

# なま



自分な  
うそのなにもか  
一日にひとつ  
かけ水はそいで

それを  
ひとりかみて  
元気がでれば  
それでいい



## 第133号

発行者  
チームなま

2024年 6月

hana	・・・ 修行	2
COMだより	・・・ 形として残る職人技 推し活	4 5
タナカミセ	・・・ たろうはかりんとうを買うために走っていた。 6月の営業カレンダー	6 7
そのべ整体院	・・・ 今からやろう！ 早めの夏バテ対策	8
たにやま鍼灸整骨院	・・・ 健康的な体を手に入れるためのカギ 「認知行動療法」	10
三宝裕のひとりごと	・・・ 何気ない言葉に意味がある	11
COMだより	・・・ 第20回「COMの会」セミナー（特別編）ご案内	12
京都市レクリエーション協会	・・・ 西国三十三か所巡礼&ネイチャーゲーム体験	13
協賛のみなさま	・・・ ありがとうございます	15

# 修行



令和6年になってすぐ、義父が亡くなりました。

私はこの年になるまで、一緒に生活していた家族を送ったことがなく、義父を送ることは、なにもかも初めての経験でした。

いま、仏壇に手を合わせていても、なんとなくまだ実感がないのが本音ですけど、義父へは、「今までいっぱいのお愛を本当にありがとうという。長い間お疲れさまでした」という思いです。

で、お通夜、告別式、初七日等々、親戚一同が集まるわけですが、よく故人が家族親族を集めてくれると言いますが、本当にその通りで、普段会う機会がないし、どうしても疎遠になりがちな親族をお義父さんが集めてくれたようなものだなあと、お通夜のあとに思ったんです。実際にお通夜のあとは近況報告をしたり、昔話に花を咲かせておられ、あのみんなでこやかに歓談した時間は、亡くなったお義父さんからの贈り物だなあなんて思ったし、お義父さんもきっと喜んでくれたと思います。

住職さんが、「遠夜」の意味を教えて下さったのですが、亡くなったら七日ごとに菩薩様に会って修行をされるのだそうですね。

まず、初七日(しよなのか)

最初の7日間、故人はとてもしんしい山を歩くそうです。その間、香を食べて進むとされるので、そのために現世で私たちはお線香を焚くのだそうです。

恐ろしい顔つきで人間の煩惱などを戒めてくれる不動明王がおられ、ここで未練をたちきるそうです。

次、二七日(ふたなのか)

三途の川があり、川を渡ります。ここにはどんな人の願いも聞き入れてくれる釈迦如来、お釈迦様がおられます。

つづいて、三七日(みなのか)

文殊菩薩にお会いします。「三人寄れば文殊の知恵」で知られる文殊菩薩は、極楽浄土へ行ける知恵を授けてくださるそうです。

はい、四七日(よなのか)

普賢菩薩がおられます。慈悲に満ちて、多くの功德で悟りの世界へ導いてくださるとのこと。授かった智慧をいかす方法を教えてくださるらしいです。

はいはい、五七日(いつなのか)

閻魔王がおられ、嘘をつく人の舌を鬼に抜かせてしまいます。故人が生まれ変わる先も決定するみたいです。閻魔王は実はお地藏さん(地藏菩薩)の化身らしく、地藏菩薩が地獄の苦しみを救ってくれるそうです。

はいはいはい、六七日(むなのか)

いらっしゃるのは弥勒菩薩、自分だけではなく、他人の悟りを手助けする術も教えてくれるのがこの菩薩様で、遠い未来に救済してくれるそうです。

いよいよ七七日(しちなのか)=四十九日 (亡くなってから 49 日目にあたるとても大切な法要の日)

仏の世界へ到達だそうです。薬師如来に会い、これからのお薬をもらう? これからまだ厳しい修行が続くということでしょうか。

きました、百日忌(百か日)

観世音菩薩に会い、蓮の台に乗って極楽浄土へ旅立たれるそうです。

お逮夜ごとに、菩薩様に会うなんて知らなかったし、とても興味深いお話でした。

ちゃんと覚えていないところもありますが、とにかく順番に会っていくことになるほどなあと思ったし、四十九日まで御詠歌をあげることも、菩薩様に順番に会いに行かれるときに道に迷わないようにという意味もあるのかなあとも思いました。御詠歌のスピードが速すぎると息切れしはるとも聞いたような……

義父のおかげであらためて仏様のことを知りたいと思ったし、仏様がお弟子さんに説かれた「過去や未来のことを考えず、今を精一杯生きなさい」という言葉も、今だけ良ければそれでいいということではなく「一瞬一瞬を大切に生きること」という意味で沁みましました。

一瞬一瞬を大切に生きること、その一瞬の積み重ねが徳を積むことだよなって思い、いちいち一喜一憂せず大切に生きなきゃなあ〜と自分に言い聞かせるものの、今の私はいちいち喜んだりはしゃいだり、怒ったり落ち込んだり悲しんだり、心の中が忙しくてぜんぜんダメだということがわかりました。

(HANA) hana

# 形として残る職人技

COMだより①

先日、母屋の畳の入れ替えをした。

石〇畳店さんにご無理を言ってお世話になった。

古い畳を上げて、板間をきれいに掃いていただき、新しい畳を一枚一枚入れて下さる。寸分の狂いもなくピッタリとハマっていく職人技がとても気持ちよく、新しい畳の香りと共に家の中が新しく生まれ変わった。

左官の仕事をしていた父親

小学生の頃、夏休みのプール帰りに自転車で父が仕事をしている現場に立ち寄って、セメントの入った重いバケツを運ぶのを手伝ったり、数十センチ雪が積もった真冬の芹生せりよう（京北黒田町～灰屋さらに奥です）まで父と一緒に軽トラックに乗って、現場の様子を毎日見に行ったことが思い出される。

今では歳を取り隠居生活をしているが、その時代に共に働いておられた方に仕事がして欲しいと思い、石〇畳店さんをお願いした。

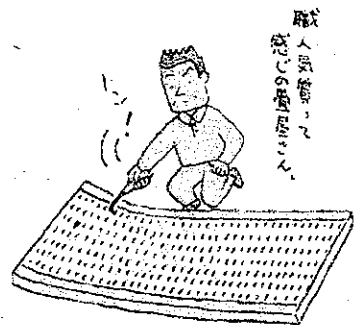
ヘルパーの仕事をしている私は、訪問先で

「この壁、あんたのお父さんが塗ってくれやはったんやで」

等々言ってもらえることもあり、本人がいなくなった後でも形として残る仕事も良いものだなあと思うことがある。

（ああ、まだ父は死んでいません（笑））

古く湿気臭くなった畳の上を歩くのが嫌でほとんど離れの家で過ごしていたが、新しい畳を入れてもらいとても気持ちよく母屋での生活をさせていただき、無事義父の三回忌が行えそう・・・  
石〇畳店さんありがとうございました。



(米津)

# お かつ 推し活

COM だより②

最近「押し活」という言葉が流行っているようだ。

「推し活」ってなんやねん!? と思って調べたら

自分にとってのイチオシの人やキャラクター(=推し)を、様々な形で  
応援する活動のこと

らしい。漏れなく自分も「推し活」の部類に入っていたようだ。

毎朝 6:25~6:35 の NHK E テレで放送している「テレビ体操」

最近では女性だけでなく男性も体操のメンバーで出ておられる。

私の「推し」はアシスタントメンバーの「杉井勇介」さん。

いつも笑顔で体操される姿が気持ちよく、ほぼ毎日出演されて  
いるのが嬉しい。

「お前、見るのは男ばかりやな」と言われるが、そういう本人(旦那)  
も女性しか見ていないではないか・・・お互いにツッコミながら生活  
している。

(米津)



## 大岡越前放送日決定!! NHKBS プレミアム

わが月刊誌「なう」心のスポンサー「堤大二郎さん」より  
なっ!なんと!!

『ファンクラブより先にお知らせさせていただきます。

【なう】読者の皆様にぜひ、お知らせください!』

と5月上旬、連絡いただきました。

**放送開始日 6月23日(日) 18:45~19:28**

毎週日曜日 18:45~19:28

再放送毎週(翌週)金曜日 19:30~20:13

全8話

主演(大岡忠相)は高橋克典さん

堤大二郎さん出演は第1・3・5・7・8話です。



たろうはかりんとうを買ったために走っていた。



そろそろ、時効かと思われるので、今まで黙っていた事実を書いてみたいと思います。

それは去年の12月。

秋田に暮らす長男太郎から、「運転中スリップして人のおうちのガレージにツッコんでガレージと車にけがをさせてしまった」と連絡がありました。

それはそれはもう、みんなが沈み込み、落ち込み、沈み込み、何とも言えない重い時間を過ごし、人をケガさせてしまったのではない、ということだけが救いで、遠くからそのおうちの方にごめんなさいと謝罪していました。

そして後日、落ち着いてから太郎に詳しく事情聴取したところ、

路面が凍結していて、ヤバいので時速20キロくらいで走行していたのだけど、急に滑り始めて、もうどうしようもなかったこと。

道路に面したガレージに衝突し、ありえへんくらいの音がして、なんだなんだと近所の方が出て来て、あっという間に事故処理の手続きをしてくださったこと。

警察の方が来られるまで、太郎は申し訳なさと寒さに震えながら外に待っていたけれども、そのおうちの方が、「まあ、入りなさい」と中に入れてくださったこと。

太郎が京都から来ていて、ダンスをしつつ、十文字町のカモシバというゲストハウスで働いていることなど、身の上を話すと

「人生には、必ず冬の季節がある。でも、必ず春は来る。君は今、冬を過ごしているのかもしれないけれど、必ず春は来るから、がんばりなさい」

と励ましていただき、感動したそう。

そして連絡先を交換するときに、その方は、奥の部屋から、名刺を取ってこられました。その肩書を見てびっくり。「前某市長〇〇」さんだったそう……。

さらに前市長さまは、後日、カモシバのバーにお酒を飲みに来てくださったそうです。

という、なんともありがたすぎて、笑わずにはおれない話でした。

360°全方位であたたかく見守られている太郎、謙虚に全力でがんばってほしい、と心から思います。(眞理)

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2024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8日 (土)

9日 (日)

16日 (日)

お休みをいただきます。

よろしく願いいたします。

# 今からやろう！早めの夏バテ対策

そのべ整体院 院長の辻です。

さて、今回はズバリ！早めの夏バテ対策ですが、、  
「いくらなんでもはやくない？」

と思ったそこのあなた、  
そんな方ほど読んで欲しいです。

油断大敵で、夏バテを1回引き起こすと元の元気な状態に持っていくのに  
かなり苦勞します。

そして、夏バテを起こしてしまう方は何かしらの慢性的な症状を抱えてし  
まっている方が多く、夏に限らず季節の変わり目の環境の変化に対応出来  
ず起こってしまうものと私は考えております。

なので、1年を通して楽に過ごせるようお手伝いをさせていただきます。

夏バテを起こしやすい人の特徴

- [ ] 睡眠不足
  - [ ] 身体が冷たい
  - [ ] 胃腸が弱い
  - [ ] 汗が上手くかけない
- 1つでも思い当たる方は要注意です。



やはり、夏こそ冷え対策は欠かせません。

女性は特にお身体を冷やしてしまうとダイレクトに体調を崩してしまう傾向  
にありますので、しっかり対策して行きましょう。

とはいえ、外は暑いので半袖短パンでも大丈夫ですが、UV カットしてくれる  
物や屋内に入った時にクーラーや扇風機で身体が冷えてしまうのを防ぎたい  
ので、羽織れるものやくつ下を携帯し、「さぶっ」となった時にすぐに着れる  
よう、準備しておきましょう。

あとは、しっかり水分補給をすることです。

熱中症対策と身体の循環を促す効果と、老廃物を流し出す目的もあります。

私たち人間の身体は成人で60%~70%は水分でできています。

しっかり水分補給してあげる事で、循環しやすくなります。

のどが乾いてなくてもこまめに水分補給していきましょう。



この時に要注意なのが、冷たい飲み物をイッキにがぶ飲みしないように気をつけてください。

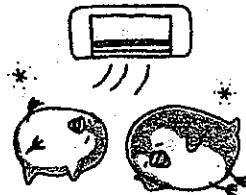
朝食はスープや味噌汁で身体を温めてもらうと効果的です。  
時間がない時はすぐにエネルギーにかわるバナナやオレンジ、りんごがおすすめです。

後は山芋、オクラのネバネバ成分「ムチン」  
が胃腸の粘膜保護と血糖値上昇をおさえてくれます。

うなぎ、豚肉に含まれるビタミン B1 は疲労回復に即効性があります。  
元気を持続させるタンパク質も含まれています。

あとは、エアコンの使い方です。  
みなさんいつもエアコンの冷房設定温度は何度に設定していますか？

設定温度をみて安心するのではなく、実際に室内  
温度計などを使って温度管理をしていただく  
いいと思います。



一緒に湿度計もついているとより好ましいです。  
湿度が高いと不快ですから、除湿機やエアコンをドライ運転にして、湿気も  
管理してもらうとより快適にすごせます。

最近寝苦しい日もでてきていますので、面倒臭いかもしれませんが、リビングだけでなく、寝室もしっかり温度・湿度管理をしていただき、暑くて目が覚めたりしないように気をつけましょう。

早めに準備していただく事で快適に1年をよりエネルギーにより楽しく  
過ごしていただけたらと考えております。

湿気とこれからくる夏の暑さに負けず、やりたい事をおもいっきり楽しんで  
いきましょう(๑•̀ㅂ•́)♪

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





# 健康的な体を手に入れるためのカギ「認知行動療法」



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

人にはそれぞれの生活習慣や体に対する考え方があります。そのどれもが尊重されるべきですが、時にその考え方が痛みを引き起こしている可能性もあります。今回はそんな人の思考のクセから起こる痛みの解決方法である「認知行動療法 (にんちこうどうりょうほう)」についてお話していきます。

## 認知行動療法ってなに？

認知行動療法とは、頭の中で考えていることや日々の行動を少し変えてみることで、気持ちが楽になったり、症状を軽減させていく治療法です。

### 認知行動療法の具体例

ギックリ腰で腰を痛めた A さん。痛みがある時は安静にした方がよいと考えて体を動かさないように生活をしているがなかなか良くなならない。

この A さんの現在の認知と行動は下記の通りです。

#### <現在の認知>

痛みがある時は安静にする



#### <行動>

体を動かさないように生活

しかし、実は痛みがある時でも、まったく動かさないというのではなく

「痛くても普段通りの活動」を続けた方が回復は早い

と近年の研究で報告されています。(骨折や感染など一部例外を除く)

この正しい認知を A さんが知り、行動を変えることで、

#### <正しい認知を加えて行動>

痛みがあっても可能な範囲で

普段通りの活動を続ける



#### <認知行動療法の結果>

活動により、筋肉が緩んだり

血流が改善して症状が緩和する

このように痛みの改善に繋がります。

たにやま鍼灸整骨院では、トリガーポイントがある筋肉を緩めたり、鍼や電気をするだけでなく患者様ご自身に体について考えて頂くことを重要視しています。認知行動療法は文字にすると一見大したことをしていないように見えますが、その人の思考や行動が変わるということは一生分の価値となります。健康のための正しい情報を提供できるように努めてまいりますので、一緒に健康的な認知・行動を作っていきましょう。

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>



## 何気ない言葉に意味がある

### 有難う

ある時、先輩と2人で喫茶店に入りました。

私の4倍ほどしゃべる先輩でしたが、しゃべる合間に「有難う」を連発するのです。飲物を運んでくれたお店の方や、自分の話を聴いて頷いている私に対しての「有難う」なのです。

「有ることが難しい」と書いて「有難う」ですね。

私はその時「何でもないことは1つとしてない。あたり前ではなく『有難い』と感じ、それを言葉にすることだ。」と悟りました。

### おかげさまで

自分がこうしていられるのは、陰に隠れてみえない誰かが私を助けてくれているからです。陰だから「おかげさまで」です。いつも助けてくれているのは、自分の目にみえる人だけではないことをわかって、感謝しなければなりません。

満月も みえぬ誰かに てらされて

輝いてみえる満月は、自ら光ることはできません。  
ここにはみえない太陽の光をあびて、光っているのです。

### いただきます

食事に対して手を合わせ「あなたの命を、私の命にさせていただきます。」を略して「いただきます」と言います。

私たち人間は、動物や植物などの命をいただくことで自分の命をつくっています。食物を無駄にすることは命を無駄にすることです。

### ごちそうさま

漢字にすると「御馳走様」と書きます。馳走とは「走り回る」という意味です。私たちは料理をされる方が走り回って食材を用意し、心をこめて作ってくれた食事をいただくのです。

だから、食事をいただいた私たちも心をこめて「ごちそうさま！」。

# 第20回「COMの会」セミナー(特別編)ご案内

主催 COMの会 (松尾純子・山本満佐子・米津由美子)

このセミナーは職種や活動の範囲を超えて、楽しみながら人と人との効果的な関わり方を学んでいく勉強会です。

2012年から活動を始め、今回20回目を記念してファシリテーターには、ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕さんを迎え、『体験学習』を楽しく学んでいただきます。

**日時 令和6年7月28日(日) 10:00~17:00**

**場所 京都市呉竹文化センター 2階 第1会議室**

京都市伏見区「丹波橋駅」近く

ファシリテーター **三宝 裕** (ヒューマン・リレーション・センター)

セミナーのねらい **効果的な人間関係のあり方を学ぶ  
幸せについて考えてみる**

## スケジュール

9:45~10:00 受付

10:00~10:30 オリエンテーション・アイスブレイク実習

10:30~12:00 楽しいチームワーク実習「介護センター」

~チームで課題を達成する時のコミュニケーションや

リーダーシップのあり方について学ぶ~

12:00~13:00 昼食

13:00~15:00 燃える組織実習「車椅子」

~組織で課題を達成する時の効果的な仕事のあり方について学ぶ~

15:00~16:30 幸せに近づく意思決定実習「幸せの条件」

~人の幸せについて考えてみる~

16:30~17:00 まとめ

**参加費 6,000円** (資料代含む)

**定員 15名**(先着順)

※キャンセル料は開催3日前から参加費の半額を頂きます

準備物 筆記用具

**申込締切 令和6年7月15日(月)** ※定員になり次第、受付終了します。

■問合せ・申込みは 担当:米津まで

Eメール: [oda-diamantes@ezweb.ne.jp](mailto:oda-diamantes@ezweb.ne.jp) / 090(8233)9712

# 西国三十三か所巡礼&ネイチャーゲーム体験

主催：京都市レクリエーション協会



開催日時 令和6年 6月 22日(土)

集合9:30 10:00~12:00

集合場所 京都市バス せんにゅうじみち 泉涌寺道バス停前に9:30 (HPページ記載)

内容 当協会会員の西村純一さんにより、西国三十三か所の一つである今熊野観音寺にて巡拝案内を受けます。  
巡拝後、近隣で自然に触れながら楽しめるネイチャーゲームを体験します。

※西村純一(西国33ヶ所公認先達/ネイチャーゲーム指導員)

## スケジュール

9:30 泉涌寺道バス停 → 今熊野観音寺へ全員で移動

10:00 今熊野観音寺巡拝案内

11:00 ネイチャーゲーム体験

『木の鼓動』『フィールドビンゴ』

12:00 現地解散

対象者：当イベントに興味のある方  
参加費：会員500円・一般800円  
定員：20名程度(先着順)



申し込み：京都市レクリエーション協会(米津)

090(8233)9712 または oda-diamantes@ezweb.ne.jp

締め切り：6月12日(水) (定員になり次第、締め切ります)

# 今熊野観音寺 西国十五番霊場(京都市東山区泉涌寺山内町32)

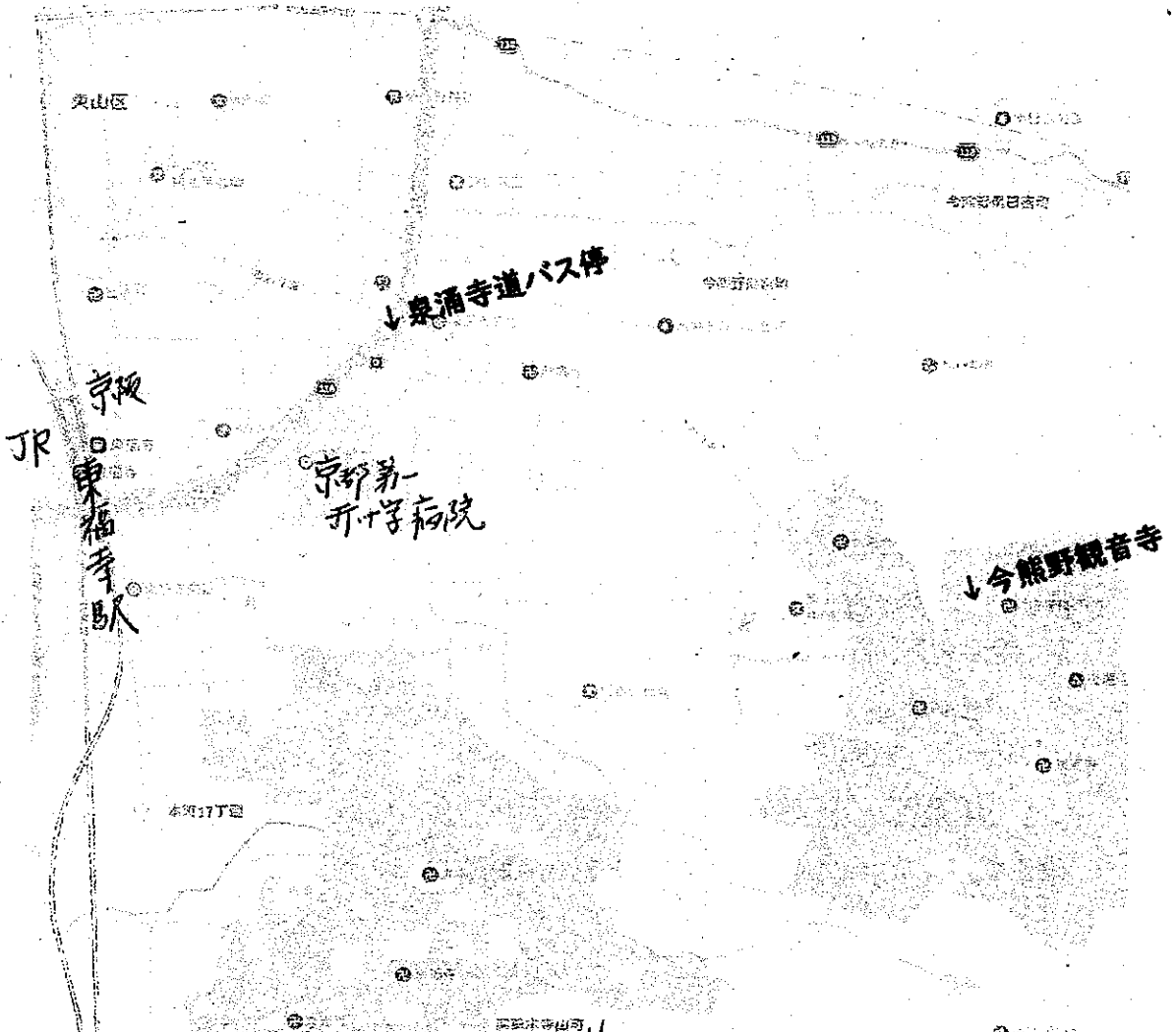
**9:30 京都市バス停 泉涌寺道にご集合ください**

京都駅から 京都駅(烏丸口)から、市バス 208 号系統  
東福寺(奈良線)から徒歩 5 分

京阪電車から 七条駅から市バス208号系統  
祇園四条駅から市バス 207 号系統  
東福寺(奈良線)から徒歩 5 分

阪急電車から 四条河原町駅から市バス 207 号系統

近鉄電車から 京都駅(烏丸口)から、市バス 208 号系統  
東寺駅から市バス202、207、208号系統



創業62年  
黒毛和牛乾牛専門店

登喜和



山の家具工房

WOOD FURNITURE INDUSTRY STUDIO



1F SHOP 人と木  
2F BOOK ROOM 緑人のひととき  
TEL 075-853-7039  
http://www.yama-kagu.com

総料理長  
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



日本唯一、杉で包む鮭寿司

京都市西の坊街道 鮭寿司専門店 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

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



—京北から新しい生活空間を提案する—  
のづくりの家社

仲井電気工事商会

京北堂

075-852-0493

〒601-0271 京都市右京区京北御田町サッ下17-7  
HP https://nakai-denki.com/

京北堂株式会社

電気のこと、色々ご相談ください。

HP https://keihokudo.com



木質パレット

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

Gate

CREATIVE SPACE

野村金工院



☆予約制

075-852-0001  
075-852-0488  
京都市右京区京北周山町

http://k-senta.com/

Senta



工房

仙太

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  
HP 090-5168-1418  
e-mail.senta@silk.plala.or.jp

