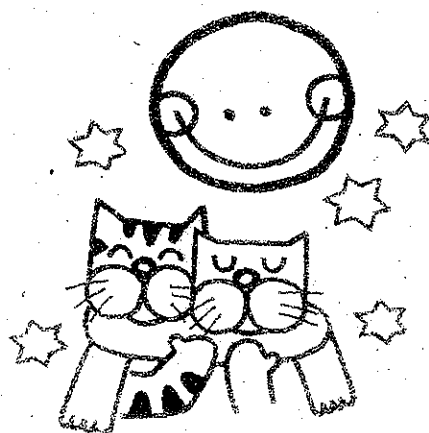


君と会う  
ただそれだけで  
私にとっての  
特別な日と  
なるのであ



# なろう



第131号

茶行 千代子

2024年4月

COMだより	・・・中途半端な町、京北	2
タナカミセ	・・・根っこに気づく旅	4
	4月の営業カレンダー	5
hana	・・・続・目に見えるものの向こう側	6
たにやま鍼灸整骨院	・・・その刺激は脳にとって「快い」？「不快」？	7
そのべ整体院	・・・5秒であなたの体に「軸」を通す方法	8
三宝裕のひとりごと	・・・怒って傷つくのは自分自身	11
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	13

# 中途半端な町、京北

COM だより

眼鏡店へ行った時の店員さんとの会話

店員「メガネ、1週間あればできます」

私「なかなか市内に出てこれられないので、郵送で送ってもらうことができますか」

店員「時間指定とかありますか？」

私「いつも置き配(配達)にしているのでも大丈夫です」

店員「置き配で、盗まれたりとか大丈夫ですか？」

私「大丈夫です。持っていかれるとしても、サル🐒くらいですから」

店員「よく宅配使われるんですね？」

私「京北は田舎で店が無いもので・・・」

店員「私、京都の人間ではないので(京北の)場所がわからないんですがどの辺りですか？」

私「美山(町)はわかりますか？」

店員「はい、わかります」

私「京都市内から美山へ行く道中です」

店員「そうなんですか・・・」

私「・・・」

またやってしまった。

京北の場所を伝える時に美山(町)を拠点にしてしまう悔しさ。

美山を軸にしないとわかってもらえない京北って何なんや。と思いながら「茅葺の里」で全国的に有名な美山町は、堤大二郎さんに自分の住まいを伝える際にも使ってしまった自虐。(堤さんにも伝わった)



以前は北桑田郡で京北・美山の2町が共存していたのに、水面下ではどこか対抗意識を持っている(のではないですか？皆さん)

20年ほど前に、旧京北町で企画・実施された「よしもとリーダーズカレッジ」(※)のプレゼンテーションで「中途半端な町・京北」

(漫才師ちゃらんぼらんの「ちゅーとはんぱやなー」を使って・・・)

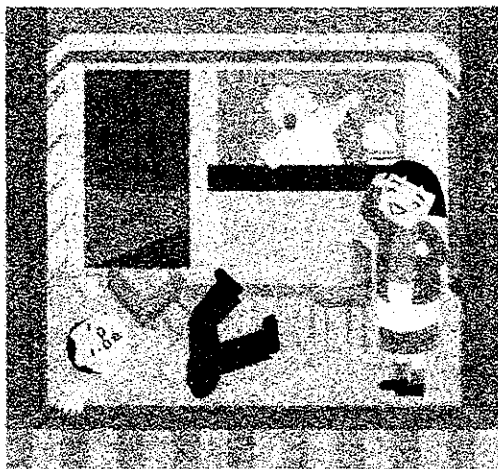
をテーマにしようと提案した私の企画は、メンバーにより却下されたが、逆に中途半端をプラスの発想に転換して売りにすることで、いけるのではないか?といまだに思う。

交通の便、商店(店舗)の数や有無、人口減少など、マイナス的要素をプラス的要素に変えることで、もっと活性化できる気がする。

京北の若者にぜひ頑張ってもらいたい、いつまで経っても自分たちが若者になりつつある。

何とか「なう」の発行で、町の活性化に貢献したいと思う今日この頃・・・

(米津)



(※)「よしもとリーダーズカレッジ」とは

笑いを通じてリーダー的人材の育成をテーマに、吉本興業と行政機関が提携して開かれた研修の場。吉本新喜劇の実践・発表、町おこしにつながるプレゼンテーションなど行ないました。

# 根っこに気づく旅



3月のはじめ、幼なじみのミホちゃんと1泊2日の旅に出ました。  
約5年ぶりの再会で、放電と充電、そして安心感と感謝の2日間を過ごしました。

岡山駅に集合した私たちは、レンタカーを借りて、鳥取県、大山に向かいました。「森のスープ屋の夜」という宿に泊まりました。

大山と日本海にはさまれた場所にあり、山と海、両方を見ることができました。敷地にはクロモジがいっぱい自生している、なんともいえない自然豊かな場所でした。

その景色を見て、ミホちゃんは「懐かしい気持ちがある」と言ったのです。

「なんとなく、すぎっこ公園に似てるかも」

すぎっこ公園は、私たちが通った宇津小学校の裏手にありました。

そこにはもともと神社があって、子どもがすっぽり隠れられるほど太い杉の木がいくつもありました。地面は黒っぽい土で、奥には背の低い笹の茂みがひろがっていました。私たちは、しょっちゅう缶けりや、たんでいごっこを楽しんでいました。

なんとなくひんやりとした薄暗い空間は、今思えばとっても神秘的で、いつも神様が見守ってくださっていたんだという気がします。

ときどき、縄文式土器のかけらを見つけることもできて、歴史を感じさせる場所でもありました。

ミホちゃんは、若い時から、引っ越し先や旅行先など、訪れた先に神社があるといろんな神社へお参りすることが習慣になっているそうです。

私は、改めて振り返ってみると、ご近所のお友だちと、あちこち神社に行っていたことを思い出しました。3年前から淡路島に行き来するようになり、そこで伊弉諾(いざなぎ)神宮と出会う、いっそう神社が大好きになり、今はオットにつられて、毎日近所のお稲荷さんにお参りする日々を過ごしています。

今回の旅で、初めて、ミホちゃんと神社のことについても話すことができたのでした。私たちの根っこには、土があって、草があって、木があって、神社があったんだと思いました。

3歳からつきあいはじめて50年。まだお互い知らなかったネタがあって、新しい気持ちでおしゃべりできるって、本当にありがたく、おもしろい。

九州と京都、距離も離れていて、それぞれの家庭があって、会える頻度は少なくなってきているけれども、会うときの密度はどんどん濃くなっていっている気がします。前向きに頑張る自分も、全然頑張れない自分も、いろんな自分を知ってもらっている安心感がとても嬉しく、そして年々、お互いにやさしくなっているような感じ。

そして、いいこと、いい話、美しいこと、心地よいこと、もちろん大事だけれど、醜いこと、矛盾したこと、エグいこと、そういうものにもやさしく向き合っていくのが人生かなあ、

そんな話もできました。

このありがたい気持ちを胸に、毎日を暮らしていこうと思ったのでした。(真理)

タナカミセ  
田中店 営業カレンダー

2024年4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



# 続. 目に見えるものの 向こう側

先月号で書いた京都マラソンの話に、私の中での続編的なかんじで書かせてもらいたいことがありまして、それを今月号のネタにさせてもらおうと思います。

2月に福山くん(福山雅治)が新曲をデジタルリリースしました。曲名は「ひとみ」なんかね、歌詞とマラソンがリンクしてしまったんですよ。

冒頭「ねえひとみ、きれいな花束作るその人は、手荒れすることも厭わなくて」という歌詞があります。先月号のタイトルにしていた「目に見えるものの向こう側」につながるのですが、この歌詞、福山くんが実際に通っているお花屋さんの女性がモデルのようで、いつも急なお願いにも対応してくれる方らしく、ある時御礼の握手をしようと(福山くん、握手求めるのクセみたいでした)、右手を差し出したときに「ごめんなさい、私、手荒れしていてガサガサなので……」と握手することにとまどわれたそうです。このエピソードから、このきれいな花束の向こう側には頑張っている手があるんだなって思ったらしいです。ラジオで話されていました。

私もね、京都マラソンの応援をしているとき、この華々しいランニング姿の向こう側に地道なトレーニングや準備があるに違いないと思ったわけですよ。

あとこの曲の歌詞「人は嘘つきで、だけど本当に怖いことは嘘を吐いていることに気づかないこと。見て見ぬふりをする」というのも刺さりました。たしかに嘘ついちやうことあるし、いつも正直に本音しか言わないとすると、人と人がうまいかないこともあると思います。でも無意識に嘘を吐くようになってしまったら、だれとも信頼関係は築けないのではないかと……。当たり障りなく生きていこうと、上っ面だけいい感じていたら、きっとさびしい関係にしかなれない気がします。

走っている人、応援している人、みんな見て見ぬふりをするのがなかったと思うんです。わたしたちは応援を一生懸命走っている人みんなに向けて、で、その応援に走っている人たちは応えてくれる。なに?!この「愛」に満ちた関係は!って感動しちゃったんですよ~

でね、ラストの歌詞「目に見えるものは、ほら、見えないものでできてる」この言葉、本当に大好きで、今自分が見ているものはもちろん事実であって、良いこと悪いこといろんなことを思うのだけれど、私はその向こう側を考えられる、その向こう側を想像できる人になりたいなって思うのです。

ホント福山くん、いつもいい曲作ってくれてありがとう!!! なのです。

(\*) hand



## その刺激は脳にとって「快い」？「不快」？



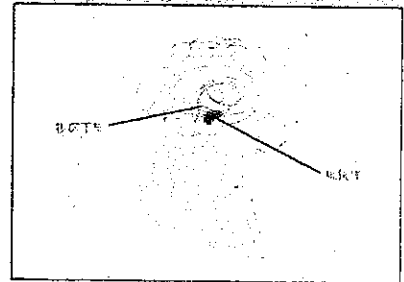
こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。よく患者様から、「テレビで〇〇健康法がいいと言っていた。」や「YouTube で出てきたストレッチを毎晩しているのですが大丈夫ですか？」といった質問を頂きます。そこで今回は、様々な情報を正しく扱って健康な体を作る上で重要な考え方をお伝えしますので、ぜひ最後までお読み下さいね。

### どんな健康法も外部環境か内部環境を刺激している

私たちは24時間365日、体の外側からの刺激（外部環境）に耐えながら体の内側（内部環境）を一定に保っています。外部環境の変化によって内部環境が一定に保てなくなると、体には不調が現れます。健康な体を作るには、外部環境と内部環境の両方に目を向けることが重要です。

### 内部環境に大きな影響を与える扁桃体（へんとうたい）

内部環境は、自律神経や免疫系によって一定に保たれています。その自律神経や免疫系は脳を中心にある扁桃体から影響を大きく受けます。扁桃体は、恐怖・不安・緊張・怒りなどのネガティブな感情や情動の処理、ストレス反応に重要な役割を果たしています。



### その刺激は扁桃体にとって「快い」？「不快」？

過度な恐怖・不安・緊張・怒りなどのネガティブな感情やストレスは、扁桃体の働きを乱します。その乱れた信号が全身に伝わると

- 頭痛
- 腹痛
- 吐き気
- しびれ感
- 脱力感
- 不眠
- 痛み

といったような状態を作り出します。

その解決のためにこの世に数多くある健康法を皆さん試されると思います。そのストレッチ・マッサージ・食事法などの刺激が、扁桃体にとって「快い」のか「不快」のかに分けて考えて「快い」を増やして「不快」を減らしていくような行動をするようにして下さい。

たにやま鍼灸整骨院では、治療だけでなくセルフケアや健康情報の提供なども行っています。お体に関することは、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>



# 5秒でああなたの体に「軸」を通す方法

そのべ整体院 院長の辻です。

さて、今回はかなりキャッチーな題名になっております。

3月に技術研修に行った時に学んだ内容のひとつです。

「患者様を変えるにはまず、自分もいい状態で施術をするのとそうでないのとでは結果が大きく違いがでてしまう」とのことでした。

実際にやってみると確かに違う、、、

しかも私たち治療家だけでなく、スポーツ選手や主婦でも効果がだせるとのこと

是非、これは皆さんにお伝えしなければと思い記事にしました。

実践して頂けたら幸いです。

院長 辻 陽平

## イス軸法④上下軸の手順

### ①の姿勢

足の裏を床に着けてリラックスして座ります。

▼

### ②の姿勢

腕をだらんと下に垂らしたまま、頭を下げながらお尻を持ち上げます。

▼

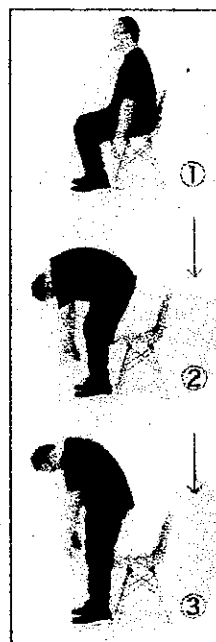
### ③の姿勢

スピードが速くならないように気を付けながら、ゆっくり上体を起こし、上方向に立ち上がります。

### 所要時間【約5秒】

※動作はゆっくり丁寧に！

※速過ぎると体軸が作られないので注意。





## 椅子を用意

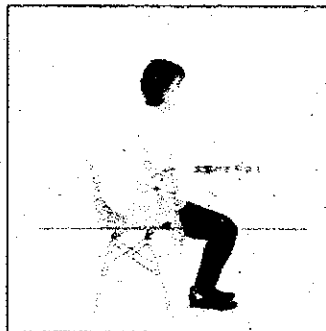
まずは椅子を1脚用意してください。

ご家庭にある普通の椅子で構いません。

ですが、中には体軸調整に不向きな椅子もあります。

・椅子が低すぎると、立ち上がる時に「ヨイショ！」と力を入れて頑張らないといけません。座った時に太ももが水平以上の高さになる椅子をご利用ください。

・座る面が斜めになっていると、体が倒れそうになりリラックスすることができません。また柔らかすぎるソファのような椅子も同様に不安定で、リラックスするのが難しくなります。

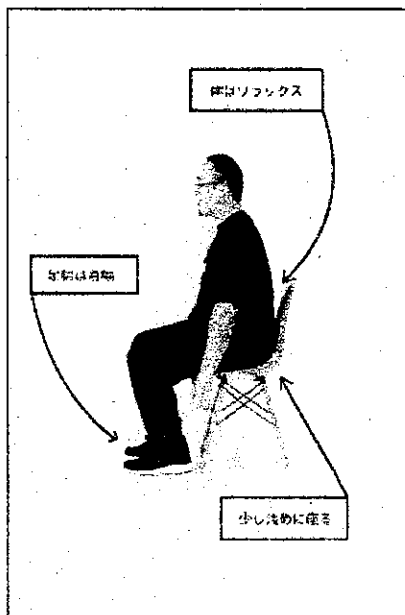


## 【①の姿勢】ポイント

①の姿勢の目的はリラックスした状態からイス軸法をスタートすることです。楽にリラックスして座ってください。

### 〈ポイント〉

- 1.とにかくリラックスして座る。
- 2.深く腰掛ける時立ち上がりにくいので、少し浅めに座る。
- 3.足裏は全面をベタッと床に着け、足幅は広過ぎず狭過ぎず、首幅が理想。



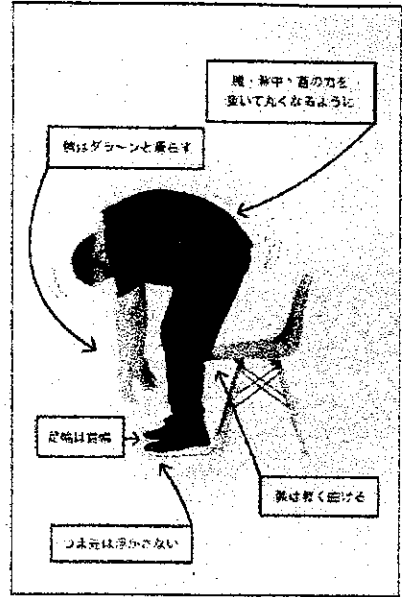
動画でも見る事ができるよ!



## 【②の姿勢】ポイント

### 〈ポイント〉

1. つま先を浮かせず足裏全体を床に着ける。
2. 首と背中ではできる限り丸めてリラックスする。
3. 手はだらんと力を抜いて真下に垂らす。
4. 足幅は広過ぎず狭過ぎず。首幅が理想。
5. 膝は軽く曲げておく。

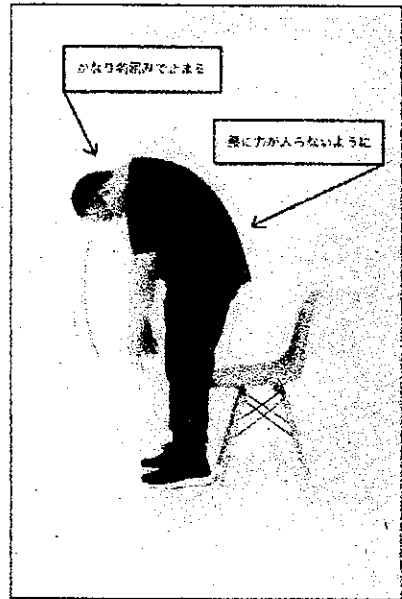



## 【③の姿勢】ポイント


②の姿勢から③の姿勢に移行することで、体軸で立っている感覚を脳と体にインプットすることができます。

### ・〈ポイント〉

- ・2～3秒数えながらゆっくり起き上がる。
- ・少し前屈み過ぎるくらいの位置で完全停止する。
- ・この時なるべく腰や背中に力が入っていないようにする。



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



## 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のですが、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、上の娘にアイロンがけを頼むと、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、アイロンがけをする時についたものでした。

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、出かけました。

今でも思い出すたびに、申し訳ない気持ちがあふれます。

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だそうです。

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、人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、人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気がしています。

参考記事 2021年11月22日 中国新聞

「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

創業62年  
黒毛和牛北牛専門店

登喜和



山の家具工房  
WOOD EVAHITUNE SHOP & STUDIO



1F SHOP 人之木  
2F WORK ROOM 緑んのひととき

TEL 075-453-7019  
<http://www.yama-bagu.com>

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>

ちよつと寄れる話らしいBAR

Syu's Bar  
HUSHIYONE


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

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



—京北・京北から新しい生活空間を提案する—  
ものづくりの窓口

仲井電気工事商会

075-852-0493  
〒601-0271京都市右京区京北御所野ヶ下17-2  
HP <https://nakai-denki.com/>  
電気のこと、色々ご相談ください。

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



杉鮮 日本唯一、杉で包む鯖寿司

京都 西の陣街道 鯖寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上丹割陶段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151



野村鍼灸院

☆予約制

075-852-0700  
075-852-0701  
075-852-0702  
075-852-0703  
075-852-0704  
075-852-0705  
075-852-0706  
075-852-0707  
075-852-0708  
075-852-0709  
075-852-0710

京都市右京区京北周山町



Gate  
CREATIVE SPACE


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



工 房


江口 喜代志

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




タナカミセ  
田中店

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  
そのべ整体院



SATOYAMA  
DESIGN

乳、卵、小麦、  
白砂糖不使用



やさしい  
おいしい  
べつびんがし  
一花

グルテンフリー  
プラントベース

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

京都 煎茶 産地 納豆もち そば


京丹波町 産地 煎茶 産地 納豆もち そば

TEL 075-854-1010  
URL <http://kyoban.com/>



京丹波  
えだまめファーム  
KYOTAMBA EDAMAME FARM

Trimming 犬のエステティックサロン



**ワンボックス**

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