

なう



第118号
発行者 千代なう

「私はまだここに
言ひ続けたいの
です。私に
なるために」



3月

目次

タナカミセ	スキャン、好きやんわ	2
	3月の営業予定	4
hana	ちゃんと見てくれているよ	5
COMだより	コロナ後遺症	6
たにやま鍼灸整骨院	” 自立神経の乱れ “ と ” 季節の変わり目 “ に 起こりやすい症状	7
ながさわまさみ	3月-弥生-「京都なう」	8
そのべ整体院	花粉症対策できていますか?	10
三宝裕のひとりごと	アクシデントは起きるものです	12
協賛のみなさま	ありがとうございます	13

スキャン、好きゃんわ



コンビニコーヒー大好き。

いつものようにレジでコーヒーを注文して、カップを受け取って、ポイントカードを出す。

いつもよく行くコンビニで、当たり前のようにこの動作をすると、「ポイントカード、ここ通してください」レジの中の人の声がしました。

いつもやってくれるのにな、今日はなんかあったのかな。

「ポイントカードを、スキャンしました」

ポイントを読み取る機械は苦手で、一発でこう言ってもらえることがあまりない。自分でやるくらいなら、ポイントいららないなあ、と思いながら、でも、今更引っ込めるのも気が悪い気がして、そっと自分でスキャン（スキャン、好きゃんわ、って思いながら）した。その日もやっぱり1回目は読み取ってもらえず、2回目でクリアしました。

お金を払って、コーヒーマシンをぼちぼち押して、抽出されてくるのを待ちながら、何気なくレジに目をやると、私の次に並んでいたお客さんは、レジの中の人に、ポイントカードをピッとしてもらっていました。

何ということはない、日常のワンシーンのはずなんですが。

0.1ミリ未満のサイズではありますが、私はほんの少しだけ傷ついて、ほんの少しだけ、悲しい気持ちになりました。

え、なんで私のポイントカードはピッとしてくれんかんったんやろう？

0.01秒の不快感がよぎっていきました。

うちで、自分でマグカップに入れたコーヒーを飲むとき。

飲み終わって、そのままカップを放置していたら、カップが乾燥して、うっすらコーヒーの線が残る。水に流せば消えてなくなる。

ちょうどそんな、傷とはいえない、線みたいな違和感。

目指すのは大津で、途中、日常の買い物したり、ガソリンスタンドに寄ったりしながら、車を走らせました。

予定よりも早く着いたので、大津市内のコンビニに車を停めて、手帳を見たり、スマホをいじったりしていました。すると、再びコーヒーが欲しくなり、店内へ。偶然、朝のコンビニと同じ系列でした。

無意識に「今日はポイントカード出さんところ」となって、コーヒーを注文して、お金を払おうとしたら、

「ポイントカード、お持ちですか？」

とレジの中の人が聞いてくださいました。

「あ、持ってます」と言って出すと、「ありがとうございます」とピッてしてくれました。

嬉しくて、思わず

「ありがとうございます！」

と言ってしまいました。

レジの向こうの彼女も、「ありがとうございます。お気をつけて」

「お気をつけて」というおまけのひとつまでいただいて、私は世界一ハッピーなコンビニコーヒーニストになりました。

「どんなできごとの中にも、『おかげで』があるんやで。

自分にとって、嬉しくないできごとでも、『何々のせいで』と思わずに、『おかげで』と思えるところを、自分で探すんやで」

去年の9月、そう教えてくださった先輩のことばをめちゃくちゃ思い出しました。

1回目のコンビニで、ほんの少し悲しくなったおかげで、

2回目のコンビニで、大きなハッピーをいただきました。

小さな日常を大切に、今年の目標は「それでもやっぱり生きて行く笑」。

マリ

タナカミセ
田中店 営業カレンダー

2023年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

…営業日

いつもありがとうございます。
3月の営業日のお知らせです。

3月19日(日)、20日(月)、お休みをいただきます。
よろしくお願い申し上げます。

「ナユウ」の
スキマ

2月のなう編集会議の後、雪のチラつく駐車場で、
「じゃ、来月も元気で。健康で」と言葉を交わして別れました。

私たちも、そんなことばをかけ合う年頃になったんだなあ。
ゼロ歳から小学3年生、9年間の時の流れを感じました。

自己中で承認欲求丸出しで自意識過剰だった自分の、恥ずかしくて消して
しまいたいようなエピソードをいくつか思い出しながら、「ちょっとくらい
成長しとるかな～」と問いながら、帰路につきました。

ちゃんと見てくれているよ



去年の3月、菅田将暉がオールナイトニッポンを卒業しました。ずっと続くものなどないことを知りながらも、週の始まりにもらっていたパワーを失って、ガッツリ落ち込んだものです。しかし後任がクリーピーナッツということで、クリーピーのオールナイトニッポンゼロを聞いていたこともあり、私はなんとか救われていたんですね、ところが……、ところがです！なんとクリーピーも3月でオールナイトニッポンを卒業……(涙)

またもや1週間の始まりにもらっていたパワーの源を失うこととなったのです。

まあ、菅田将暉ほどのショックは受けていないし、他にもオールナイトニッポンを聞いているので、楽しみが完全になくなったわけではないのですが、それでもやはりさびしいです。

他の曜日もオールナイトニッポンを楽しく聞いていて、中でも、「佐久間宣行のオールナイトニッポンゼロ」は、かなりお気に入りなので、毎週楽しみにしています。佐久間さんのラジオは水曜日の放送なので、それを聞くことで週の後半を乗り切っています。

そんな佐久間さんは作年本を出されていて、ラジオでその話をされていたこともあり、読んでみたいなあ~と思っていました。その本(タイトルは「ずるい仕事術」)をやっと先日手に入れたのです。佐久間さんは、元テレビ東京、今はフリーのテレビプロデューサーで、おもしろい番組をたくさん手掛けておられます。

「ずるい仕事術」というタイトルで読もうと思ったのではなく、佐久間さんが書いた本という理由で読みたいと思っただけでしたが、しょっぱなからいい話があり、さすが佐久間さんだわと満足したのです。その内容というのは、だれにでもできる退屈でしんどい仕事でも、必ず見ている人がいる。というもので、読んだときなぜか、自分の仕事を振り返り、あ~いろいろあったなあと、ちょっと泣きそうになったぐらいです。誰にでもできる仕事をいかに自分にしかできない仕事にするか、そしてそうやって信用を貯めていくことって今日明日でできることじゃないですよ。

疑問に思うことや納得のいかないことなんて日常的にあるけど、腐らずにやることの尊さみたいなものを感じたし、これからも忘れないようにしようって思いました。生きていれば理不尽を感じることはたくさんあって、仕事となるとそんなことばかりと言っても過言ではないかもしれないけど、仕事に対する自分の軸や、目指す姿をしっかり持っていれば、どんな小さな些細な仕事でも、誰にでもできる仕事でも、ちゃんと見てくれている人はいて、誰かの役に立つ、何かの役に立つのだと思うし、同じように頑張っている人にも伝えたい！！って、思っただけですよ。

佐久間さんの本、読みやすかったので興味があれば是非！！(笑)

hana

コロナ後遺症

COMT:より

たまに実家のお風呂に入ることがある。

某メーカーのボディソープ D●V●を使って身体を洗うと、なんと泡立ちの良いこと！

「めちゃくちゃ気持ちええやんか～。次はこのボディソープ買おう！」
と思って家に帰ると、自宅には安物のボディソープが満タン。おまけに同じボディソープの詰め替えが残っているではないか。

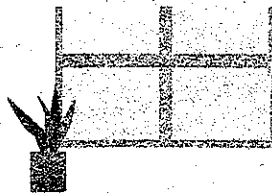
そう、2021年のコロナ感染拡大に伴い、マスクの不足、消毒液の不足・・・
と昔のオイルショック時代の様に、奪い合うように買い占めた時期。

石鹼もなくなるという世間の噂に漏れなく乗かってしまった自分。

2年経ったのに、自宅には「いつからあるねん」と言わんばかりの消毒液
や石鹼、漂白剤など（涙）

もったいないから使いますが、D●V●を購入できるまでには何年かかる
かな（悲）

くれぐれも世間の噂に流されず、冷静に見ることが大切です。（米津）



“自律神経の乱れ”と“季節の変わり目”に起こりやすい症状

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。ようやく寒さも衰え始めた今日この頃、お身体にお変わりはないでしょうか？

1月末は10年に一度の大雪に見舞われて雪かきに追われました。2月も例年と比べて寒さも強く感じられ身体が悲鳴をあげるほど大変な時期だったかと思えます。

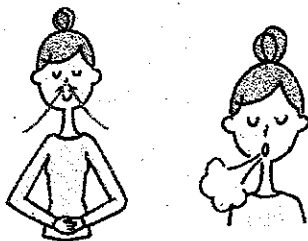
こんな症状でお困りではありませんか？

<input checked="" type="checkbox"/> 疲れ	<input checked="" type="checkbox"/> めまい	<input checked="" type="checkbox"/> 動悸	<input checked="" type="checkbox"/> イライラ
<input checked="" type="checkbox"/> 頭痛	<input checked="" type="checkbox"/> 肩こり	<input checked="" type="checkbox"/> 胃痛	<input checked="" type="checkbox"/> 便秘

冬から春の季節の変わり目の時期は特に何をしたわけではないですが、何らかの体の不調をきたしている方々がとても多くいらっしゃいます。



冬の間、人の体は寒さから身を守るために筋肉を収縮させて関節も固くなりやすくなる時期です。特に背中の筋肉が固くなると呼吸も浅くなり、酸素が肺に十分取り込めなくなるため体内の酸素量が減少してしまいます。



それにより疲労感・冷え性・自律神経の乱れなどからくる症状が起こりやすくなります。自律神経が乱れている時は、交感神経が優位に働き常に身体に力が入っているために睡眠不足にもなりやすくなります。少しでも身体を休ませるためには深くゆっくり息を鼻から吸い込み、口から吐く事で身体に血液が体中に巡り背中の筋肉も緩みます。

普段から意識して深呼吸をすることは忘れがちになっているかと思えますので、意識して寝る前などに10回程度おこなって頂けると夜もしっかりと身体を休めることができますので、ぜひやってみてください。

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＞



3月 - 弥生 - 「京都なう」

毎度どうも！ながさわまさみです。

春を告げるあはれの日
関わりのある節日の日

3日(金) ひなまつり「上巳の節句」「桃の節句」とも言う。巳=蛇は脱皮して生れ変わる。

・「上巳の節句」3月3日は、「上巳(じょうし)の日」(=3月最初の巳の日の意味)

古代中国から伝わったとされる。季節の変わり目や節分には、災いをもたらす邪が入りやすいと考えられ、旧暦3月の巳の日(現在の4月頃)に川で身を清める禊(みそぎ)をし、紙などで作った「ひとがた」で身体を撫で、罪穢れを移して水に流すお祓いが伝わり、現在でも春先に清流で身を清めて不祥を祓い、無病息災を祈る「流し雛」の神事や習俗として行われている。

五節句

1月7日:人日(じんじつ)
3月3日:上巳(じょうし)
5月5日:端午(たんご)
7月7日:七夕(しちせき)
9月9日:重陽(じゅうやう)

後には、日本でも川に人形を流して厄災を祓う「流し雛」や、宮中においては、流水に酒盃を流して歌を詠む「曲水の宴」が開かれた。

・「桃の節句」古来より、魔除けの力があると考えられていた桃。

旧暦の3月3日の頃は桃の花の季節だったことと、邪気払いを基にした五節句

「上巳の節句」に桃の呪力の信仰が結び付いた。

☆ 京のひなまつり

平安時代の平安京の貴族の10歳位までの子女の遊び、人形遊びの「ひいなあそび」から始まった。

当時の平安京では、奈良時代の大陸風の文化から日本風の文化へと変わっていった。

江戸時代になると紙だった雛人形が今のように豪華になっていった。

雛飾りは、平安時代の宮中を表している。

「京人形」は、熟練した職人が分業で作り上げる。

京のお祝いのお膳

当時の京都では、生魚は手に入りにくかったので、「なれ寿司」を祝い膳に用いていた。

○ ちらし寿司(ばら寿司)

海老 長寿を願う れんこん 将来の見通しが良くなる 豆 マメに働けるよう

○ はまぐりのお吸い物…貝殻が「貝合わせ」と言う遊びに使われるように、一対になっている。一人の人と生涯連れ添うようにと言う願いが込められている。

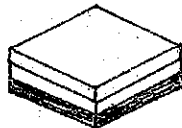
○ 桜餅、菱餅、ひなあられ・白酒・甘酒・手まりの形の飴、ゼリー菓子など。

<菱餅>とがって、繁殖力の高い菱の実をモチーフにしている=魔除け・長寿の願い

・桃色(クちなシ)…先祖を尊ぶ

・白色(ヒシの実)…健康・長寿

・緑色(ヨモギ)…厄除け



雪(白色)の下から新芽(緑色)が芽吹き、桃(桃色)の花が咲いて春を告げた様子

ひな祭り行事

1日(水) ひなまつり 宝鏡寺 春の人形展(~4/3 予定)

3日(金) ひいなまつり 市比賣神社(2023年中止) 流し雛 下鴨神社 松尾大社
桃花神事 貴船神社

神前に草餅や桃の花・こぶしの花を供え無病息災を祈願する。

春桃会 三十三間堂 3日限定の女性専用「桃のお守り」も授与される。

三十三間堂の名前に因んで「三」の重なるこの日に法会が行われる。

《3月の京都》

【自然】

昨年(令和4年)3月の平均気温 10.5℃(平均最高気温 15.7℃ 平均最低気温 6.0℃)

【行事】

☆ 9日(木) 雨乞祭り 貴船神社 水の繪本宮。順調な晴雨と五穀豊穡を祈る。

☆ 10日(金) 芸能上達祈願祭 法輪寺(渡月橋西詰)13時~ 技芸の上達を願う。

☆ 13日(月) 十三まいり(~5/13) 法輪寺 平安時代から続く、十三歳の男女が福德、知恵、美声を授かる為に参詣。渡月橋を渡る際は振り返ってはいけない。

☆ 14日(火)~15日(水) 青龍会 清水寺

せつかく優かに知恵・美声(まじまじ)

☆ 14日(火)~16日(木) 涅槃会 泉涌寺 釈迦入滅供養法会 わが国最大の涅槃図公開。

縦16m x 横8m 東福寺 泉涌寺に次ぐ大きさの涅槃図公開。

☆ 22日(水) 千本釈迦念仏 千本釈迦堂「仏遺教経(ぶつゆいぎょうきょう)」最後の説法

☆ 26日(日) はねず踊り 随心院(山科区) 小野小町に因む。

はねず色 = 舞衣色

風物詩

○ 10日(金) 「保津舟の日」保津川下り乗船場 一年間の安全を祈願して行う神事

○ 20日(月) 北野おどり(~4/2) 上七軒歌舞練場

○ 26日(日) 「小倉あん発祥地」顕彰式 二尊院

○ 桜祭り

・ 二条城桜まつり 3月17日(金)~4月15日(土) 通常観覧とライトアップは入替制

・ 御室はなまつり(3月下旬から5月上旬) 仁和寺 御室桜

・ 佐野藤右衛門(桜守)邸(右京区山越)・嵐山 などなど・・・

一雨降るごとに気温が上がって、日差しも優しく温かくなって、

「なにしようかなあ~」ぼちぼち地上へと這い上がってみます。

ほな、また。

ながさわ まさみ



花粉症対策できていますか？

そのバ整体院 院長の辻です。

さて、花粉症の症状がでてくる季節ですね。



今からでもまだ間に合います。

一緒に対策をしていって、つらい症状を少し

でも楽に乗り切ってもらえたらとおもいます。



今年は例年より更に多くの花粉が飛散する予定だそうです。

毎年多いと聞いているような気がしますが(^ ▽ ^) ;)

花粉症の症状は腸内環境を整える事で、免疫機能も向上するので、花粉症の症状改善が期待できます。

水溶性食物繊維を多く含む食品は、ワカメやヒジキなどの海藻類、イモ類などです。

水溶性食物繊維は便をやわらかくし、便のすべりをよくする働きもあります。

一方、ゴボウや大豆などの不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸のぜん動運動を促します。

ここで注意点ですが、元々便秘気味な方は不溶性食物繊維を含む食べものを摂取しすぎると便秘症状がひどくなってしまいます。

その場合便秘症状の改善に集中した方が結果腸内環境を良くすることになるので、食べ物は海藻類、季節の果物などが好ましいです。

お腹周りを温め、足腰を動かすことを意識していただくとよいでしょう
(。・。・。)

ぜひ、出来そうな事から取り組んで見てくださいね。

気軽に対策したいなら、顔にワンプッシュ特殊なスプレーをするだけで顔に着いた花粉をコーティングし、症状を出さないようにしてくれるものもあるようです。

興味のある方は1度調べてみて下さい。

キャブロック

<https://w-clinic.shop/smartphone/detail.html?id=000000000610>

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



アクシデントは起きるものです

それは、私が40人の原稿を校正・編集した本が完成した直後に起きました。ある方から「私は原稿を送ったが、本に掲載されていない」という知らせが入りました。

私はその方に電話し、謝罪し、確かめると次の事実がわかりました。

- ・その方は、×切1ヶ月前に私のメールに原稿を送信しました。
- ・しかし私のメールに、その方からの受信がありませんでした。

すでに起きたことはどうしようもありません。今、急いでやることは、原因を明確にすることではなく、「原稿が本に掲載されないというその方のやりきれない気持」をわかって、謝罪することです。そして「その方が納得する対応」として、その方の原稿が入った小冊子を早急に作成し、完成した本の中に入れての取扱いをさせていただきました。結果として、その方からはとても感謝されました。

私は、何かをやる時は、いつもアクシデント（予期せぬ出来事、災難、事故）は起きるものだと思っています。

起きたアクシデントの対処の基準は、「相手のために」と考えます。

「自分のためにどうか」でなく「相手のためにどうか」と考えます。

自分を守るための対処は、自分本位の対処で、他の目には見苦しい対処に映ります。「相手のためにどうすることが最も良いか」と考えて動きます。

対人関係のトラブルでアクシデントが発生する時がよくあります。

対人関係のトラブルでは、必ず双方に原因があります。

こんな時の私たちは、自分の原因を考えようとせず、相手の原因を明確にし、相手に認めさせ、相手に修正を求めようとします。

この対処では、相手を怒らせ、トラブルを大きくするだけです。

やることは、自分の原因を明確にし、心から謝罪することです。

そして、今できることを提案し、相手の賛同を得てすぐに行うことです。アクシデントの対処に、「人としてのあり方」が現れます。

創業62年
黒毛和牛牛専門店

登喜和

山の家具工房
WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO

1F SHOP 人と木
2F BOOK ROOM 緑のOととき

TEL.075-853-7939
http://www.yama-togu.com

京都の地産野菜
お取り寄せ
お祝い料理

京都府京都市東山区下中丁1番15-1
TEL:075(5)八五七〇〇〇
URL: http://kyoban.com/

丹豆もち そば

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

すし米

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

Syu's Bar
MURAHYONE

ちよつと新れる隣りのBAR

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

周山町「料理旅館すし米」内

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

代表
大島 剛 司

ドックアドバイサー

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 greentail@docomo.ne.jp

—京北・京北から新しい生活空間を提案する—
てのつくの会社

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、杉で包む贈寿し

京都 西の錦街道 贈寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上馬割町段上ノ下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日ヶ市131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 HP 090-5168-1418
 e-mail:senta@silk.plala.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


そのツラを痛み
 お任せ下さい!

京丹波町
 たにやま鍼灸整骨院

雑貨オフ・インフラボン・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


075-822-0701
 075-822-0489


京都市右京区京北岡山町

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