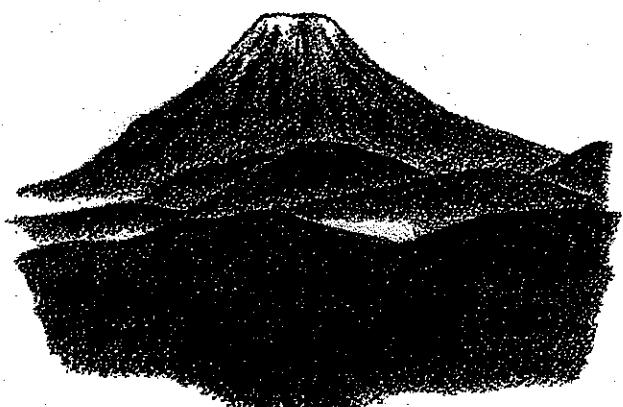


あ・自・邊・あ・自・邊  
 あ・自・邊・あ・自・邊  
 あ・自・邊・あ・自・邊  
 あ・自・邊・あ・自・邊  
 あ・自・邊・あ・自・邊



ナ  
ム  
ラ  
ウ

祥

第121号  
発行者ナムラウ

目 次

6月

|           |                                 |    |
|-----------|---------------------------------|----|
| COMだより    | 隠密同心（おんみつどうしん）とおせんぼ・・・？         | 2  |
| タナカミセ     | 父のはなしーGW in NewYork 1996        | 4  |
| h a n a   | 昆虫食が世界を救う？！                     | 7  |
| 登喜和       | 登喜和のお肉講座（21）                    | 8  |
| そのべ整体院    | 生ナツツ類にはご注意を<br>～種子類に含まれる毒性について～ | 10 |
| ながさわまさみ   | 6月-水無月-                         | 12 |
| COMの会     | 第18回「COMの会」セミナーご案内              | 14 |
| 三宝裕のひとりごと | 怒って傷つくのは自分自身                    | 16 |
| たにやま鍼灸整骨院 | 〇〇が良くなると身体は細胞レベルで若返る！！          | 18 |
| 協賛のみなさま   | ありがとうございます                      | 20 |

おんみつどうしん

# 隠密同心とおせんぽ…?

comだよ4

以前にも書いたと思うが、私は時代劇が大好きだ。

「時代劇専門チャンネル」に入ろうかと思うほど……

(一日2本以上観ないと、金額的に元が取れないので思案中)

BS チャンネルなら昼間もたくさん時代劇を放送しているが、BSが観られない我が家にとっては、「KBS 京都」様様だ！

KBS 京都テレビで時代劇放送が盛りだくさん（本当はもっとしてほしい！）

平日昼は、日替わりで毎日時代劇

月曜日：大江戸捜査網（杉良太郎）

火曜日：大岡越前（加藤 剛）

水曜日：桃太郎侍（高橋英樹）

木曜日：江戸を斬る（里見浩太朗）

金曜日：切り捨て御免！（中村吉右衛門）



夜の部は

水曜日：鬼平犯科帳（中村吉右衛門）

木曜日：必殺仕事人（藤田まこと）

金曜日：水戸黄門（西村 晃）

日曜日午後は

暴れん坊将軍（松平 健）



「時代劇観てるときは、話しかけんといて！」

オーラ全開の私。

時代劇の中でも、特に必殺仕事人・大江戸捜査網が大好きだ。

3月まで月曜日の昼は「眠狂四郎円月殺法」だったが、  
4月のある休みの日、テレビをつけると「大江戸捜査網」  
に変わっていた。テンション爆上がり！  
特に大江戸捜査網のオープニングテーマ曲が大好きで、  
スマートフォンにも取り込んでいる。軽快な音楽が  
たまらない！！

(インターネット等で聴ける方は一度聴いてみて下さい)



『死して屍（しかばね）拾うものなし』番組の中のセリフ  
かっちょえ～な～（カッコいい）

エンディング曲は、杉良太郎の「江戸の夜明け」  
何十年かぶりに口ずさんだら、最初から最後まで（歌詞出てないのに）  
歌えた～（感激）覚えているもんやな～  
♪「～江戸の～夜明けの～ま～く（幕）を引く～  
おんみ～つどうしん～そ～う～さもう～（隠密同心～捜査網）」

そういえば、おばあちゃんがよく  
「おんみ～つどうしん～、とお～せんぼ～」  
と歌っていた。

なんで「『通せんぼ』なんやろう？」と、子ども心に一緒に歌っていたが、  
聞き間違えて歌っていたのか～。  
それも大きな声で堂々と歌っていた。

そして、もしかして時代劇にはまったのは、おばあちゃんのせい？

(米津)

# '父のはなし - GW in New York '96 -

6月。水無月。「早いもので」ひとことで言い切れる気持ちではないけれど、父が亡くなつて、1年が経とうとしています。

以前にも書いたことがあります、父が生きていたときよりも、はるかに多くの時間を父と過ごしています。

「誰も故人を思い出さなくなつたとき、生きている私たち全員の記憶から故人が消え去つたとき、初めてその人は本当に亡くなつたことになる。故人に思いを馳せること、記憶の中で対話し続けることは、最大の供養になる」そんな感じの文章を読んで以来、心の中に父が出てきたときには、ゆっくり会うことにしています。

ということで、6月号では、父エピソードに、ちょっとおつき合いいただけたら嬉しいです。

1996年、結婚する前年のゴールデンウイークに、父とニューヨークを旅行しました。

2001年の同時多発テロが起こる前でしたので、世界貿易センタービル、ツインタワーは人気の観光スポットとして大変にぎわついていて、私たちも訪れたのでした。

観光客は、107階の展望デッキまではエレベーターで、そこからエスカレーターに乗り換えて、屋上の展望デッキに出る、という流れでした。

エスカレーターに乗ろうとしていると、老夫婦が、父に何か英語で話しかけたのです。父は笑顔で何か答えていました。老夫婦も一緒にエスカレーターに乗りました。：

「何聞かれたん？」

「『屋上には行けますか？』って聞いたんとちゃうか？ わしらも行くし、このエスカレーター、のりまひよ、ってゆうた」

特に英語が話せるわけではなかつたと思うのですが、海外旅行中、フツーに道を聞かれて、フツーに答えちゃう父、アメリカ在住の東洋人になります父がとってもお茶目だったのでした。

最後の夜ごはんは。

父が、宇津の郵便局の近くに暮らしていたアメリカの方に、「なんかうまい店教えてくれ」と頼んでいたらしく、「ニューヨーク行つたら絶対行く、っていう店を聞いたから、そこに行こう」となりました。

すごくおおざっぱな手書きの地図と、お店の名前を書いたメモの切れ端をお財布から出し

できました。その雑な地図を片手に、ふたりでてくてく歩きました。

割とすぐに見つかって、「ラザニアがうまいらしい」そこまで情報を仕入れていたので、ラザニアを注文。お店の人が運んできたのは超巨大ラザニア。もはや百科事典にしか見えませんでした。ふたりで笑いながら必死で食べたのですが、「タッパー持ってくるべきやつた」残念ながら、完食できずに帰ってきました。

今なら絶対インスタにあげている場面です。スマホもなく、Googleナビもなく、食べログもなかったあの頃に、メモ紙を片手にニューヨークの夜を歩く父、たのもしかったです。

こんなこともありました。当時、ニューヨークの地下鉄は危ない、という説と、いや、最近だいぶ治安はよくなつた、という説があり、どっちを信じるか話し合つて、タクシーでホテルに戻る選択をしました。

そんなに遠くはなかつたはずなのに、1時間くらい走つたでしょうか。ドライバーさんはいろんなことを話しながら、ニューヨークのいろんなところを通つて(後で地図と照合すると、めちゃくちゃ遠回りしていました)、聞いてもないのにいろいろ話してきて、ようやくホテルに着くと、「観光ガイドもしてあげたから〇〇〇ドル」というのです。

何ドルだったかは記憶にないのですが、3桁の金額は驚きで、え、なにそれ！ でしたが、父は、「サンキュー」と笑顔でチップまでお支払いでした。

「これがぼつくりにあった、ってこと？」

「あの場で『ガイドなんか頼んでへん、料金高すぎるやろ』っていうたら、銃を持ってるかもしれませんし、なにされるかわからへん。お金で済むことは、お金で済まさなかん」

若い頃ブラジルでいろんな経験をしてきたからかな、旅慣れた父のことばは、説得力があり、そしてかっこよかったです。

父が元気なときには、全然思い出すことがなかったこの旅行。細かいエピソードまでいっぱい思い出させてもらいました。ありがたいことです。

6月半ばには、父の1回忌が開催されます。

法要の儀式は厳粛に。

その後の食事は和やかに。(byしげと from 常照皇寺)

親戚たちもみんな、歳を重ね、集まること叶わないメンバーもでてきました。

そんな現実を受け止めつつ、お釈迦様に手を合わせたい、心から祈りたい、そう思います。

(眞理)

タナカミセ  
田中店 営業カレンダー

| 2023年6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 |    |



…営業日

いつもありがとうございます。

6月は、5日(月)、18日(日)、19日(月)、  
お休みをいただきます。

どうか、よろしくお願ひいたします。

# 昆虫食が世界を救う？！

去年だったか娘が「昆虫食って知ってる？」と聞いてきました。大学の講義で昆虫食の時間があったようで、その時は半分冗談で聞いていました。

するとこの間、「うっせえわ」の(古い?)Ado(アド)がオールナイトニッポンで昆虫食のことを話していたんですよね。(←クリーピーナッツのあとはAdoが引き継ぎました)

あれ？ そういえば、新聞でも見たし……なんか流行ってる？！(笑)

彼女は無印良品でコオロギせんべいを見つけて買ったという話をしていた、えー？！となったわけですが、この無印良品の「コオロギせんべい」、コオロギの味を活かすためにシンプルな材料のみで作られていると書かれていました。コオロギの味、ほんまに活かしたほうがいいのか？

で、なななんと、1袋に30匹のコオロギが使われているらしい。

虫よ、虫。なぜ虫なの？

さっそく娘に聞いてみました。娘の話によると、昆虫食は栄養価がめっちゃ高いらしい。しかも普通に手に入りやすいという理由もあるとか。

無印良品も、昆虫食は栄養価が高く環境への負荷も少ないということで、世界の食糧危機を救うかもと言っています。

世界人口は2050年に100億人になると予想されていて、たんぱく質を確保することが難しくなるであろうということで、家畜の代替えとして昆虫食が注目され始めているようです。100グラムあたりのたんぱく質の量は、コオロギがナンバーワン、牛の3倍近くあります。環境負荷で言うと、育てるのに必要な餌や水の量がめちゃめちゃ少ない。あと、温室効果ガス排出量が少ないとあるらしい。温室効果ガス排出量？ てことで、また娘に聞いてみたら、温室効果ガスっていうと生息していたら発生する水蒸気とか二酸化炭素とかの気体のこと、加えてメタンガスも含めば、げっぷやおならのことらしい。あ、そーゆーこと？(汗)

で、最終、味はどうなのよ！ 味、重要でしょ！ となるわけで……

Adoは言いました。

「エビ」

エビなのかよ！！(なんとすごいオチ) それって、おいしそうやん(笑)



## 登喜和のお肉講座（21）

今回は前回のテーマ「牛肉の美味しさの秘密」の続きです。前回は牛肉を食べる段階での美味しさについて解説しました。そのときの3つのポイントは、味・香り・食感でした。それに対して今回は牛を育てる段階を中心とした解説をしていきます。僕が読んだ牛肉に関する本の中で、これは勉強になったなと感じた部分を基にして進めていきます。

まずは本の中で紹介されていた、牛肉の美味しさを決める「方程式」がこちらです…

### （牛の品種×エサ×育て方）×熟成＝牛の肉の味

（参考文献：山本謙治 2017年『炎の牛肉教室！』 講談社）

この方程式の項目を順番にひとつずつ解説していきます

#### ① 牛の品種

まず1つ目のポイントはその牛がどんな種類かということです。たとえば、和牛、乳用種、交雑種というような分け方であったり、和牛だけに限定してもその中に4種類の和牛の品種が存在しています。このように牛の品種は細かく分けるとたくさんになってしまうので、今回は和牛にしぼって品種ごとの美味しさの違いを簡単に解説していきます。

和牛は黒毛和牛、<sup>あかげ</sup>褐毛和牛、日本短角牛、無角和牛の4種類に分かれます。この4種類の美味しさの方向性を大まかに分けるとサシ(脂)による美味しさか、赤身による美味しさかということだと思います。

サシの美味しさといえば黒毛和牛が代表的で、サシが多く入ることで柔らかく赤身部分のうま味だけでなく、和牛香という脂による甘い香りも味わうことができます。和牛の脂であれば体温で溶けてしまうので、食べた時に口の中に残らず食べやすいというメリットもあるのです。

それに対して、赤身による美味しさを味わえるのが褐毛和牛と日本短角牛です。褐毛和牛は黒毛和牛と比べると赤身の割合が多くなっていて、脂と赤身のバランスが良いと言われています。さらに日本短角牛はもっと赤身寄りのお肉で近年の赤身ブームに合ったヘルシーな牛肉です。脂が少ない代わりに赤身のうま味を味わうことができ、牛肉が食べたいけど脂は苦手という方にオススメです。このように同じ和牛という括りでも美味しさの得意分野が違うのです。

## ② エサ

続いてはエサの重要性についてです。その牛が何を食べて育てられたのかによってもお肉の味は変わります。これも大雑把に分けると草を食べて育ったか、穀物を食べて育ったかによります。

まず牛に食べさせるエサ＝飼料は牧草等の草類をメインとした「粗飼料」と、トウモロコシや大豆などの穀物をメインにした「濃厚飼料」の2種類に分けられます。そして粗飼料を中心に育てられた牛を「グラスフェッド」、濃厚飼料を中心に育てられた牛を「グレインフェッド」と呼びます。

この2種類の牛のお肉の味も大きく変わるとと言われていて、日本で好まれるのはグレインフェッドの牛肉です。グラスフェッドのお肉は独特のクセやくさみがあって多くの日本人の好みには合わないと言われています。

またグレインフェッドは高カロリーでタンパク質豊富なエサを中心に食べるため、体が大きくなりやすく、グラスフェッドと比べてサシも入りやすいものになりそういった点でも日本向けな牛だと言えます。

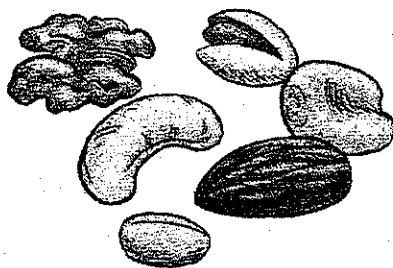
このように食べたものによってもその牛肉の味の方向性が変わり、国や地域によって好まれる牛肉に違いができるのです。

さて美味しさの方程式の項目はまだありますが、長くなってきたので今回はここまでさせてもらいまして、来月号で最後まで解説していきたいと思います。それではまた次回をお楽しみに！！

前田 悠太郎

# 生ナッツ類にはご注意を

## ～種子類に含まれる毒性について～



そのべ整体院 院長の辻です。

さて、今回は意外と知らない生ナッツ類の危険性についてです。

居酒屋で出てくるおつまみやちょっと小腹が空いた時におやつで食べると  
思いますが、実はナッツの多くは既にローストされた状態で販売されている  
事が多く、生で販売されている物は「必ず水に浸してからご使用ください」と  
注意書きがされています。

食べ方を間違えると体内の酵素を無駄に消費させてしまい、かえって健康に  
害を与えててしまうのです。

その原因は生の種子類に含まれる「酵素抑制物質」と言う物質です。

子孫繁栄の為、発芽後も順調に成長する為、暖かい春まで発芽を遅らせる為の  
物質で、発芽させる為に必要な酵素を抑制させる働きがあるのですが、人が  
その酵素抑制物質ごと生ナッツをたべると、消化酵素が上手く使えず消化不良  
を起こします。

結果いつもの消化酵素の量で消化できなくなりいつもより多くの消化酵素が  
つかわれてしまいます。

何がマズイのか？

人が一生のうちに生成できる酵素の数は限りがあり、無駄使いは命を削って  
いるのと等しくなってしまいます。

なるべく外から酵素を取って酵素の働きを助けてあげることが大切です。

ナッツは水に浸したり、ローストしたりする事で危険は回避できます。

後は、玄米も要注意です。

玄米に含まれる「アブシジン酸」と言う物質が良くないので、やはり水に浸す事が大切ですが、炊く前に12時間は浸さないとしっかりその成分が抜けきらないので十分に浸してから炊いてください。

食べ物から身体は作られます。

身体に有益な栄養をしっかり取っていただき、元気に毎日を過ごせるようにサポートさせていただいております。

不調続きや、病院にいってもなかなか良くならないお身体の症状でお困りの際は是非、お気軽にご連絡ください。

そのべ整体院

0771-60-7597

〒 622-0015

南丹市園部町木崎町13-2  
アーク参番館104

LINE ホームページ



# 6月 - 水無月 - 「京都なう」 「水」とゆかりの深い月

毎度どうも！ながさわまさみです。

「水無月」の「無」は連体助詞の「の」の意味を持ち、田に水を引く月「水の月」が転じて「水無月」と呼ばれるようになったとされる。一方、旧暦6月が真夏にあたることから、川や泉も枯れるような暑さを表して「水無し月」と呼ばれたとも伝えられている。

京都の春から夏にかけての祭りには、水をめぐる願いがみえる。

「祈雨」…水を乞うこと 春先の田植えの季節に豊かな水を求める。

「止雨」…水を鎮めること 梅雨時の河川の氾濫や疫病の流行をおそれる。

葵祭や祇園祭は、庶民の切実なる「水への想い」が根底にある。

1日(木)・貴船祭 貵船神社 水の神様への感謝

10日(土)・御田植祭 上賀茂神社 五穀豊穣を祈願

・田植祭 伏見稻荷大社 「御田舞」を奉納 豊作祈願など

## =衣替えと建具替え=

〈衣替え〉平安時代から続く風習。4月1日と10月1日と定めて、「更衣(こうい)」と呼んだ。天皇の衣替えを担当する女官の職名も「更衣」とされていたため、衣服を着替えることを「衣替え」と言い表すようになった。

江戸時代頃から、6月1日と10月1日が、学校などで「衣替えの日」とされている。

〈建具替え〉町屋にて、季節の変わり目(夏・冬)に建具を取り替えること。

ほこりや塵を取り除いて清め、襖(ふすま)を簾戸(すど)に替え、軒先に簾(すだれ)や葦簾(よしす)をかける。蒸し暑い夏を、機能面だけでなく見た目にも涼しく、快適に過ごすための先人の知恵と工夫の結晶。

山鉾町にある町屋では、家の中を開け放ち、先祖伝来の屏風(びょうぶ)や敷物を飾り、祇園祭の見物に来られた方々に披露する「屏風祭り」が行われる。

夏座敷が「ハレの姿」で美しい。

## 《6月の京都》

【自然】 昨年(令和4年6月)の平均気温 24.4°C

平均最高気温 29.5°C 平均最低気温 20.3°C

・梅雨入り 平年6月6日頃(昨年6月14日頃) 明け 平年7月19日頃(7月23日頃)

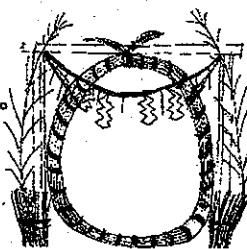
## 【生活・その他】

・夏至 6月21日(水) 一年で最も日が長く、夜が短い頃。日本には40種類といほり  
・ホタル 5月上旬から7月中旬 20時頃からが見ごろ。

## ○ 30日(金) 夏越の祓(なごしのはらえ)

6月末と師走(年越の祓)「大祓(おおはらえ)」除災行事のひとつ。  
正月から半年間に身体や心、衣服や家畜などに溜まった罪や  
穢(けが)れを祓い、残り半年の無病息災を祈るもの。

奈良時代からの伝統を受け継ぐ行事。市内の寺社では、  
「茅(ちがや)」で作られた大きな茅(ち)の輪をくぐって厄除け、悪疫退散を願う。



蘇民将来(そみんじょううらい)という貧しい男に、一夜の宿を求めたスサノオノミコトが、温かいもてなしに感謝し、茅の輪を門にかければ疫病にかかるないとした古事に由来。

※茅はイネ科の植物。刃先が剣のように鋭いことから、神秘的な呪力が宿り、厄除けの力があると言われている。祇園祭の粽(ちまき=茅巻き)も茅で巻かれている。

神社では紙で作った「人形」に名や年齢を書き、これで身体を撫でて自らの穢れを移し、河川に流す行事が行われる。これは禊(みそぎ)の行事が形式化したものと考えられる。



〈水無月〉「夏越の祓」に欠かせない京都ならではの厄除けの和菓子。  
外郎(ういらう)や葛を用いて作る白い三角形は、暑気を払う氷を表し、  
上に乗せた甘い煮小豆は、悪魔を払う呪力があるという。

昔、冬の氷を夏まで保存するために「氷室(ひむろ)」という小屋があった。  
夏越の祓の祭、宮中や幕府では氷室の氷を口にして暑気を払う儀式が行われたが、  
貴重な氷を口にできなかった庶民は、水無月を氷室の氷の代わりとした。

## 【花】

- ・沙羅(さら) 12日(月)~30日(金) 愛てる会 東林院(右京区花園 妙心寺境内の東側)  
通常非公開寺。季節の歳時に合わせて公開される。本堂前庭には十数本の沙羅双樹  
からなる「沙羅林」があり、鑑賞会が開かれる。精進料理も有名。
- ・蓮(はす) 15日(木)~30日(金) 紫陽花、沙羅など 法金剛院(花園)…通称「蓮の寺」  
仏像の台座でもある蓮は、仏教において智慧の象徴。人生の真理もあらわす花。

## 〈鮎 友釣り解禁日〉

- ・上桂川 6月18日(日)午前5時~ 上桂漁業協同組合
- ・美山川 5月27日(土)午前5時~ 美山漁業協同組合 詳しくは各漁業組合へ

5月16日(火)雨天順延後、4年ぶりに葵祭の行列「路頭の儀」が、行われました。

最後まで、読んで下さりありがとうございました。

ほな、また。

ながさわ まさみ



# 第18回「COMの会」セミナーご案内

主催 COMの会（松尾純子・山本満佐子・米津由実子）

コロナ感染拡大の影響でお休みしていたセミナーが、2年ぶりの開催です。  
COMの会発足から10年が経過し、心新たに新鮮な学びの場を共に作りたく活動を再開  
いたします。皆さまの参加をお待ちしています！！

セミナー目的 体験学習などを体験し、楽しく学ぶ

日 時 令和5年7月9日(日) 10:00~16:30

場 所 西宮市若竹生活文化会館 第5集会室

## スケジュール

|             |   |
|-------------|---|
| 9:45~10:10  | 受付開始・オリエンテーション  |
| 10:10~12:30 | 「心と体のリラックス体操」(松尾)<br>～コミュニケーションを大切にしながら心と体を癒しましょう～<br>～クールダウンに保冷剤で消臭剤を作りましょう～(米津) |
| 12:30~13:30 | 昼食・休憩   |
| 13:30~15:30 | 体験学習「アウトドア」(山本)<br>～集団での意思決定のあり方を学ぶ～  |
| 15:30~16:15 | 一日のふりかえりタイム   |
| 16:30       | 終了  |

**対象者** コミュニケーション(お互いの考え方や気持ちをわかりあう)技術や体験学習  
に興味のある方

**参加費** 2,000円(会場費・資料教材費含む)

**定員** 15名(先着順) ※キャンセル料は開催3日前から参加費の全額を頂きます

**持ち物** 筆記用具 ※飲み物や昼食は各自ご持参ください！  
(会場周辺に飲食店はありません)

■問合せ・申込みは 担当:米津(下記)まで 締め切り 6月30日(金)  
Eメール:oda-diamantes@ezweb.ne.jp / 090(8233)9712

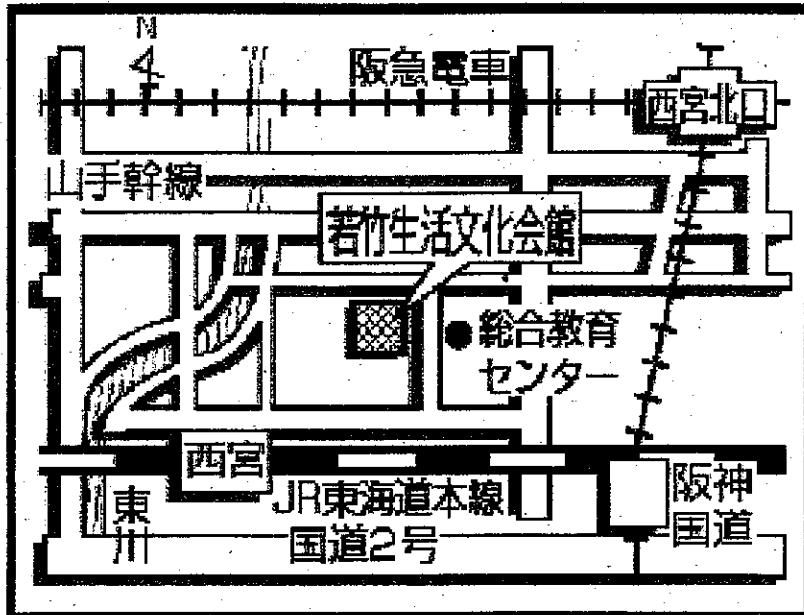
# セミナー会場のご案内

住所 兵庫県西宮市西福町 15-12

電話 0798-67-7171

JR 西宮駅より、北側出口から北東へ徒歩 5 分

阪急西宮北口駅 南側出口から南西へ徒歩 15 分



## ～お願い～

★参加される皆様が安心して楽しく学べるよう、セミナー中はマスク着用・手指消毒等の協力をお願いいたします。

セミナーの開催につきましては、状況に応じてやむを得ず中止する可能性があります。

(中止の場合は、1週間前に連絡させていただきます)

なお、以下の大変申し訳ありませんが、下記の項目に当てはまる方は、セミナーの参加をご遠慮願います

- ・セミナー開催日の 10 日以内にコロナ感染者となられた方
- ・セミナー開催日の 10 日以内にコロナ感染者との濃厚接触対象となられた方
- ・37.5度以上の発熱がある方、熱発がなくても体調の悪い方

(いずれもセミナー当日時点での)

## 怒って傷つくのは自分自身

仏教では、心身を乱して悩ませる心の動きを「煩惱」と言います。その煩惱の1つに「怒り」があります。

お釈迦様は、「人生とは思い通りにはならないものだ。」と言われました。しかし、私たちは知らず知らずのうちに、相手や物事が自分の思い通りになると錯覚してしまいます。その結果、自分の思い通りにならなければ「怒り」の感情を起こしているようです。

私には、上の娘が中学生、下の娘が小学生だった頃の、忘れられない夏の出来事があります。

10時頃、仕事で出かけるために白いワイシャツにアイロンをかけようとしたが、資料の準備のため時間がなく、とても焦っていました。そこで、上の娘にアイロン掛けを頼むと、快く引き受けてくれました。

私が出かける直前に白いワイシャツをみると、胸の目立つ箇所に2cmくらいの茶色の錆びのようなものが薄くついていました。それは、アイロン掛けをする時にいたものでした。私は「何でこんなものをつけたんだ！」と怒鳴ってしまいました。上の娘は泣きそうな顔になって「ごめんなさい。」と言いました。私は「仕方ないから、今日はこれを着てゆく！」と言ったところ、これを見ていた小学生の下の娘が「仕方ないと言うなら、お父さんがアイロンをかけなければ良いのに。」と言いました。私は「そうだな。」と一言返すのが精いっぱいで、出かけました。今でも思い出すたびに、申し訳ない気持があふれます。

心理学では、怒りは二次感情です。怒るのは、人や物事が自分の思い通りにならないことで「裏切られた」と感じてしまうからそうです。

この怒りの根っ子には、一次感情としての「悲しみ」や「寂しさ」があります。

怒る人は、威圧的な態度とは裏腹に、「いたわり」と「ねぎらい」を求めているのです。怒る人自身はその事に気づきません。  
怒りは、「悲しみ」や「寂しさ」の拳を振り上げながら、「私を大切にしてほしい！」と声ならぬ声で叫びながら助けを求めていることだそうです。

お釈迦様は、「自分の怒りによって一番傷つくのは自分自身だ。」とも言われています。私は、娘に怒鳴った瞬間に自分の脳の中に不快物質をまき散らし、30年以上経つ今も、忘れられない自己嫌悪という傷を負ってしまいました。

私たちはわかってはいても、人間だから「怒り」の感情が起きます。だからその時、その「怒り」を緩和する「自分が自分に対して言葉かけをすること」が必要だと思います。

私は怒りが起きた時、時間的に余裕があれば、できるだけ落ち着きます。そして次のように自分に言い聞かせます。

「この人は、わざとやった訳ではないのだ。」

「怒ったところで、状況が悪くなるだけで、何も良くはならない。」

そして、との関係で問題が起きた時は必ず双方に原因がありますので、「私の原因は何だろう?」と考えます。

自分の原因がわかれば、そのことを相手に謝ります。

こんなことをしていれば、との関係で怒りが起きた時の対応が少しずつ身につく気がします。そして時間的に余裕がない時でも、以前のように怒らなくなったり気がしています。

参考記事 2021年11月22日 中國新聞

「だいじょうぶ だいじょうぶ」

怒りのマグマ 一番傷つくのは自分自身 善法寺坊守 前田純代

# ○○が良くなると身体は細胞レベルで若返る!!

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

あなたは、以下の症状でお困りではありませんか？

- 重だるい痛み しびれ 手足の冷え むくみ 気持ちが沈む

これらは血流不足が原因で引き起こされる代表的な症状です。

今回は血流不足がなぜ不調を引き起こすのか、また血流を改善することでの起こるのかをお話します。ぜひ最後までお読み頂けると幸いです。私たちの身体は、約37兆個もの細胞が集まってできています。その細胞が生きていくために欠かせないのが血液から供給される酸素と栄養です。血流不足が起これば細胞が弱化して不調を引き起こすことは必然的です。しかし、裏を返せば血流が充足すれば細胞は生まれ変わり活発的となります。つまり、「血流」が良くなると身体は細胞レベルから若返るのです。

実は一口に血流不足と言っても、大きく3つのタイプに分けられます。

1. 気虚(ききょ) タイプ：身体に元気がなく血を作れない状態
2. 血虚(けっきょ) タイプ：体の中の血が足りていない状態
3. 血瘀(けつお) タイプ：血が滞って流れていない状態

まず、血をつくることができないために血が足りなくなり、足りなくなるために血が流れなくなる。あなたの不調の原因となっている血流悪化は、この順番(1→3)でドミノ式に起こっています。あなたはどのタイプでしたか？

## 血流改善方法

気虚タイプ：胃腸の機能改善

血虚タイプ：睡眠の質をあげる

血瘀タイプ：運動・呼吸法など

この他にも食事、整体、ツボ押し、

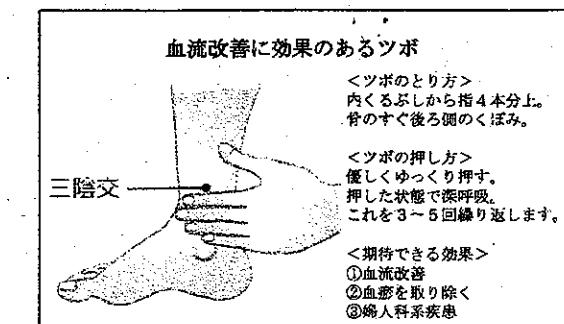
など様々な方法があります。6月の

たにやま健康新聞で更に詳しく説明

していますのでぜひご覧下さいね。

たにやま鍼灸整骨院には、血流改善の様に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



焼料理  
居酒屋  
**すし一米**  
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  
京北尼崎町 075-852-0032  
<http://www.sushiyone.net>

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 楽家

木質ペレット

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

ちよつと  
おしゃれな  
話らいの  
BAR

Syu's Bar  
SUSHIYONE

Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
<http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434>  
open21:00-close24:00 週通り

周山町「料理旅館すし米」内

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



工房

仙太

江口 喜代志

〒601-0913 京都市右京区京北井戸町甘ヶ池131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail:sento@silk.plala.or.jp



Gate

CREATIVE SPACE



SATOYAMA  
DESIGN

病院や  
マッサージに行っても



ダメだったその症状  
お任せください  
そのへ整体院

肩 腰 膝

そのへ整体院

お仕事で腰痛!

京丹波町  
たにやま鍼灸整骨院

穀質オフ・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

075-354-0701  
075-354-0400  
京都府京丹波町北河原  
日向日出

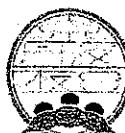


税金・経営のご相談は当事務所まで

KANSAI 稽理士法人

京都事務所 TEL : 075-354-7550

KANSAI 稽理士



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