康づくりプロジェクト～

京北地域の文化や環境をふまえた健康づくりモデルを作成し、  
地域全体の健康を目指します！

### 【第1弾】生活習慣に関するアンケート調査

京北にお住いの40歳以上の方

アンケート調査 【主にお尋ねすること】

- ・食習慣/生活習慣
- ・健康状態
- ・受診や社会活動の参加状況

15～20分程度

方法 アンケート用紙に直接回答 または スマホやパソコン  
から回答

※ 生活習慣病の予防プログラムを作成に迷かしますので、ぜひご回答をお願いします

### 【第2弾】スマホを用いた生活習慣病の予防プログラムの提供

2023年夏頃から始めます。

今後も様々な取り組みをしますのでぜひご参加ください！

【実施責任者】京都大学医学研究科 予防医療学分野

教授 石見 拓（いみみた）

【問い合わせ先】電話番号：075-748-1033（里山デザイン）

E-mailアドレス：keiokukenko@gmail.com（京大）

【協力】京北自治振興会、福祉あんしん京北ネットワーク協議会

京都市右京区役所京北出張所、京北病院、

京都里山SDGsラボ（ことす）、里山デザイン 他

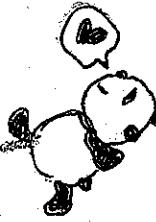


京北デザイン

環境も、健康も、本当に大切。これみんなで取り組みたいですね！（眞理）

# 推しは

# 推せるうちに推して



いつやったか、新聞の『「推し活」中高年を魅了』という見出しが目に入り「あら、私のことやん」と、おそるおそる記事を読んで、私のような中高年がたくさんいることを知りました。

記事を書かれたエッセイストの酒井順子さんによると、中高年が推し活に夢中になる背景として、「育てたい欲」があるのではないかということで、私はフムフムと納得したのでした。人生が長くなっている今、特に女性は子育てを終え、日常が長期化・マンネリ化しがちなのだと。そんな日常に「推し」を持つことで刺激が加わるというのです。

昔と違って、今はSNSがあるので、当時アイドルを追いかけていた時とは、距離感が違うんですよね。こちら側の勝手な感覚ですが、「推し」がなんなく身近な存在になり「私がこの子たちをもっと大きく育てたい」という気持ちになるという『育てたい欲』に火がつくわけです。

わが子には「はあ？ 何言うてんの」「もお、ええて」など冷たくあしらわれる事も多いけど、推しはいつもファンに「ありがとう。大好きです」と言ってくれるわけで、そりやうれしいですよね(自分で言いながらなかなかにイタイ……)

そんなわけで、私には育てたい「推し」がたくさんいるから、毎日いろいろ頑張れるんですよねえ。

去年デビューした今一番推しているグループの初単独アーナツアーがあるので、なんとチケットがとれているので、今はとにかく「どうか雪、降らないでください」とお願いをしています。

先日グッズ販売の情報が出て、整理券を持っている人しか買えないということがわかり、気合を入れて整理券を取り時間にスタンバイして何とかゲットできました。

大コーエンで喜んでいたのですが、ふと日にちが不安になり確認してみると、信じられないのですが1日間違えていたのです。私はおっちょこちょいなのでこういうことをよくやってしまうんですよ。しかも絶対あかんときやりがちなんです。まさに天国から地獄。最初から取れていなければこんなに落ち込まないのですが、人間というのは本当に欲深いもので、この落胆といったらハンパないです。

なーにー！ やっちまったなあ！ とクールポコみたいに餅ついている場合やないんですよ。もお……ぜったいライブ会場を間違えないよう、そして道に迷わないようにしないと。気持ちを切り替えて、当日は自一杯「推し」を愛でてこようと思います。

そして2023年も「推し」のパワーで前進したいです。「推しよ！ ありがとう！ 今年もよろしくたのむ！」

(花)hana

# 2023年 新年あけましておめでとうございます

皆さま新年あけましておめでとうございます。旧年中は『登喜和のお肉講座』などの投稿記事をお読みくださいまして誠にありがとうございました。

この文章を書いている段階では、毎日の気温が一気に下がり天気予報に雪マークが出始めていて、今年もまた雪かきの時期が近付いてきたなど感じております。雪かきは前のシーズンのときのように何度も降られると「もういいよ！！」と言いたくなりますが、かと言って全然降らず積もらずだと、「さみしいな…」と感じてしまう冬の風物詩だと思っています。

さて昨年は登喜和が創業70周年という節目の年でした。そのことをお客様や地域の方と話していると、京北の昔話などをお聴きする事が数多くありました。「昔はこんなお店があった」、「こんな場所があった」など70周年をきっかけに知らなかつたことをたくさん知ることができ、充実した1年にすることができました。

さて70周年を迎えることができた登喜和ですが、昨年末より新しいチャレンジを始めております。

それは『登喜和のお肉のネット販売』です。

BASE（ベース）というサービスを利用して、これからはお電話やご来店によるご注文だけでなく、新たにネットでも登喜和のお肉を購入して頂くことが出来るようになりました。下記のQRコードを読み込んで頂ければ、販売ページに飛ぶことができます。

今後も登喜和は試行錯誤をしながら続いてまいりますので宜しくお願ひ致します。

前田 悠太郎



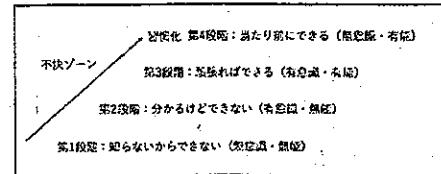
# 永く健康的に生活を送るために重要な考え方

新年あけましておめでとうございます。

たにやま鍼灸整骨院は2023年も皆様の健康と笑顔のために情報を発信して参ります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、新年は新しい事を始めるには丁度いい時期ですよね。しかし、一大決心をしたにも関わらず継続が出来なかった経験があるという方も少なくないと思います。継続ができない・三日坊主になってしまふという最大の理由は習慣化されていないことになります。習慣化とは無意識でその事が当たり前にできることです。

習慣化するためには、常にそのことを意識することが必要であり、その状態は大きなストレスがかかるため目標を諦めてしまうヒトが多いのです。



## 習慣と健康の大きな関係

健康を“意識しない”生活が生み出す病気（生活習慣病）といえば「糖尿病・ガン・脳血管疾患・高血圧疾患・心疾患」など怖い病気が第一に思い浮かびますよね。しかし、肩こり・腰痛・膝痛のような痛みやしびれも立派な生活習慣病だと、たにやま鍼灸整骨院は考えています。その理由は、十分な栄養・水分補給、十分な睡眠、湯船に浸かる、正しい姿勢で過ごすこれらの習慣が乱れることによって体質が乱れ、痛みや不調の出やすい体になってしまうからです。

永く健康的に生活を送るためにも、良い習慣をまずは一つ、今日から始めてみませんか？

今回は、ストレスに効果のあるツボをご紹介します。当院の耳ツボダイエットでも大活躍のツボですので、ぜひ活用してみて下さいね！

たにやま鍼灸整骨院には、姿勢・体質改善のような痛み以外でお困りの方もたくさんご来院頂いております。そのお悩み、ぜひ私たちにお任せ下さい。

たにやま鍼灸整骨院

健康・美容・ダイエット情報を発信しています

☎ 0771-82-2202

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神1

LINEからでもカンタンにご予約できます



# 一月 - 瞳月 -

毎度どうも！ 令和5年 今年も宜しくお願ひ致します。

## 新年の行事

お正月 やってきた年神さまのおもてなしをし、お見送りをするための月。

神さまが迷わないように家の入口に門松を置き、玄関にしめ縄飾りをし、お迎えできる準備が整っていると知らせる。

1日 初詣 氏神さまを祀る神社や戻方に当たる神社に詣でて祈願をこめる

卯年に狛兔が、お出迎えしてくれる岡崎神社へ(「艸」)



○ 鏡餅 神さまへのお供え物(年神さまが宿る場所)

柿=亥来(喜い来る事)

・丸餅…御神体を現す

外はニコニコ(2個)

鏡開き…鏡餅を割り、無病息災を願いながら、

仲(中)わ(ま)じ(せ)(6個)

お雑煮やぜんざいにして食べる行事。

※ 4日、11日、15日、20日の4通りあり 各地方によって異なる。

○ お節料理 年神さまにお供えするお食事。お供えした後に、そのお下がりを頂く。

・黒豆…まめまめしく黒くなるまで働く ・海老…長寿

・数の子…子孫繁栄=ニシンの子 「二親」

・田作り(ごまめ)…五穀豊穣 「五万米」

昔の人は、言葉を信じ良い言葉に  
・栗きんとん…金運 ・酢レンコン…将来を見通す 言い換えていた。また漢字をあてて

○ お雑煮 ハレの日の食べ物 頭芋等

意味を込める文字や言葉に思いを  
・柳箸 柳の両端を細く削ったもの

柳…春一番に芽を出す縁起の良い木。

木肌が白いところから物を清浄にし、邪気を祓うとも言われてきた。

○ お年玉…お餅を丸めて、子供や目下の者に渡した事が始まり。

2日 初夢 元日～2日に見る夢 「一富士二鷹三茄子四扇五煙草六座頭(=琵琶法師)」

昔は、仕事始めだった。初荷、鍵入れ 「こうなつたらいいな」を演じて神さまに祈願

○ 斬(ちような)始め=広隆寺(太秦) 昭和56年に50年振りに復活。

宮大工や建築業に携わる人々の、一年の工事の無事を祈る年頭儀式。

古式衣装と道具で古式にのっとって行う。

3日 かるた始め式=八坂神社

4日 蹤鞠始め=下鴨神社 午後2時頃に今年初の競技を奉納。

水干、紫袴、鳥帽子という姿で革袴を履き、鹿皮で作った鞠を蹴る。

15日 通し矢=三十三間堂 弓引き初め。

## « 1月の京都 »

### 【自然】

- ・ 昨年(令和4年)1月の平均気温 4.2°C (平均最高気温 8.2°C 平均最低気温 1.0°C)  
大寒(20日)頃に、一段と寒さ厳しく、1月末頃最も寒い季節となる。

### 【行事】

☆ 8日～12日 十日ゑびす大祭(初ゑびす)=恵比寿神社

ゑびす神の誕生日(10日)を祝うもの。

☆ 15日 小正月 左義長 各神社 火祭りの行事(どんど焼き どんど焼き)

朝早く、笹、葦、榦、竹、杉を組み合わせた10mの山に火を入れる。

お正月の門松やしめ縄、お札、書初めの半紙など入れて燃やす。焚き上げる。

書初めを火中に投じそれが空に上ることを吉書揚げと言い半紙が高く舞い上がると上達すると言われた。

1日 鶴

2日 犬

3日 猪・豚

4日 羊

「猪は人」

5日 牛

「人を牛のヒ」

6日 馬

「身本立馬か子日

7日 人

### 冬の風物詩

○ 七草粥…1月7日の人日(じんじつ)の節句の行事食。

その日の朝に「春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)」が入ったお粥を食べると、一年間を無病息災で過ごせるとされている。

お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも補えるお粥。

古代中国では、7日に七種類の若菜を温かいお吸い物にして食べると無病息災でいられるという言い伝えがあった。日本に伝わり、室町時代の頃にお吸い物から粥になり、七草粥の風習が定着したと言われている。

七草粥発祥の地と言われている福王子神社(宇多野)・西院春日神社等でも振る舞われる。

※春の七草を浸した水や、七草をゆでた汁に爪をつけて、爪を柔らかくしてから爪を切ると、一年間病気にかかるないと言われている。「七草爪」「七日爪」と言われている。

○ 小豆粥…15日(小正月)

中国の風習が伝わったもの。小豆の赤色には、神秘的な力があり、邪氣を払うとされ、古くから祭祀の場で用いられてきた。小豆粥を食べて、邪氣を払い疫病を除く風習は、関西地方に見られる。妙心寺・東林院等でも振る舞われる。

鏡開きについて、「京都は、4日」と記された資料が多く見られましたが、  
我が家は11日です。因みに大阪の実家は、15日です。皆さんのご家庭は  
いかがでしょうか?最後まで読んでいただきありがとうございました。  
ほな、また。

ながさわ まさみ



# 先生、なぜわかるの？

～院長から見た患者様の身体～



そのべ整体院 院長の辻です。

今年もよろしくお願ひ致します。

さて、お正月はどのように過ごされましたか？

年末年始のお疲れがでないように、生活リズムを少しずつもどしていきましょう。

患者様からのリクエストで、

「なぜ先生は、私の体をみたり施術するだけで、症状の原因がわかるの？」  
と質問をいただいていますのでお答えしていきます。

簡単に言うと、私の経験と初回問診の時に患者様からお聞きする情報を元に割り出して行くわけです。

症例を1例報告させていただきます。

30代 女性 症例

「毎晩ふとんに寝る時におこる背中の痛みと、朝起きる時にのみ起こる腰痛」

## ★患者様情報

30代 女性 公務員(デスクワーク)南丹市在住

## ★来院されるまでの検査や治療経歴

1週間前に整形外科にてレントゲンは異常なし。

シップと痛み止めの薬を処方される

## ★主な症状

2週間前から特に思い当たるきっかけもなく、毎晩ふとんに入つて寝ようとする時に背中の下の方が痛く眠りにくい。

朝起きる時も背中と腰が痛くスムーズに起きにくい。

日中はほとんど痛みなく生活できている。

整形外科でレントゲンに異常はなく、処方されたシップと痛み止めの薬を服用するが効果感じられず。

### ★施術内容と経過

初回検査時、腰から背中にかけて背骨の動きが大変硬く、骨盤は左右共に後ろに倒れていて背中から腰まで丸くなっていて、痛みはないがスッキリとのぼせない状態。

うつ伏せで骨盤の後方変位を優しく調整後、腰から背骨の関節可動域調整を行う。

次におむけで整体枕を使用しながら頸椎の調整と足関節のアライメント調整をして終了。

治療後は、腰から背中が伸びやすくなり呼吸がしやすくなったとご本人より。

2日後に、2回目の施術前問診にて、施術後は楽だったが、やはりふとんに入ると背中が痛くて伸びにくい状態でした、とご本人より。

昼間は特に痛みなどがないことから、日常生活の中に問題があると推察される。

寝る前の普段の体勢を詳しく伺うと、1カ月前に購入した座面がふわふわの柔らかいソファーに座りながらテレビを2時間ほど見てからふとんに入る生活パターンがある事が判明した。

ご本人にとっては普段と変わりない生活だったようだが、1カ月前に新しく購入した柔らかいソファーに背中から腰を丸くして座っている時間が長いのが原因ではないか?と、説明をし、そのソファーには座らず、リビングにある木の椅子に座って30分に1回は立って頂く事をお伝えしました。

初回から5日後の3回目の施術前問診では、痛みが軽減しお布団に入っても痛みが3分の1くらいになったと、ご本人より。

施術内容は1・2回目と大きく変えず、同じ事を行い終了。

初回から14日後の4回目の施術前問診では、お布団に入る時の痛みは消え、痛くなる前の日常生活を取り戻されました。

現在は月に1回の施術で、背中から腰の痛みは再燃なし。

### ★考察

今回は日常生活のちょっとした事が原因で、背中から腰の痛みを引き起こしていました。

初回問診で痛みの出るタイミングと出ないタイミングをしっかり聞き出せた事。2回目施術時の検査と問診から日常生活に問題があるのではないか？という判断が早く出来た事。

寝る前の普段の姿勢を聞き出せた事の3つが、今回の結果に繋がったと推察される。

この1例のように、問診・検査でしっかり患者様の抱えている症状だけでなく、患者様の置かれている状況・環境までしっかり聞き出せるか出せないかでは、結果が大きく変わってきます。

なので、占いのようなスピリチュアルなものではなく、今までの経験と得た情報から導き出されるものなんです。

今回の症状と同じ様な症状で悩んでいる方、一度自分の日常生活を振り返ってみて原因になってそうなものを探して見てください。  
気づく事が出来ればほとんど解決したも同然です。

よりよい日常生活にする為にぜひ、取り組んでみてください。

そのべ整体院 TEL:0771-60-7597

住所:南丹市園部町木崎町正尺 13-2 アーク参番館 104

院長 辻 陽平



## 愛しさは限りなく湧き出てくる

初めての子が生まれた時、鉄道公安職員の私は 24 時間勤務中でした。勤務明けの翌朝、病院にかけつけ、妻と一緒に保育器の中の赤子をみました。私は、赤子をみても嬉しさとか愛おしさが全く起きました。その夜「自分の赤子が可愛いと思えないとは??私は冷たい人間だろうか??」と戸惑いました。

私は、自分の気持を誰にも相談できず、1週間ぐらいためになりました。

それが私と赤子とのはじめての出会いでした。赤子は日々大きくなり、可愛さも大きくなりました。私の赤子への思いは、どんどん湧き出てきて、私の心を隅々までに広がり、「どうしてこんなにも愛しくてたまらないのだろう??」とまたまた戸惑いました。赤子は女の子で、勤務明けで自宅に帰るのが、とても楽しみでした。私は、自分の命よりも大切なものがこの世にあることを知りました。

4年後に2番目の子が生まれました。また女の子でした。

私は何人かの人から「男でなくて残念だったね」と言われ、むつしました。新たな命の誕生に「残念だったね」は、失礼だ!と。だから心から「おめでとう!」と言ってくれた人のことは、嬉しくて今でも覚えています。同じように育てても、長女とは性格が違う二女が育ちました。私の愛おしさは2倍になりました。

先輩から、「子どもは、2人が良い。1人だと病気などで欠けると困る。2人だと1人欠けても、もう1人が残る。」と言われました。私が2人の娘の父親となって思ったことは、「子どもは数合わせではなく、1人ひとりが違ったかけがえのない存在であり、予備などは存在しない」ことでした。

私よりも長生きしてほしい大切な2人の存在です。

愛しさとか 喜びとかの幸せ感は  
限りあるものではないらしい  
どんどん湧きてきて  
人生を楽しく 意味のあるものとしてくれる

旅館  
宿泊  
食事  
料亭  
すし  
家  
ご宿泊・お食事・ご宴会  
夢夢時のお食事等  
ご予算に応じて賜ります

The logo consists of a stylized graphic element resembling a tree or a cluster of leaves on the left, followed by the word "SOUK" in a bold, sans-serif font.

**杉鮓** 日本唯一、杉で包む漬寿し  
京都 西の鶴街道 銚寿司専門店 京北すえひら  
〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

<http://k-senta.com/>

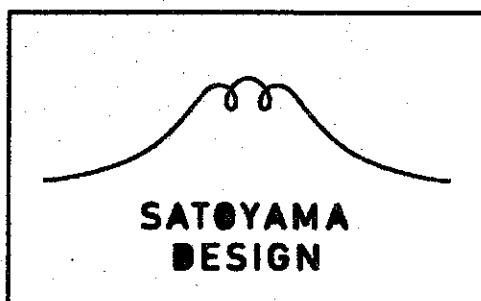
仙太  
工房

江口 喜代志

Tel 075-851-0313 京都市右京区京北井町甘ヶ市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1416  
e-mail:senta@saik-plala.or.jp



Gate  
CREATIVE SPACE



そのべ整体院

お問い合わせご連絡は、お電話か LINE にて  
お願い致します。

TEL 0771-60-7597

肩 腰 膝  
そのメラニ痛み  
お任せ下さい！

京丹波町  
たにやま鍼灸整骨院

バーコードオフ・イソフラボン・グルテンフリー/  
べっぴんミックス

べっぴんかし 一花

☆予約制

野  
木  
鍼  
灸  
院

075-8504-0701  
京都市右京区京北周山町

税金・経営のご相談は当事務所まで

KANSAI 税理士法人

京都事務所 TEL : 075-354-7550

KANSAI 税理士

京丹波  
えだまめファーム

EDAMAME FARM

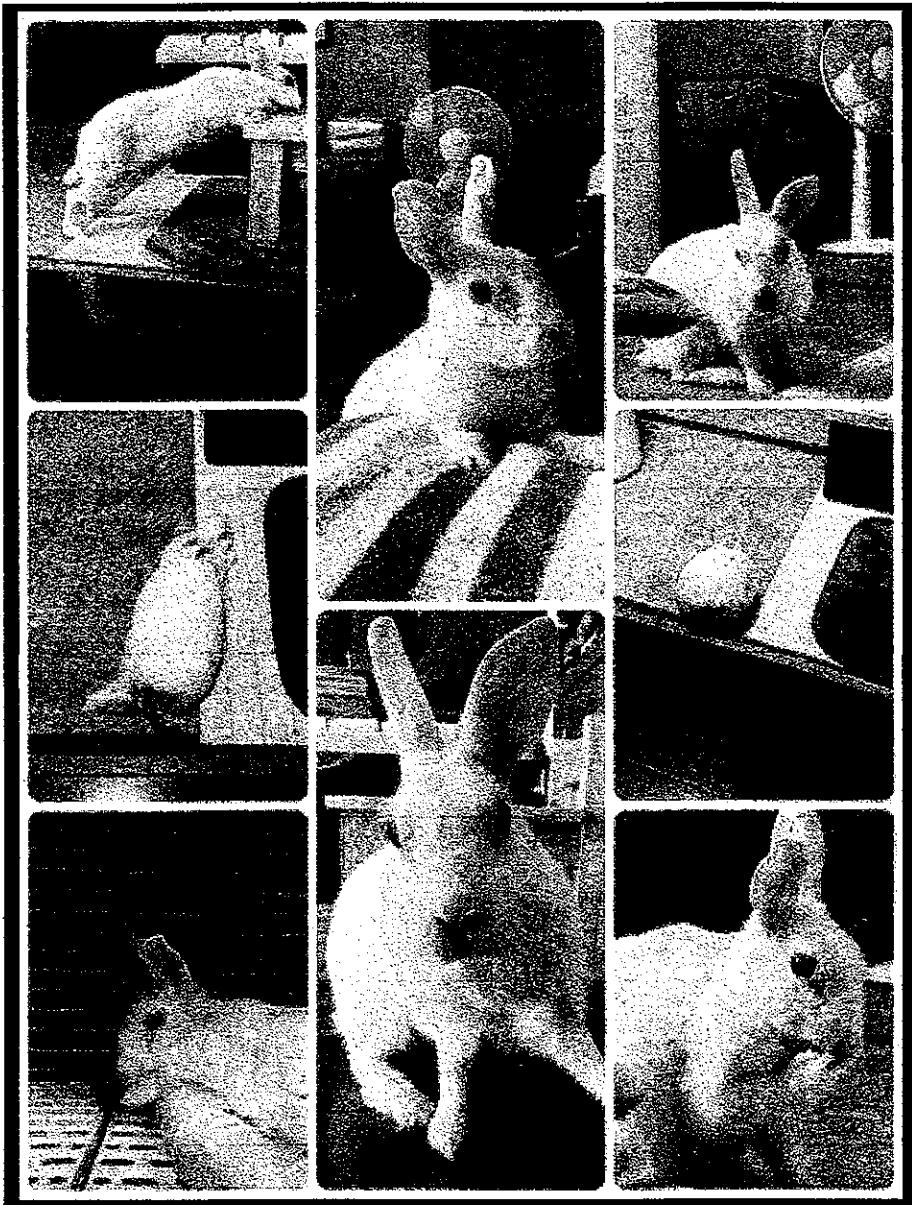
毎月朔日発行 発行者:田中眞理・花倉梓代・米津由実子

連絡先:タナカミセ 090-5014-3002

表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕 氏

2023

あけましておめでとうございます M



ハグと申します。今年初「干支女」です。

2016年6月、元京北第二小学校で生まれました。

7月に大野町に引越してきて、今にいたります。きょうだいたちも近くに暮らしているそうです。のんびり日常生活を送っていると、「いやされる」「かわいい」と言われます。ちょっと足をのばして寝ころんだだけで、「セクシー」といっぱい写真を撮られます。

今年は、私たちの年、ということで、いつもよりちょっとサービス多めにしようかな、なんて思ったり思わなかったり。兎に角、毎日が平和で穏やかに過ごせることを祈る年にします。

本年もよろしくお願ひ申し上げます♪ チームねうー同