

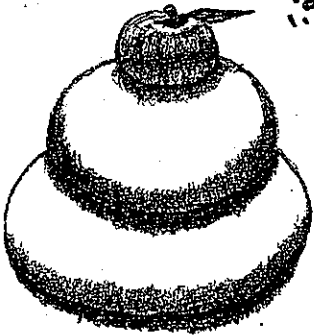
なご



第128号

発行所 千仏堂

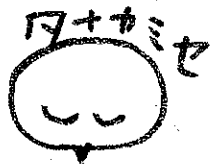
走く米は正にかけなげん
 形はたぬまのせいせいのなま
 生はたぬまのせいせいのなま
 食をたぬまのせいせいのなま
 私を形はたぬまのせいせいのなま
 正にかけなげん
 正にかけなげん
 やまのせいせいのなま
 神様はたぬまのせいせいのなま
 大正のせいせいのなま



1月

タナカミセ	...	新年あけましておめでとうございます	2
COMだより	...	恩師の説教	4
hana	...	2024・甲辰（きのえたつ） ～成長・発展を表す「木」の年～	6
たにやま鍼灸整骨院	...	腰痛で見落としがちな本当の原因とは？	7
そのべ整体院	...	大切な入浴のメリットとは	8
三宝裕のひとりごと	...	幸せについて	10
協賛のみなさま	...	ありがとうございます	11

新年あけましておめでとうございます



今日はじっちゃんの命日。

1年前の12月21日に、息を引き取りました。

「諸行無常」という言葉が浮かんできます。その昔、中学の国語で

祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらはす。奢れる人も久からず、ただ春の夜の夢のごとし。

(「平家物語」の冒頭部分。ネットからコピーしました)

と習ったときには、「諸行無常—すべてのものは変化し続け、とどまることがない—」をこんなに実感するとは思ってもみませんでした。

じっちゃんが亡くなる、びっくり半年前に父がなくなりました。

そのときはあまりに急すぎて、驚きと悲しみが大きすぎて、「諸行無常」という単語は出てきませんでした。今は、時間がたって、同じように思うことができます。

人は死んでいくんだなあ。

時間が経つ、そして自分が歳を重ねて、ようやくそのことがちゃんと受け入れられるようになるんだなあ。

そんなことをつらつらと思っていたら、

日々の支えに視聴している YouTube フジオ、「毎日の管長日記と呼吸瞑想」が、ちょうど12月21日、第1079回「人は何のために生きるのか?」というタイトルでアップされていました。

(鎌倉円覚寺管長 横田南嶺(よこた なんれい)老師が、ほぼ毎日更新されているブログと同じ内容のものを YouTube で聴くことができます。おすすめです!)

「人は何のために生きるのか?」

ものすごく知りたかったことです。そして明確な答えを聴いて、とてもスッキリしたので、読者の皆さまと、分かち合えたらと思いました。

少々長くなりますが、後半部分を引用させていただきます。

先日、とある大きな企業の若い方々の研修会で、般若心経で説かれる世界について話をしました。

人間の命は、夢のようなものだと言いました。
夢だからといって、どうでもいいわけではありません。
夢だと分かって夢を見るのです。
夢と分かって見る夢は却って楽しいものです。
夢なのでそれほど失望することはありません。
よい夢をみるようにすればいいのですと話をしたのでした。

質疑応答の時間があって、最後にある青年が手をあげて質問してくれました。
いろいろと話をうかがってとても参考になったけれども結局人は何の為に生きるのですかと
いう問いでありました。
何の為に生きるのか、古来多くの人が考えてきた問題です。
何の為に生きるか、私もまたよく考えたものです。
簡単に答えがでるものでもないでしょう。
また人それぞれの答えがあらうかと思えます。
しかし、私は、そのとき明確に答えることができました。

人は生まれて、そのあとやがて死ぬのです。
このことだけははっきりしているのです。
だから死ぬ為に生きるのですと答えました。
そして、その死ぬ時に、ああ良い夢を見た、もう思い残すことは何もないと言って死ぬ、その
ために毎日を生きているのですと答えたのでした。

更に皆さんはこれからよい夢を作り出すお仕事をなされるのだと思います。
みんなが喜ぶようによい夢を作り上げて、精いっぱいやったと思って最後を迎えられるよう
に頑張ってくださいと申し上げたのでした。

死ぬ迄と思うと長いように感じますので、まずは一口一口です。
今日はよく頑張った、思い残すことはないと言いつつ蒲団に入るように心がけたいものです。
(引用終わり)

2024年を迎えるにあたり、明るい光が見えるようなお話だと思いました。
毎口ちょっと笑える、そして分かち合える日々を目指していきたいです。

本年も、どうかよろしくお願ひ申し上げます。(真理)

恩師の説教

COMPTONより

昨年元旦に陸上競技部の恩師、森川賢一先生の逝去を知った。
なう100号でもお祝いの言葉を頂いた。
その中でも『あと137年生きるつもり』と書かれていたので、「先生何
ですか!? 200歳まで生きると言っていたのに〜」
享年64歳だった。実業団の合宿中に脳梗塞で倒れ、そのまま亡くなられ
たらしい。

なう100号を先生宅に送るとメールが来て「お前の原稿、爆笑した。」
「高校時代の出来事、全部覚えてます。また会いましょう」等々、お返事
を頂いた。
また、頑張って走っていたら先生に会えるし報告もできる・・・
と思っていたのに、思わぬ訃報で今までにないショックだった。
一気に走る意欲も失せてしまい、去年はほとんど走ることができなかった。

11月のある晩に、森川先生の夢を見た。
学校の校舎のような場所で、ガラス越しの廊下の壁際に座って、これから
説教をするかの如く笑顔で待ち構えておられた。

『おまえ、なにしてんねん』と言われた気がした。

結局先生とは直接話をすることはできなかったが、自分も説教をされる
のがすごく楽しみに感じて、先生のところに行ける通路を見つける間に
目が覚めてしまった。

(そうや、森川先生はもういないんや・・・)と思った瞬間、

『お前やったらまだまだいける。もっともっとできる』と言われたような
気がした。



そう、高校時代長距離走の練習で、野球部とサッカー部
の間をかいぐる様にグラウンドのトラックを走りなが
ら、先生が並走してスピードが上がるよう腰や背中を押し
「もっと行けるぞ!」と言って下さったことを思い出した。
先生がいなくなって走れなくなったのではなく、単なる
自分の怠慢だったことに気がつき「これではアカン」と
感じた。

走るだけでなく、仕事でもなんでも「お前やったらまだまだ行ける、もっと行けるぞ」と改めて背中を押してもらった気がする。

2024年は再びロードレース参加への再挑戦をしようと思う。

目標はまず、5キロ25分以内。

「いつ達成できるかわかりませんが達成目指して頑張ります。

森川先生、ありがとうございました。そして私が生きている限り心の中でまだまだ先生に叱責されることでしょう」



あらためましておめでとうございます。

スポンサーの皆様、読者の皆様、いつもいつもありがとうございます。

2024年は、大谷翔平選手の人間性はどうすれば近づけるのか？ 大谷選手も使ったと言われる目標達成シート（マゴラファート）を活用して、がんばってみたいと思います。

(米津)



足のケア	サプリメント を飲む	FSQ 90kg	インステップ 調整	脚幹強化	脚を ふるさない	力を つばい	ムラや ボールを たたく	リストの 強化
足背で	足背くすり	FSQ 130kg	リリース ポイントの 調整	コントロール	不安定 をくす	力がない	キレ	下腿筋 調整
スタンプ	足指肉	足背 調整 第1指	下腿の 強化	膝を 動かさない	メンタル コントロール をする	ボールを 蹴り リリース	足指肉 アップ	足指肉
はなびりと した目標、 目標をかつ	一貫し ない	脚は常に 心で動かす	膝くすり	コントロール	キレ	膝でまわる	下腿の強化	体幹強化
ピンチを 逃し	メンタル	体幹強化 を心がける	メンタル	不安定 をくす	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	膝周りの 強化
足を つくらない	膝前への 調整	体幹を 意識する	人間性	足	強化	足指肉	クイック キック ボール	ピンチを 撃ちやが
調整	足指肉 調整	調整	お尻の 強化	膝を 動かさない	調整	お尻の 強化	クイック キック	クイック キック
足指肉	調整	調整	足指肉 調整	調整	調整	調整	調整	調整
足指肉	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整



2024. 甲辰 (きのねたつ)

～成長・発展を表す「木」の年～

2023年7月、福岡で開催された世界水泳選手権の日本アーティスティックスイミングのソロ種目で2個の金メダルを獲得された乾友紀子さんの専属コーチは「メダル請負人」を呼ばれる井村雅代さんですよね。

私は知らなかったのですが、東京五輪での悔しさを糧に、二人三脚で特訓の日々を積み重ねてこられたそうです。井村コーチが乾さんの強みについてお話されていたのを読んだのですが、それは

「とにかく素直」

ということだそうです。井村コーチの指示にすぐ反応し、やろうとする。だから、無駄な時間が要らないし、どんどん伸びていくのだと話されていました。

反対に、自分の理屈を通してこちらが提案したことを素直に受け入れない人がいて(そっちの方がぜったい多いと思う)、そういう人は心のシャッターを下ろしていると表現されていました。シャッターを下ろしていないまでも、心にバリアをつくっている人は多いとおっしゃっていました。そういう多数派の人に対して、

「一回受け入れたら？」

「自分を守って得してるようだけど、損してるよ」

「理屈はいいからまずやってごらん」

「人の助言を一回試す勇気を持ちなさい」

「何でも面白がってやらな」



などの声かけをされるそうです。

人間に限界はない。限界は自分の心がつくっているだけ。とサラッと言われますが、わかっている、挑戦するのは怖いしんどいし、なにかと言い訳しながらブレーキをかけたがちですよね。

何か新しいことが目の前にあらわれたとき、自分の経験をもとに先のことを想像して(だいたい悲観的なことが多くなりがち)、挑戦することをやめがちですが、まだまだ自分に限界をつくらずに挑戦していきたいと思います。

2024年もまだまだ挑戦～!!!

(Hana) hana

腰痛で見落としがちな本当の原因とは？

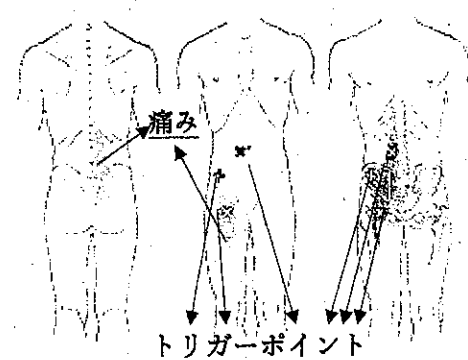
こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

腰痛の原因とは一体何から来ているのか？と聞かれると皆さんは何を想像されるでしょうか？

☑骨の変形 ☑**神経の圧迫** ☑**年齢のせい** ☑**筋肉が弱ってきた**

上記の4つの原因は、当院にご来院頂く患者様からよくお聞きする原因の代表です。特に整形外科を受診されて、レントゲン検査の結果を聞き、骨の変形や神経の圧迫からの原因と思われている方が多くおられます。

病院では、椎間板ヘルニアや狭窄症といった骨の変形や神経の圧迫・関節の異常が原因と言われていますが、人体の構造は筋肉・皮膚・内臓・血管など多くの組織から成っているため画像を見るだけでは本当の痛みや不調を見落としていることが多くあります。



左の図は、腸腰筋と呼ばれるお腹側の筋肉にトリガーポイント(×印)が発生して、腰や股関節など遠くに痛みを出しています。痛みを出す原因は様々ありますが、特に中腰や座り姿勢などの同じ姿勢が続くことで、筋肉が凝り固まり血液の循環を悪くしていることが考えられます。

腰痛が改善されない皆様へ

今回お伝えさせて頂いたことは一部ではありますが、年齢や骨の変形で改善しないと諦められておられる方は、筋肉と言う解決できる原因があるという事を知り、希望を持って頂けると幸いです。

たにやま鍼灸整骨院には、腰痛以外の慢性痛や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。ぜひ、あなたのそのお悩み、当院にお任せください。

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>



今年もよろしくお願い致します m(_)_m

～大切な入浴のメリットとは～

そのべ整体院 院長の辻です。

新しい年になりましたね。

みなさん、年末年始は楽しめましたでしょうか？

患者さんとお話しをしていると、この季節になると減りますがある一定数まだシャワーだけでお風呂にはつからないです。と言う方がおられます。

皆さんは、お風呂にちゃんと浸かっていますか？？

「シャワーしかしてない」という方はとてももったいないことをしているので、ぜひこのまま最後まで読んで今日からきちんとお風呂に入ってほしいです。

お風呂は単に体を洗う場所ではないという事、

入浴＝風呂に入ること、浸かること

(半身浴ではなく全身浴が必要です)

と認識してほしいです。

先生そなんゆーてるけど浸かるんめんどくさいし。

シャワーできれいにしといたらそれでええんちゃうん？

って方へ浸かる事で得られる3つの効果をまとめてみました。



①温熱作用

・体が温まることによって、血流が良くなります。

疲労物質が流れやすくなる。

・体温が上がって免疫力アップ！

※ちなみに体温が1度さがると免疫力30%以上もダウンするそうです。

・循環が良くなって、体内の熱が放散されます。

→この点においては暑い夏こそお風呂に浸かるべきです。

②水圧作用

・お湯に浸かることで体に水圧がかかり、全身の血行が良くなり、循環が生まれます。

・①と同じような作用が生まれます。足がむくんだり、冷えに悩む方にも有効です。

③浮力作用

・お風呂に浸かると、体重は9分の1程度になると言われ、普段体重を支えている筋肉や関節の負担が軽くなります。

さらに、緊張からくる脳への刺激も減少します。

・負担が軽くなるとリラクセス効果もあり、心も体も開放されていきます。

「今日は疲れたしシャワーでいいや…」

「お風呂面倒やし…」

ではなく、そんな疲れているときこそ入浴です。

寒い冬は温かさを求めてお風呂に浸かるのでシャワーだけの方は少ないと思いますが、そんな効果もあるんだ(°□°)

と再確認していただき、しっかり体を温めてくださいね。

【入浴のポイント】

3つの効果をしっかり得るのためには、40~42℃のお湯に5分浸かること。

お湯に浸かることになれていない場合は、低めの温度や短い時間から慣れていけばOKです。

生活習慣を変えれば身体の状態は変わります！

健康になりたい人、ずっと健康でいたい人はぜひ入浴を(^_^)


この記事が誰かのお役に立てれば幸いです。




当院のことをまだ知らないあなたも、これを読んでいただいたご縁に感謝。

今年もいい1年になりますように☆.:*°

院長 辻 陽平

そのへ整体院 

 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



幸せについて

国語辞典で「幸せ」を調べると、「精神的、物理的に恵まれていて、それに満足できる状態」とありました。

物理的に恵まれるとは、ほしただけのお金やほしい物を手に入れていることや、やりたいことをやっている状態等のことでしょうか？
精神的に恵まれるとは、好ましい人との関係があることや、健康な心身の状態であることなどを言うのでしょうか？

若い頃の私は、物理的に恵まれることを目指して生きていました。仕事で上位職になって、お金や人も認める地位を手に入れ、自分の好きなことをやること求めていました。物理的に恵まれることが幸せと思っていたのでしょね。精神的に恵まれようとは考えず、大事なことを置き去りにして生きていた気がしています。

私が考える幸せとは、次のことを感じている「心の状態」です。

嬉しいとか、楽しいとか、面白いとか、いい気分だとか、有難いとか、充実しているとか、わくわくするとかなどの自分が感じている心の状態

自分の生活の中で、この様な心の状態が続いていれば「自分は幸せだ」と言えるのではないのでしょうか。

ただ困ったことに、心はわがままで贅沢です。

とっても面白く わくわくしたことで、同じことを続ければ、あきてしまって面白さとか わくわくすることが減少します。

日々、新しい発見や向上を自分自身に求められている気がします。

また困ったことに、心は鈍感でもあります。

「自分は幸せだ！」と感じていなかったことでも、それを失ってみるとその有難さを痛感することもあります。


有難さに気づくためには、「すべて失った時を考えること」と良いのです。つまり「自分が1ヶ月後に死ぬとしたら？」と考えると、大事なことや大切な人などがみえて、今の幸せが実感できます。

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和



山の家具工房
WOOD FURNITURE THORP & THORP



1F SHOW 人之本
2F WORK ROOM ほんのひととき
TEL 075-843-7039
http://www.yatai-bagu.com

材料
調理
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

ちよつと寄れる 居らるる BAR

Syu's Bar
RUSHIYONE

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open21:00-close24:00 遅寝ある!

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



一戸建てから新しい生活空間を築きます

仲井電気工事商会

075-852-0493
〒601-0271 京都市山科区北地印町下17-2
HP https://nakel-denki.com/

京北堂

京北堂株式会社
HP https://keihokudo.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



杉鮎 日本唯一、杉で包む鯖寿司

京都 西の鯖街道 鯖寿司専門店 京北すえひろ

〒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



野村鍼灸院

☆予約制

〒601-0271 京都市右京区京北周山町




Gate
CREATIVE SPACE

<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ヶ布131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 H.P 090-5168-1418
 e-mail: senta@silk.plala.or.jp



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



**SATOYAMA
 DESIGN**

乳、卵、小麦、
 白砂糖不使用



やさしい やさしい
 プラントベース
 グルテンフリー

肩 腰 膝

そのツライ痛み
 お任せ下さい!

京丹波町
 たにやま鍼灸整骨院

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

京丹波町 野原 孝太郎
 京丹波町 野原 孝太郎
 京丹波町 野原 孝太郎

TEL 075-853-0208
 URL <http://kyoban.com/>



京丹波
 えだまめファーム
 KYOTANBA EDAMAME FARM

Trimming 犬のエステティックサロン

ワンボックス

京丹波町院内市庭 18-3 電話 0771-82-2380
 トリミング・ペットホテル・スパ・送迎有り