



# 愛カタチ - オバアルアル? -



4月のできごとです。

母方の叔母の家で、ランチをさせてもらいました。久しぶりの訪問で、助手席の母の声ナビで、やっと行けるほど、久しぶり過ぎました。

叔母はひとり暮らし。

玄関先の小さな空間や、裏のお庭スペースに、いろんな草花が育てられていました。雪柳やムスカリがいっぱい咲いていて、アジサイの葉っぱがいきいき緑に光っていました。その美しい場所を眺めていたら、

「これはな、実家からもらってきたヤツやねん」

「これもな、実家から株分けしてもらってきたヤツやねん」

叔母が次々に植物たちの紹介をしてくれました。

ほとんどの植物が、叔母の実家、京北由来のものだったとわかりました。

叔母は、自宅に実家を再現しているのでは！

同時に、父方の叔母のことを思い出していました。

何年か前に実家で会ったとき、叔母は、お花を根っこごと持って帰り、それを自宅に植えて、毎年きれいに咲かせてくれています。花が咲いたよと、いどころが写真を送ってくれるのです。

戦後、大変な苦勞をされつつ、このまちで力強く生きて来られた叔母たちの人生を思います。もちろん、多くの家庭や子どもたち全体がそうだったのだろうと想像するのですが。

どちらの叔母も、実家を離れ、自分の家族を持たれて、今もよそに暮らしておられます。それでも、実家にあった植物を庭に植えるという行為は、どこかで実家を懐かしく愛おしく思っておられる気持ちの現れなんじゃないかなあ……。

きっとこの行動は、ひとつの愛のカタチにちがいない、とじーんとしました。

通りすがりに、色んなおうちでなにげに見かける鉢植えや木々も、もしかしたらその住人の実家からやってきた植物たちかもしれない、とついつい勝手なストーリーをふくらませてしまいます。

花が咲き、新緑が深くなる季節がやってきました。どうかみなさま、お元気で！

(眞理)

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2024年5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 | 1  |



…営業日

いつもありがとうございます。  
5月2週め、お休みをいただきます。  
よろしく願いいたします。

21日(火)~23日(木)は、チャレンジ体験。  
中学生とのパン作りが楽しみです！

# ペイフォワード

ペイフォワードって知っていますか？ 私は INI のラジオ「From INI」で知ったのですが、ペイフォワードのことを知ってとても良い気持ちになりました。

INI のおかげで知ったことはたくさんありますが、毎年4月 22 日はアースデイといって地球のことを考えて行動する日っていうのもラジオで知ったことです。アースデイやからといって特別なルールとかがあるわけではないし、私も別に特別な何かをするということはないのですが、1年に1回ラジオで話されるので地球のことを考えるきっかけになっています。

一昨年かな、マイクロプラスチックの話があって、今までだったらなにもしなかっただろうけれど、劣化したプラスチック製品とかが散らばっていたら拾うようになりました。土にはかえらないってことがそもそもダメだし、食物連鎖で摂取してしまうこともダメじゃんってなったし、

そんな、アースデイにちなんで、この時期ラジオに地球先生がゲストで来られるのですが、今年のお話のひとつに「ペイフォワード」がありました。地球先生がお話しされたのは、東京の珈琲店のお話で、そのお店にはスタンプカードがあって、満タンになったらコーヒー1杯無料になるんです。その無料券が普通の無料券じゃないんですよ。普通はその無料券は自分で使うじゃないですか。でもこのお店は自分は使えなくて、壁に貼っておいて、他の誰かが使うのだそうです。無料券を壁に貼るときには、こんな人に飲んでほしいって人を書いておくのだそうです。

例えば私だったら「おばさんになって推し活デビューしちゃった人で、子育てが終わったお母さん」って書いておいて、お客様で「私のことやん！」となった人が「これ私です」とマスターに申告してその無料券を使うそうです。使った方は、私宛にメッセージを書いてまた壁に貼るシステムなので、私はそのお店に行った時に、メッセージを見ることになるのだそうです。素敵じゃないですか？ これをペイフォワードというらしいです。

「恩返し」は受けた恩をその人に返すことですが、ペイフォワードは「恩送り」といって与えてくれた本人に恩を返す代わりに、他の誰かに送ることなのだそうです。すごく良いお話！！ もし、実際にこのようなことを体験できたら、めちゃくちゃ温かい気持ちになると思うのです。

でね、ペイフワードのことを知って思い出したことがあって、それは友人のお父さんで福井県のお寺の住職さんから聞いたお話なのですが、すべては大切な人にかえるっていう話です。

生きていたらつらいことも多くて逃げ出したくなるし、理不尽なことで苦しむこともあって「なんでこんな目に合わなあかんねん！」なんて思ったりして、大人になるほど本当に悩みも多くなるし深くもなりますが、住職さん曰く、すべてのことに向き合って、相手を思いやり、他の誰かに喜んでもらえるようにがんばってれば、その徳はすべて自分の大切な人にかえるから、腐らず投げ出さず努めていけばいい。その苦勞は大切な人に積んだ徳として返ってくるのだと。

ずいぶん前の話ですが、ぼやく私に「あなたが苦しんだ全部、子どもの人生に徳となってかえるのだから、苦勞したらええんや」ってお説教されました。

ちょっとペイフワードとはズれていますが、先(未来)に送るという意味では同じかなと思うのです。だからペイフワードの話を聞いた時この話を思い出したのだと思います。

「今」が大切なのはすぐわかる。先々の不安ばかり思っているのではもったいないですよね。だから今を楽しむのは大事なことだけど「今」が良ければそれでいいってのは違うくて、すでに今私たちは先人の苦勞を恩恵として受けているのでしょし、私たちは未来につなげる意味で、恩送りをしないといけないなってまじめに思ったのです。

ラジオってほんとサイコーだなあ～！

ありがとうラジオ！！

ありがとうINI！！！！



花hana

# サンデーライブ

COM だより

1974~1986年NHKで放送された音楽番組「レッツゴーヤング」のレギュラーとして出演していたメンバーで行われた「サンデーライブ」が大阪でも開催。

狩人(弟の高道)さん、渋谷哲平さん、堤大二郎さんの3人が出演。

強制連行の旦那を連れてライブハウスに入り、受付で名前を言うと何かの研修のように名簿一覧があった。

「米津さんはDの2番です」と席の指定があった。それぞれのファンごとにテーブルが分かれていた。

ステージを前に 左：堤大二郎 中央：狩人 右：渋谷哲平ゾーン



ステージ

堤  
大  
二  
郎

狩  
人

渋  
谷  
哲  
平

50人定員で満席。

東京から来られた堤大二郎ファンとも再会。大体のメンバーと顔見知りになっていた。

前日の名古屋2回、当日の大阪2回すべての公演に参戦する熱烈ファン(もちろん私よりお姉様)

「昨日の名古屋、夜の部は大ちゃんのファンが少なくて残念だったよ〜今日は頑張って応援しようね!」と、どの曲でどの声援・どの踊りをするか打ち合わせ。知らない間にその輪に入ってしまった私。

ライブが始まり、オープニングはレッツゴーヤングのテーマソング「ムーンライト・カーニバル♪」

1曲目が終わった時点で、すでに汗と息切れの3人。

高道「他にも、川崎真世、新田純一、ひかる一平、日高のり子、坂上とし恵とかいたけど、この二人が一番歌上手いしね。

トシちゃん（田原俊彦）もいたけど、あれは歌ヘタだし。

また違うメンバーも入ってライブするかもしれませんが、川崎真世は、色々と大変そうだしね・・・。

でも、絶対太川陽介は呼ばないよね・・・(笑)」

3人トークの後、堤大二郎さんからソロコーナー。

「燃えてパッション」「恋人宣言」

大二郎ファンが壁際に立ってペンライトを振り回し「大ちゃん」と曲に合わせて踊りとコール。ファンのメンバーも息切れが聞こえる。

次に渋谷哲平さんソロコーナー。「Deep」「ヤング・セーラーマン」  
哲平ファンは大二郎ファンよりも声が大きくキャラも濃い（若干圧倒された）

そして狩人（高道）さんソロコーナー。「アメリカ橋」「あずさ2号」  
狩人ファンは、椅子から立つこともなくおとなしくペンライトを振っていた。掛け声をかけることもなく（というか、掛け声をかける曲がない）

出演者3人の中で最も後輩の大二郎さんは、ステージでも結構気を遣っていた。

ファンのメンバーもそれなりに気を遣っているのか、協調性がある。

大二郎さんだけでなく、渋谷哲平さん・狩人さんの曲でも立ったままペンライトを振って応援。結局最後まで立っていた大二郎ファン（笑）

それぞれの曲が聴けて良かったが、声援することや、踊ることに必死で大二郎さんが何を歌っていたかあまり記憶にない。

サンデーズライブも良いけど、やっぱりソロのライブでゆっくり聴いて、いつもの大二郎さんを見る方が楽しいなあ～と感じた。



矢野越前見 NHKBS プレミアム  
6月～ 放送予定あり

以上、報告まで（米津）

## 登喜和にオススメ新メニューが登場！！

今回は登喜和に新たに登場した2つの新メニューについてご紹介。どちら

も限定品です



① **黒毛和牛サーロインのハーフステーキセット～京北の恵みを添えて～**

(左写真

こちらは土日祝日&ペアのお客さま限定のメニューです。内容はハーフサイ

ズ(約100g)のステーキ・ご飯・サラダ・漬物に加え京北の旬の食材

を使った一品料理が付きます

価格はお二人合わせて、税込み5940円! ご夫婦や恋人、お友達同士

でご賞味あれ



② 登喜和 & 京茸コラボ惣菜!! シイタケの肉詰めフライ (右写真 ※週末限定)

右の写真は京北コラボ惣菜の第2弾!今回は京北でシイタケを始めとした美味しいきのこを栽培されている、京茸(きょうたけ)さんの原木栽培のシイタケを使用。肉厚でジューシーなシイタケと黒毛和牛のお肉のダブルの旨味を味わってください。

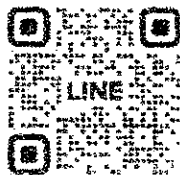
※価格はシイタケ

の大きさにより変わります。また1個ずつ等のご注文にも対応可能です

**メニューのご注文は下記のお電話 or 公式LINEにて受付中!**

電話番号: 075-852-0014 (水曜日は定休日です)

公式 LINE



インスタグラム



レストランメニュー



## よくある質問にお答えします。

そのべ整体院院長の辻です。

5月に入り、日ものびてきて過ごしやすくなってきましたね。

通年では6月が梅雨入りですが、今年はどうでしょうね？

エアコンの試運転や、除湿器を出してきたり準備していきましょう。

さて、今回は患者様から頂いた質問をまとめてみました。

早速やっていきましょう。

### Q、どんなふうに寝たらいいでしょうか？

この質問は結構いただきます。

姿勢が悪くなってしまうのは、寝ている姿勢がよくないから痛みがでたり、辛い状態がなかなかとれないのでは？と思われる方が多いようです。

ではお答えしていきましょう。

A、これといって形はありません。寝やすい体勢で寝て下さい。

夜寝る時はいち早く睡眠に入る事が目的になります。

それに、寝ている体勢は自分でコントロールできません。

ですから、意識して変えられる事をやっていきましょう。

具体的には寝返りをうてる広さを確保していただきたいです。



### Q、どのくらいの間隔で(整体に)通えばいいですか？

A、個人差はありますが、1~10回目の段階では、翌日~1週間に2回程度の来院頻度をおすすめしてます。

一度ゆがみを整えても、今までの生活習慣で元に戻ってしまいますので、完全に元に戻らないうちにもう一度施術を受けるのが理想です。

施術を続けていくと、自然とバランスのとれた状態を体が覚えていきますので、ご安心ください。



Q、温シップ・冷シップ、貼るとすればどっちがいいですか？

A、貼って気持ちいい方を貼ってください。

※温シップはトウガラシ成分が配合されています。

ですから、肌が弱い部分や肌が弱い方はかぶれやすいので、  
その場合冷シップの方が好ましいです。



Q、ケガをして痛みがきつい時は冷やした方がいいですか？  
温めた方がいいですか？

A、ケガをしてすぐ(6時間)は冷やしますが、それ以降は基本温めていただきます。

※慢性の痛みも急に腫れたり内出血がなければ、温めていただきます。

Q、施術した後に筋トレ・ウォーキング(運動)してもいいですか？

A、大丈夫です。

動きやすかったり、いつもより疲れにくくなっているはずですよ。



以上の質問の他にも気になる方は、以下の QR コードから  
当院のホームページにある、よくある質問をご覧ください。  
この記事が少しでも役に立てたら幸いです。


いつも最後までお読みいただきありがとうございます。

もし、聞きたいことや記事にしてほしいことがあれば以下の LINE QR コード  
からお友達登録の後、ご連絡ください。

よろしくお願いします。

院長 辻 陽平

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



## 肩・腕の痛みやコリ:原因と改善策について

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

下記のチェック項目に当てはまる症状でお悩みの方は、ぜひ最後までお読みいただければ幸いです。

- 肩から腕にかけて痛み・だるさがある
- 肩の痛みで腕が上にあがらない
- 背中に腕を回すと肩が張って痛い
- 慢性的な肩こりで悩んでいる

腕は私たち人間の身体で最もよく使われる部位の一つで、肩は腕と体を繋ぐ重要な部位になります。日常生活でも様々な動作や活動を行う“腕”は、常に負担がかかり続けていますので、痛みの原因は様々なものが考えられます。

そこで今回は、肩・腕に症状を出しているポイントの紹介をさせていただきます。

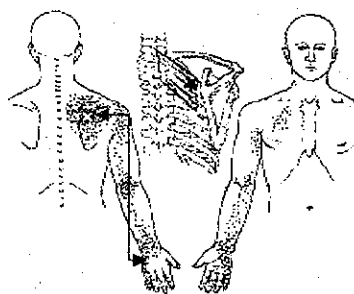
### 【腕・肩の痛みを出すポイントの紹介】

今回ご紹介させていただくポイントは、“<sup>じょうこうきょきん</sup>上後鋸筋”と呼ばれる筋肉になります。

この筋肉は肩甲骨を内側へ寄せる動作や肩甲骨を持ちあげる動作、そして腕を後ろに引く動作など肩甲骨の安定性を保つために重要な筋肉です。

右図は、✳印にトリガーポイントと呼ばれる筋肉の繊維が複雑に絡まった「しこり」ができます。これにより、血流が不足し栄養や酸素が上手く供給されず、肩甲骨から腕にかけて広い範囲に痛みや動きの制限を出します。

当院では、このような痛みの原因を根本的に見つけ出して、血流の改善や運動を取り入れていくことで症状改善へと導きます。



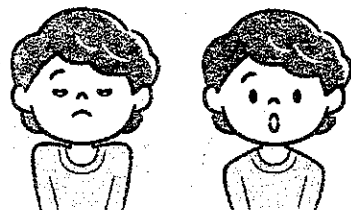
### 【今すぐ簡単にできるセルフケアのご紹介】

- (1) 両肩を上にくくめて、大きく息を吸います。
- (2) 息を吸った後、そのまま少しキープをします。
- (3) 息を吐くと同時に、

肩～腕そして指先まで脱力をします。

肩・腕に症状をお持ちの方は、常に肩に力が入られておられます。ぜひ参考にしていただければ幸いです。

たにやま鍼灸整骨院には、腕や肩の症状を抱えておられる方もたくさんいらっしゃいます。そのお悩み、ぜひ私たちにお任せください。



たにやま鍼灸整骨院

☎0771-82-2202

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神 1

健康・美容・ダイエット情報を発信しています

LINE からでもカンタンにご予約できます



<ホームページ>

<YouTube>

<Instagram>



## 育てられたのか 自ら育ったのか

私は、多くの人に育てられ、今の私になりました。

まず、私の目に浮かぶのは父と母です。父と母がいなければ、あんなに自由に育つことができず、人の顔色ばかりをうかがう人間になっていたかも知れません。父と母によって精神的に安定した人間に育てられました。

また、私に娘がいなければ、自分の命よりも大事な命の存在に気づかず、親とは何であるかも知らずに生きていました。私は2人の娘に、親として育てられました。

仕事では、体験学習の会社社長に、ファシリテーターとして育てられた気がしています。私が何もできなかった長い年月を、待っていただき、育つことができた多くのチャンスをいただきました。

その他にも、多くの人に育てられた気がしていますが、同時にこの多くの人の影響を受けながら、自分で自分を育てた気もしています。

私が若い頃、レク指導がとびぬけている7つ年上の先輩がいました。すっかり引きつけられた私は、先輩の後ろ姿を追いかけ始めました。

私と先輩の関係は、小学生とあこがれの高校生のお兄ちゃんでした。小学生の私は、いくら頑張っても高校生の先輩に近づけません。それでも、あこがれの先輩に近づきたいと、先輩の真似ばかりをしていました。真似をやり続けて、気がつけば「広島市レク協会」を発足し、事務局長となっていました。

「まねる」は「学ぶ」の原語です。

私は先輩から、こんなにも影響を受けているのに、育てられた感じが全くなく、ただ先輩の後ろ姿から学びつづけてきた気がしています。直接教えられたのではなく、私の目でみて、私の耳で聴いて、私の頭で考えて、結論を出して行動に移してきたのです。

「さすが三宝だ！」と亡き先輩が喜んでくれている気がします。

# ありがとう里山デザインさん



里山デザインさんには、「なう」スポンサーとして、長きにわたり、ご支援、応援いただきました。

本当に、ありがとうございました。

チームなう一同、心より深く感謝申し上げます。

里山デザインさんは、2016年1月に法人化され、8年間京北を拠点に活動してこられました。代表福元さんの転居に伴い、今年3月末日、解散されました。

地元企業のようなパンフレットやチラシ、いろんなパッケージのデザインといった見えるお仕事から、「ことす」の立ち上げそして運営など、目に見えないお仕事まで、幅広く活躍しておられました。もちろん知らないお仕事もいっぱい！

個人的には、里山デザインさん製作のティーシャツが大好きで、今も愛用しております。

代表福元さんはじめ、メンバーの皆さまそれぞれが、とてもあたたかく、私たち住人の目線に立ったお仕事や、関わり方をしてくださり、いつしか里山デザインさんが京北にあって当たり前、と思うようになるほどに、身近な会社として人として、存在していただきました。

寂しい気持ちはたくさんありますが、里山デザインの皆さまそれぞれの次のステージを、心より応援してまいります。

言い尽くせぬ感謝の気持ちを込めて。

本当にありがとうございました。

チームなう一同♡


創業62年  
黒毛和牛化牛専門店

**登喜和**



山の家具工房

WOOD THE HIFAMA INDE & STUDIO



TEL SHOP 人と本  
2F 100% WOOD 日本人の暮らしと木

TEL 075-854-7039  
http://www.yama-sagur.com

料理  
健康  
**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

もよおと新れる話らしい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 毎週水日

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

仲井電気工事商会

075-852-0493  
〒601-0271京都市右京区京北御所野下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://kethokudo.com

**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

**杉鮮** 日本唯一、移り包み鮓壽し

京都 西の端街道 鮓壽司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0331 京都市右京区京北上乃刺野段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

**野村鍼灸院**

☆予約制

075-852-0048  
075-852-0049

京都市右京区京北周山町



**Gate**

CREATIVE SPACE

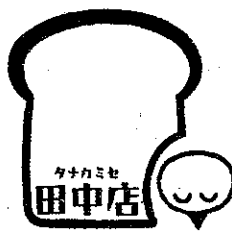
http://k-senta.com/ 




工場 **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@aik.plata.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



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 蕨 庵

京北の地産野菜  
 こだわりの素材  
 自然の恵み  
 おいしく  
 食べてください

TEL 075-854-1001  
 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・送迎有り