

北風が吹く
温かい
心
大丈夫
から



なう



第117号
発行 千一

2月

目次

hana	・・・不退転の覚悟	2
COMだより	・・・おねえさんとおぼちゃんの境	3
タナカミセ	・・・どうする健康 —ことすKステーション—「自分のことを もっと知って、健康づくりしましょう！」	4
COMだより	・・・介護のお仕事	7
ながさわまさみ	・・・2月—如月—「京都なう」	8
そのべ整体院	・・・そのべ整体院が考える ～こころとからだの関係とは～	10
たにやま鍼灸整骨院	・・・他人事じゃない！？ 現代人はみんな、隠れ酸欠状態。	13
三宝裕のひとりごと	・・・持続的な幸せについて	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15

不退転の覚悟



仕事上、中小企業診断士の先生との関わりが深いのですが、ある診断士の先生が「このご時世、事業主は自分の事業継続に対して不退転の覚悟で臨まなければいけない」といったような表現をされていました。この「不退転」という言葉は政治家さんが使われているようですね。私はそういうのに疎いので、ちょっと調べてみると、そもそも経典に出てくる言葉だということがわかりました。

まあ、政治家さんの場合は、決して退くことも、屈することもしない、固い決意という意味で使われるようですが。

経典ときたら興味も増すというもので……(笑) 仏教の言葉としての「不退転」はどういうことかという、修行の過程で得た悟りや功德、その地位などを決して失うことがないという、一度達した境地や位から退かないことをいうらしいです。仏道を極めることへの強い精神、理想に向かって邁進するという不断の努力を意味する言葉なのだから。それ相応の堅い決意が伴わないと「不退転の覚悟」といった言葉は使ってはいけません。みたいです。

振り返ってみて私にはそこまでの覚悟をする機会はなかったようにも思うし、つくづく自分はのほほ一人と生きているのだと気づかされました。だから事業をされている方にとっては不退転の覚悟で臨まなければならないような今のこのご時世は、本当に大変な時代ということですよ。

よく社長の仕事は決断することだなんて言いますが、社長だけでなく、みんな大なり小なり常に決断の連続ですよ。「決断する」というのは「選択する」と言い換えられ、「選択する」ということは「選ぶ」ということで、その際必ずトレードオフが生じているといわれます。何かを選んだら一方で何かを失っているということです。

決断は大きいものから小さいものまであって、大きい決断のときには「不退転の覚悟」なんていうことが必要なのだろうと思います。特に事業をされている方にとっては、ご自身のビジネスの行方に関わることなので本当に責任重大ですよ。

先生の言葉から、あらためて自分がそんな大変な決断のお手伝いをしているのかもしれないと思い、身の引き締まる思いがしたのでした。

hana

おねえさんとおばちゃんの境



ウォーキングをしていて車が自分の横を通りかかると、
（声掛けられて、誘拐されへんやろうか?）と一瞬思う。
そして「誰がこんなおばはん誘拐するねん!」と心の中で
一人ツッコミする。

※少なくとも 30 代の頃は、雨の中ジョギングしていると「雨降ってるで〜（車に）乗
せてあげようか〜」と声を掛けられたこともある。

そう、いったい「おねえさん」と「おばちゃん」はいつの段階で区別されるのだろう…
と悩む。

子どもさんがおられる環境では、若くても「おばちゃん」と自ら自然と名乗る場
面が多いかもしれないが、子どもがいない者にとっては、自らを「おばちゃん」と名乗る
には微妙な抵抗と勇気がいる。

かといって、「おねえさん」とは言えない年齢にも達している。

子どもと会話をするとき「おばちゃんな、…」と会話を始めるまでに 1~2 秒要する。

今年のお正月に、姉から犬の形をしたモコモコの手袋をもらった。

「車を運転する時、寒いしはめてるねん。私とおそろいや」と姉が言った。

旦那から「50歳越えたおばはんがキャラクターグッズのやり取りするなんて、
昔やったら考えられへんな〜」と言われた。



そう、昔と現代では随分とりまく環境が変わっている。
だから、自ら「おばちゃん」と名乗るのはもうしばらく
やめておこうと思う。

~追伸~堤大二郎さんは、ファンクラブのメンバーを（一度会ったら）名前で
呼んでくれている（それも呼び捨てだ）。

でも、その方が女性はいつまでも若々しくいられると思う。（笑）

（米津）

どうする健康



12月号で紹介した「京北健康づくりプロジェクト」
主催者「ことずKステーション」の福元さんから、改めて、取り組みにつ
いて、教えていただきました。

「自分のことをもっと知って、健康づくりしましょう！」
私は、今まで「自分のことを知る」というと、「自分と向き合う」とか、「本
当の自分を見つける」とか、精神的な部分だけに注目していたのですが(笑)、
それだけではなく、自分のからだ、健康のことを知る、ということも、同
じように大事だよ、とはっとさせられるタイトルでした。
死ぬまで自分自身と付き合っていくのだから、ちゃんと仲良くして、理解
しておきたいなと、ようやくそんなふうに、自分のことを大切に思えるよ
うになりました。身体のこと、心のこと、自分自身をちゃんと見つめ
ること、同じように大事だと思います。

2022年は、「死」とか「病氣」が、とっても身近で具体的なできごとだと
感じる1年でした。そりゃそうだ、みんなおんなじようにちゃんと歳を重
ねて、この世を去っていくんだ。

理屈でわかっていたことが、心で理解できるようになった気がします。
そして自分ももれなくその一員で、親たちに「死ぬってこういうことなん
だよ」と、教えてもらったんだな、としみじみ思います。

今年は、「ただ息をして生きているということに感謝」する、新しい1年にな
ります。

目標は、「それでも生きて行く」です。

それでは、次頁Kステーションさんの記事、はりきってどうぞ！

(と真理)

自分のことをもっと知って、健康づくりしましょう！

健康増進には、まず自分の状態を把握することが大切です。

毎朝体重を測定したり、スマートフォンや万歩計を用いて日々の歩数を計測するなど、簡単に出来そうなことから始めてみましょう。


スマートフォンが使える人は、アプリに記録すると日々の変化が確認出来てとても便利です。スマートウォッチやスマートバンドなどもオススメです。

Kステーションは、京都里山SDGsラボことす(元京北第一小学校)に設置された健康づくりをサポートする拠点です。施設には計測機器がそろっていて、無料でご利用いただけますので、是非ご活用ください。京都大学予防医療学教室と、共同研究先の(株)ヘルステック研究所が運営し、京北病院に協力をいただいています。



健康づくりサポート拠点


Kステーション



健康の専門家が常駐して健康増進をサポート。
測定機器を設置！健康データの測定と、生活習慣改善をお手伝い！

スマホアプリ
『健康日記』

健康に関する記録を
電子的に保管・活用



※スマホがなくても大丈夫です。

毎月第4土曜日に開催されることすの“京北めぐる市”では、みんなで健康を考えるワークショップや体力測定会、一緒に運動をする企画も実施しています。

「京北健康づくりプロジェクト」について

12月末から、「京北健康づくりプロジェクト」のアンケート調査を始めました。アンケート結果をもとに、地域にあった健康増進のプログラムを提案させていただきます。アンケートには、京北自治振興会様、京北病院様、福祉あんしん京北ネットワーク協議会様、右京区社会福祉協議会京北事務所様、京北出張所様など多くの方々にご協力を頂いております。この場をお借りしてお礼申し上げます。

アンケートへのご回答がまだの方は是非ご協力いただけますと幸いです。

プロジェクトを進めながら京北を、データを活用した健康づくりのモデル地域にしていきたいと思っていますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

アンケートのご回答はこちらより



介護のお仕事

COMT:より③

昭和48年頃、旧京北町では「家庭奉仕員」という名で現在のホームヘルパーの仕事が始まったようです。

私が仕事を始めた平成8年頃は、介護保険制度が導入される前で京北地域にもたくさんのヘルパーさんがいましたが、近年では高齢化の影響もあり、半分程の人数に減ってしまいました。

それぞれのお家に訪問して、排泄・入浴・食事等の介護から、掃除・洗濯・調理など家事や諸々の雑用と、行う仕事は大変ですが、一つひとつの仕事や、利用者の方々とコミュニケーションを取りながら学ばせていただくことは、たくさんあります。

写真は、私がヘルパーを始めて間もない頃です。

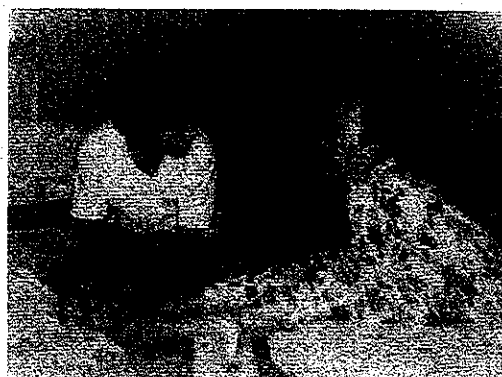
(ご家族様より許可を頂き掲載させていただいております)

唯々、毎日の仕事が新鮮で吸収するものが多かったことを思い出します。

京北地域にお住まいの方で「京北でヘルパーの仕事をやってみたい」「興味がある」方は、是非お声掛け下さい。

町おこしの一環として一緒に活動していただける方、お待ちしております。

(米津)



ホームヘルパーステーションさくら

京都市右京区京北周山町上寺田1-1 京北商工会館内

(道の駅 ウッディー京北のとなりです)

お問い合わせ 075(855)1510

担当 河合・米津

2月 - 如月 - 「京都なう」

毎度どうも！ ながさわまさみです。

3日(金) 節分 年4回 立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す。

節分(季節の分かれ目)は、邪気が発生するとされていた。

昔、疫病や災害は鬼の仕業とされたので、鬼を追い払おうとした。

○ 豆まき…邪気を払い、1年の無病息災を願う。豆には霊力「魔目」「魔滅」に通じる。

豆から芽が出るのを防ぐため、大豆は、炒ったものを使用する。

奈良時代に中国から日本に伝わる。平安時代には宮中行事として取り入れられる。

鬼は 瘦いんと坂田んを 恐怖してるので
豆まきしてよ!! (笑)

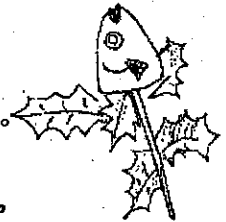
平安時代の武上 瘦也綱・坂田金時が、大江山の
酒井童子(鬼の顔目)を眼ツ葉を使って退治した
伝説に由来。



○ いわし…西日本では鰯を食べる習慣がある。玄関に焼いた鰯の頭を柵の枝に刺したものに立てて、鬼を追い払おうとした。

○ 恵方巻…「丸かぶり寿司」七福神に因んで、7種類の具材

(干瓢・胡瓜・椎茸等)を使って福を巻き込むという意味がある。



今年の恵方「南南東」

恵方(向いて、黙って 最後まで一気喰おう)。

---ちょっと変わった京都の風習(節分編)---

・四方参(よもまい)…御所の四方の鬼門を護る吉田神社・壬生寺・北野天満宮・八坂神社にお参りをして邪気を払う。

・お化髪…節分の夜(立春前夜)に厄祓い・厄除けとして行われる。(おばけの語源?とも)江戸時代より昭和初期にかけて京都を中心に広く民間で行われていた。

「普段と違う姿」をすることで鬼を困惑させて寄せ付けさせない。

現在も花街では、舞妓さんや芸妓さんが、男装や動物などの仮装を楽しんでいる。

・カйнаデ(カйнаゼ)…節分の夜に便所に入ると尻を撫でる妖怪。

「赤い紙やろうか、白い紙やろうか」と言うとき怪異を避けられるという伝承あり。

4日(土) 立春 初めて春の兆しが現れてくるころのこと。節分の翌日が、立春の

始まりで、旧暦では1年の始まりだった。前日の節分は、旧暦の大晦日にあたる。

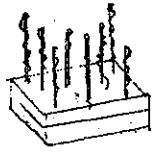
5日(日) 初午(はつうま) 2月最初の午の日。

初午大祭=伏見稻荷大社 稻荷大神(稲を象徴する農耕の神様)を祭る行事。

711年の初午の日に稻荷大神が初めて稻荷山に鎮座したことに因んで行われる大祭。

五穀豊穡を祈るために行われた。現在、商売繁盛や開運などの幅広い意味もある。

8日(水) 針供養=法輪寺【嵯峨虚空蔵】(渡月橋西詰)“十三まいり”のお寺としても有名。折れたり錆びたりした針を、こんにゃく(豆腐)に刺して供養する行事。皇室で使用された針を「ご供養せよ」との清和天皇の命により始まったとされている。廃針を納めた針堂を建立。9世紀後半には針供養の風習があったと考えられる。
(現在も12月8日の針供養の際に、皇室から預かった針の供養をされている)



《2月の京都》

【自然】

昨年(令和4年)2月の平均気温 4.5℃ (平均最高気温 9.5℃ 平均最低気温 0.7℃)
「春一番」立春を過ぎて最初に吹く南寄りの強い風(風速8m以上)を言う。

はつゆの春を踊らせし春一

【行事】

☆ 立春大吉…4文字とも左右対称 裏から見ても同じ。

立
春
大
吉

鬼が入って来ても、振り返ってみると表で見た同じ文字が見え、まだ中に入っていないと勘違いして、外へ出ていくと考えられた。厄除け・縁起物として立春の初日に、門や玄関に貼る風習が生まれた。

※立春に食べるものには「立春大吉豆腐」「立春大福」「立春朝搾り(お酒)」などと言い、縁起が良いとされる。

☆ ひな祭り…3月3日「上巳の日」「桃の節句」とも言われる。季節の節目は邪気が入りやすいと考えられていたため、厄を払って幸せを祈願するために行われてきた。

雛人形は、立春以降の大安など、お日柄の良い晴れた日に飾り、3月6日「啓蟄」頃の晴れた日にしまう。※旧暦3月(4月)との説もあり

♡ 京雛は、向かって左側がお雛様、右側がお内裏様 ♡

冬の風物詩

○ 19日(日) 京都マラソン 2023 (3年振りの開催予定)

西京極運動公園内をスタートし、7つの世界文化遺産付近を巡り、平安神宮前にフィニッシュするコース。(スタート時間) 車椅子 8時55分 マラソン・ペア駅伝 9時

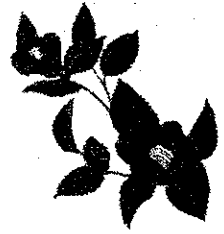
○ 25日(土) 梅花祭=北野天満宮

1月3日、大阪のお寺にお墓参りに行きました。山門の手前で、白いふわふわしたものが大量に舞っていました。道に落ちたのを見ると鳥の羽根でした。見上げると、小さな鳥の大群が飛んでいました。参拝が終わってお寺を出たところ、目線の高さ位の紅葉の枯れ枝を、ぴょんぴょんと飛んでいるメジロを見ました。通天閣やあべのハルカスが、近くに見える場所なのでびっくりしましたが、自然が多い所でもあるので納得しました。ほな、また。



ながさわ まさみ

そのべ整体院が考える ～こころとからだの関係とは～



そのべ整体院 院長の辻です。

さて、そろそろ年末年始の乱れた生活リズムは戻ってきましたか？

★こころとからだの関係

去年10月頃女性自殺者数が2年連続増加というニュースがありました。原因はいろいろあると思います。

コロナ禍で収入が減り、出口の見えない不安で『心が疲弊』し… こういった論調をよく耳にするとと思います。

そこで、今回は私の考える【こころとからだの関係】について、ちょっと述べたいと思います。

このコロナ騒動に関わらず、昨今うつやパニック障害、不眠などの自律神経バランスの崩れが原因とされる病気が増えてきております。また、病気と診断されないまでも、無気力・何かやる気が出ない、学校や会社に行きたくないというようなことを訴える人が多いようです。

★ストレスがからだに及ぼす影響

ストレス社会と言われるように、世の中にはあらゆるストレスが存在すると思います。

しかし、人類史上ストレスのない時代なんてあったのか？と私は思いました。



生きていく上で最大のストレスであろう、衣食住を確保できないほどのストレス。収穫不足での飢餓や、戦争で生命を脅かされる危険性は現在の日本では、ほぼないです。

昔とはストレスの質が違ってきているから…という意見がありますが、私は変わったのはストレスの種類ではなく、現代人のからだであると思っています。生活様式の変化がもたらしたものは、精神的なストレスよりも、肉体的なストレスです。

★肉体的なストレスをもたらす因子

パソコン、スマホ、ゲーム使用中の姿勢や目の疲れ。
旬でない時期の食物の栄養価不足や添加物。
低タンパク高カロリー、糖質過多の食事。咀嚼回数の激減。
寝るしかなかった夜中に、いつまでもいくらでも暇つぶしができる数々の娯楽アイテム。



このような様々な因子により、背骨や関節にほんのわずかなズレが生じると自律神経が乱れ、内蔵の動きが悪くなり筋骨格に負荷がかかり、歪み・捻れが現れ、そのことによってからだはいろいろな不具合を引き起こします。

★そのべ整体院の【疲労回復整体】

たとえば、コロナ禍で言えば、皆さんがマスクをされております。マスクの効果のほどはさておき、装着時間がここまで長くなってくると、ゴムに引っ張られて、耳のところにある側頭骨という骨の位置がズレてきます。

↑これは以前「なう」でも書かせていただきました。

表現としては『ズレ』と呼ぶしかないのですが、物理的には0.何mmというレベルで、私の感覚では、【圧力の変化】という感じに過ぎません。

これは、側頭骨のズレ方に限ったことだけではなく、背骨にしてもその他の関節面にしても、すべてがそういう感じです。骨や関節の矯正や調整という呼び方が一般的にわかりやすいので、そういう表現をしています。

★腸脳相関というシステム

人体には『腸脳相関』というものがあまして、簡単に説明させてもらうと、「脳の状態が腸に影響を及ぼし、逆に腸の状態も脳に影響を及ぼす現象」というものです。

この理屈では、お互いが影響しあっているということです。緊張してお腹痛くなってきた～っていうやつです。ストレスを受けて、お腹が痛くなっているというわけです。

(ほな、ストレスが先やんけ!)って言われそうな所ですが、でも、私は意見を曲げません(▽▽) 緊張感やストレスに抵抗できるからだは施術で作ることができます!

腸と脳について言えば、発生学的に先にできるのは腸です。気分を作るのは、脳ではなく腸とも言われています。これは、そういう実験データもあるんですよ。ちなみに、自殺者に便秘が多いというデータもあります。

そして、脳の状態も頭蓋骨(あたまの骨)を施術することで変えることができます。

私は【こころとからだの関係】をこのように捉えています。

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





他人事じゃない！？ 現代人はみんな、隠れ酸欠状態。



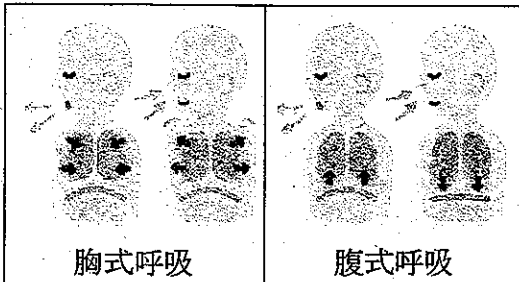
こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。コロナ禍のストレス、マスクの着用、リモートワークでの悪姿勢などが原因で現代人は呼吸が非常に浅く、隠れ酸欠状態である言われています。以下のような症状はありませんか？

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| ✓ 最近なんだか 疲れやすい | ✓ 寝付きが悪い |
| ✓ 肩こり が酷く、 頭痛 まで起こる | ✓ 食欲がわからない |
| ✓ 風邪 を引きやすい | ✓ 便秘や下痢が起こる |

これらは呼吸が浅く、酸素の取り込みが不十分であるために細胞が酸欠状態に陥ることで起こる症状の一部です。細胞のエネルギー源である酸素が不足すれば、全身の機能が低下し不調が起こるのは当然のことなのです。

呼吸は二種類！ 胸式呼吸と腹式呼吸

- ★ 胸式呼吸・・・主に肋骨の間にある**肋間筋**を使って胸を膨らませて、素早い呼吸を行う。運動のときなどの**身体活動時に使われる。**
- ★ 腹式呼吸・・・**横隔膜**を使って吸うときにお腹が膨らみ、吐くときにお腹がへこむ。深く呼吸が行えるため、**リラックスに繋がる。**



このように、呼吸には胸式と腹式の二種類があり、そのどちらもが生活していく上で重要で**使い分けが重要**です。

ただし、現代人はストレスや悪姿勢によって横隔膜が固くなって十分に使えておらず、**隠れ酸欠に陥っています。**

呼吸だけじゃない！ 横隔膜の役割

第2の心臓として有名なふくらはぎの筋肉だけでなく、横隔膜も**血液の循環**に大きな役割を果たしています。また、**腹圧の調整**にも一役買っています。腹圧は自前のコルセットとも呼ばれ姿勢の維持などにとっても重要です。

このように、横隔膜は健康に暮らすために大きな役割を果たしています。



◀◀こちらで横隔膜のセルフケアを動画で説明しています！

たにやま鍼灸整骨院には、痛み以外の症状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、ぜひわたし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

LINEからでもカンタンにご予約できます

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神 1



<ホームページ>

<YouTube>

<Instagram>



持続的な幸せについて

普遍的な幸せとして「人が生きるための安全や平和な環境」があるそうです。現在のウクライナの状況を考えるとわかる気がします。安全や平和な環境を確保した上での幸せは、国や地域の文化や価値観によって少し異なります。

近代以降、日本は欧米の思想や生活様式を取り入れ、食べ物や衣服などが変わりました。その時は、貧しい生活を豊かにするというわかりやすい目標があり、欧米のような国や社会、生活様式が幸せだと追い求めました。

日本社会が安全で豊かになる中、グローバルな企業は日本的経営からの変革を求められ、働き方改革、個性重視の教育などと欧米的価値観が入ってきました。そして物質的に豊かになりました。

反面「昔はよかった。」と年配者が言います。「貧しくとも、人と人とが助け合っていた。今は、自分さえ良ければいい人が多い。」と嘆きます。今の私たちは大切な何かを失った気がするようです。それは、欧米的価値観では測れない日本的な幸福観があるからです。

世界的なコロナ感染拡大の中、日本では他者への気配りや、お互いを守り合う精神が発揮され、ほとんどの人がマスクを着用します。協調性が根付いた日本人に、欧米の個人の自由が入ってきても、根付いたものはなくなりません。災害地に、多くのボランティアがかけつける姿をみると「今の若者は」とか「自分勝手な日本人」とは言えなくなり、とても有難い気持ちになります。

快樂的で楽しいだけの幸せは、受け身のもので長続きしません。持続的な幸せは、誰かを助けたり、自分が何かをすることで生まれます。具体的には、身近な人の幸せを考えて行動することです。

「子どもを幸せにしたい」「家族を守りたい」「地元をきれいにしたい」等のために「今の自分は何ができるか」と考えます。

そしてできることの1つでもやってみると良いのです。


自分の存在観や居場所がみつかります。

参考記事

2022年3月16日 中国新聞 京都大教授 内田由紀子さん

創業62年
黒毛和牛牝牛専門店

登喜和



山の家具工房
WOOD FURNITURE (NOF&TSUBO)



1F (NOF 人と木)
2F 200K ROOM 匠人のひととき

TEL 075-853-7037
http://www.yama-kagu.com

京都 蕎麦 虎

京都 蕎麦 虎
おまかせ
おまかせ
おまかせ

TEL (075) 853-0101
URL http://kyoban.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

料理 旅館 すし米

ご宿泊・お食事・ご宴会
慶事時のお食事等
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

Syu's Bar
MURAHYONE

届山町「料理旅館すし米」内

ちよつと寄れる賑わいのBAR

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open21:00 close24:00 遅泊あり

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 | 検索

大島剛司
代表
ドックアドバイザー

Dog village green tail

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 ■ greentailedocomo.ne.jp

—京北・京北から新しい生活空間を提案する—
ものづくりの会社

仲井電気工事商会

京北堂

075-852-0493
〒601-0271 京都市右京区京北周山町下17-2
HP https://nakai-denki.com/

京北堂株式会社
HP https://keihokudo.com

電気のこと、色々ご相談ください。

杉鮎 日本唯一、杉で包む鮎寿司

京都 西の橋街道 鮎寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上月御阿我上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

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

工房 仙太

江口 喜代志


〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘々布131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 H.P 090-5168-1418
 e-mail:senta@silk.piaa.or.jp



タナカミセ
田中店

Gate

CREATIVE SPACE



**SATOYAMA
 DESIGN**

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


その痛みを
 お任せ下さい!

京丹波町
 たにやま鍼灸整骨院

無臭 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** 

いっか

野村鍼灸院 

☆予約制


075-852-0489
 075-852-0701

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
 KYOTAMBA EDAMAME FARM

毎月朔日発行 発行者:田中眞理・花倉祥代・米津由美子
 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