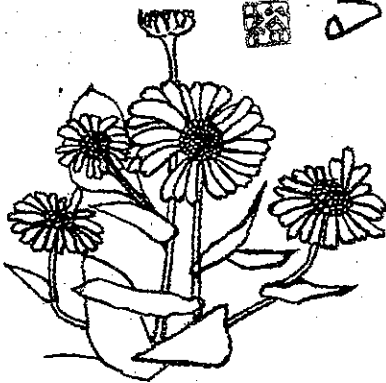


成功した時より  
失敗をした時の  
君の体の動きがたゞ  
君の人格が決めるもの



なほ

第134号

発行者  
千代子

2024年7月

COMだより	.....	何語が得意?	2
タナカミセ	.....	レッカー伝説	4
	.....	7月の営業案内	5
hana	.....	そこじゃないよ	6
そのべ整体院	.....	よくある、質問にお答えしていきます。	8
たにやま鍼灸整骨院	.....	肩腕の痛み：勘違いしがちな 本当の原因とは？	9
登喜和	.....	「遠国日記」を観ました & 登喜和の価格改定のお知らせ	10
三宝裕のひとりごと	.....	心新たに仕切り直し	12
協賛のみなさま	.....	ありがとうございます	13

# 何語が得意？

COM だより

## Pie de homard et ris de veau aux morilles

オマールと仔牛の胸腺のパイ、モリーユ茸添え

英国式パイを自由に解釈したもので、ハイ生地代わりにオリエント料理に使う薄い皮を用い、肉を詰めるところはオマールと仔牛の胸腺に代えている。仔牛の胸腺はとろりと、オマールはフリフリとした歯応えで、黄金色の皮はパリッとしている。また甲殻類のジュが鋭く全体を引きしめる。ブリックは、中近東やアジア系食料品店で手に入る。

### 材料（4人分）

仔牛の胸腺（前日ゆがき、重しをかけたもの）	2個	ブリックあるいはカグヒ	1包み
フルターニュ産のオマール1500gのもの	1匹	ニンジン	2本
生のモリーユ茸	500g	エシャロット・グリース	5個
コンソメゼリー用のフォン（p.288参照）	100cc	ニンニク	4片
完熟トマト	2個	甲殻類のジュ（p.290参照）	100cc
		バター	150g
		塩、こしょう	

調理時間：前日15分：当日1時間

### 作り方

#### 前日

- ・仔牛の胸腺を冷水で洗ひ、ブランチールし、重しをする（p.116参照）。

#### 当日

- ・オマールを熱湯で塩ゆでする。水気を取り、殻を全部取る。身を大きめの2cm角に切る。陶製の器で保存する。
- ・ニンジン、エシャロット、ニンニクの皮をむき、それぞれエマンセする。
- ・ソテー鍋で上記のものを20gのバターでスユエする。塩、こしょうした仔牛の胸腺を加える。焼き色をつけずに10分間一緒にブレンゼする。コンソメゼリー用のフォン100ccをムイエする。トマトを切り、煮汁に加える。蓋をして、10分間煮続け

「新・フランス料理 簡素な料理」著者ベルナール・パコー（柴田書店）より、

最近、旦那が寝る前に分厚くて重い本を運んできては読んでいる。  
というか、見ている。昔買い集めた料理の本だ。

私) ちゃんと読んでる?

旦那) ちゃんと読んでるわ!

私) わかってんの?

旦那) わかってるわ! フランス語で書かれた本を、日本語に訳した本や  
これでも、フランス料理作ったことあるんやで!

私) 「モリーユ茸」って何?

旦那) フランス料理に使う、ハチの巣みたいな形のキノコや

私) 「フォン」ってどういう意味?

旦那) フランス料理のだし (スープのベース) やで

私) 「ジュ」って何?

旦那) 肉汁のこと

私) 「ブリック」って何?

旦那) トウモロコシの粉からできた薄い皮や

私) 日本語訳にした本やったら、

全部日本語で書いたらええのに・・・

「エマンセ」って?

旦那) 食材を薄切りすることや

私) 「プレゼ」は?

旦那) 汗をかかせるという意味で、

蒸し煮ってこと

私) 「ブランシール」は?

旦那) 下茹で

私) 「晒す」は何て読むの?

旦那) ???



やっぱり漢字読めへんのか〜い。

フランス語はわかるのに、日本語はわからん。

旦那) 「なう」に書くなよ!

私) 絶対書いたる・・・(笑) 晒す = 「さらす」です

(米津)

# リック-伝説



5月7日～12日、太郎の入院&手術の付き添い、太郎の秋田生活をもっと広げるために軽トラを届ける、太郎がお世話になっている人々にお礼を言う、そしてあわよくば秋田観光…という、もりもりの秋田旅をもくろみました。

私は飛行機で、オットは軽トラで、それぞれ秋田に向かったのです。

秋田空港に降り立ち、秋田市内で太郎の手術を見届け、太郎が暮らし、働く横手市十文字町のゲストハウス「カモシバ」さんに向かいました。

2日後の早朝に京北を出発したオットは、軽トラで新潟、山形の方から秋田入りし、夜はカモシバさんのバーで一緒にご飯食べよう、という作戦でした。

私は夕方に十文字町に到着。

オットは夜8時に着くかな、という感じだったので、バーで飲みつつ待っていました。

8時にLINEが。

「バッテリーがアカン」

「JAF呼びます。車止まりました」

「到着まであと14分のところで万事休す。ご飯は先に食べといてください」

あらあ…

バーで話すと、オーナー円香さん、お隣のイトウさん、常連のオニガワラさんがいらっやって、「軽トラで来るの?」「バッテリー?」大笑いの大騒ぎになりました。

小一時間して、JAFさんの助手席にのせてもらって、後ろに軽トラを連れた夫がやってきました。円香さんは笑いながら動画を撮りはじめ、ちょっとした小騒ぎになりました。

軽トラで3500キロの完走を目指し、張り切って登場したオットは、あと14分のところで息絶え、そして想定外の姿ではありましたが、もっと張り切って登場したのでした。

十文字町に滞在したのは 3 日間。「レッカー伝説の人」として、多くの人々に知ってもらったオットでした。

カモシバさんに「行きつけの修理屋さん」を紹介してもらって、軽トラは入院、手術をしてもらい、今では入院、手術をもらった太郎の足となり、秋田をぶいぶい走っているそうです。

人生何があってもだいじょうぶ。

すべては、「なうのネタ」になる。

## タナカミセ 田中店 営業カレンダー

2024年7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	2	3



…営業日

いつもありがとうございます。

7月7日 (日)

27日 (土)

28日 (日)

29日 (月)

お休みをいただきます。

# そこじゃないよ



セルフレジ。

若い子たちのようにスムーズにいかないな—という話。

セルフレジどころか、コンビニで人が対応してくれる時ですら、「ご確認お願いします」と言われて「??？」ときよんとしてしまって、レジの向こうからしゃーないなあといった感じでぬーっと手を出して私の代わりに画面をタッチされる始末です。

先日、某チェーンの定食屋さんで娘とごはんを食べたのですが、お店の人が「お水はセルフになっています。あちらの出汁のコーナーにご用意しております」と説明してくださり、私がトイレに行ったついでに取りにいったのですが、コップが積んであったのでそれを手に取り、水を入れようとして目に入ったのは……ごはんのおかわりでした。「ごはんのおかわりセルフでやるんや」とびっくりしながらも、「水どこや？」とキョロキョロ。すると隣に液体を入れる機械らしきものがある、あったあつたあつたと思って手を伸ばしましたが、そこには大きな字で「出汁」と書かれていました。(間違える人がいるのかな)

「ちがーう!!!」

びっくりして3歩あとずさりしてしまいましたよ。

あぶないあぶない。出汁を入れてしまうところでした。

その後「水、ない……」と、2、30秒その台の前で立ちつくしてしまって、「何したはるんやろ？」と思われていたと思います。はずかし……

これが、セルフレジになると、さらにハードルが上がります。エコバックをセットして、商品のバーコードをピッとしてそのエコバックに入れるわけですが、底に入れるのは嫌だった商品を袋に入れずにちよつと横に避難させたんです。そしたら次の商品のピッができなくて、何回もバーコードをあてることに。でもうまくいかなくて、しびれをきたした機械の方から商品を袋に入れてくださいます的なことを言われてしまいました。ホンマむずい……

そうそう、病院でも、会計の伝票にバーコードがついていて、ここでもか！！と思ってしまうました。機械の前に立ち、ドキドキしながらアオウンスの音声を聞きました。ここにバーコードを映すのだよとアピールするかのように赤い光がピカピカしており、「おー、ここか」と、バーコードを持っていくのだけれど、どっち向きかわからずあれやこれや紙の向きを変えたり裏替えしたり。

「え？ あかんやん」と焦り始めたころ、どこからともなく病院の人が来て、「ここですよ」と、教えてくれました。トホホ

いろいろな場所で恥ずかしい思いをしていた私ですが、「福山雅治 福のラジオ」というラジオ番組の中で同じような話をされていたんです。コンビニのセルフレジ。一緒に行く人(マネージャーとかかな)が、いつもセルフレジで簡単そうに支払いをしているのを見ていたそうです。だから自分もできると思っていたらしい。ところが、説明どおりにやっても全然反応しなくて、ここか？ こっちか？ と何度もやるんだけど本当に反応しなくて、変な汗がでてきたそうです。

そんなところに、外国人の店員さんが来てひとこと

「そこじゃないよ」

めちやくちゃはずかしかったと。そして自分は何にもできないのだと嘆いておられました。

全く同じ経験をしている私。「わかるよ、福山くん！」とめちやくちゃ共感したのです。みんなスツとできるものなののでしょうか。私と福山くんだけが「そこじゃないよ」の体験をしているのでしょうか。

セルフのやつ、今でも十分ついていけてなくて、これから先どうなることやら、マジで思いやられる……(涙)

(ie)hana

# よくある、質問にお答えしていきます。

そのべ整体院 院長の辻です。

さて、今月はよくある質問にお答えしていきたいなと思います。

今回頂いた質問は、、、

気象病、天気痛について教えて欲しいとご要望がありましたので、お伝えしていきます。

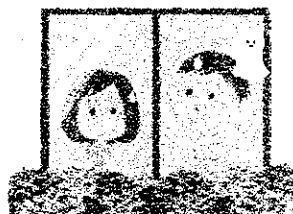
まずは気象病と天気痛の違いです。

調べてみました。

色々調べた結論としては、天気が悪くなる前後や梅雨の時期などに現れる、頭痛や肩こり、関節痛などの色々な原因不明の体調不良を総じて気象病と言うようです。

その中でも痛みを伴う症状の事を天気痛と言うようです。

調べてみて、私も勉強になりました。



原因としては、結論自律神経の乱れだそうですが、私が思うに寝不足やストレス・冷えや暴飲暴食など、不摂生が折り重なって起こっていると考えています。

気圧の変化は自然現象でこれを止める事はできませんが、自分の体は変えられます。

気圧の変化に負けない体づくりをしていくと必ず症状は軽減するはずです。

まずは、睡眠、次に栄養【食事内容の見直し】最後に運動です。

要は規則正しい生活リズムを作って行く事で気圧の変化に負けない体が出来上がってきます。

もし、天気によって症状が出たり出なかったりする症状や、定期的にしんどくなってしまう症状でお困りなら1度相談だけでも大丈夫です。

こんな症状でも大丈夫かな？

いつもしんどい訳じゃないから、、、

など思わず、ご連絡いただければ嬉しいです。

院長 辻 陽平

そのべ整体院

0771-60-7597

〒 622-0015  
南丹市園部町木輪町13-2  
アーク参番館104

LINE ホームページ





## 肩腕の痛み: 勘違いしがちな本当の原因とは?

たにやま鍼灸整骨院では、5月～6月にかけて肩～腕の痛みでお困りの方が多くご来院頂き、最近では急性の強い痛みでお悩みの方が増加しています。

・腕を挙げようとする痛みで 上がらない	・腕の付け根付近が痛い
・常に腕がだるい・重い	・肩から腕にかけて痺れる

現在上記のような症状でお困りではないでしょうか?

肩～腕の症状で考えられるのは、腱板断裂、関節リウマチ、石灰沈着による炎症など様々な症状があげられます。

こういった症状については一度病院受診が必要になりますが、  
当院では、四十肩五十肩、慢性的な肩腕の症状などについて  
トリガーポイントと呼ばれる痛みの原因を探り症状の改善に繋がっています。

### 【棘下筋にできる痛みの原因】

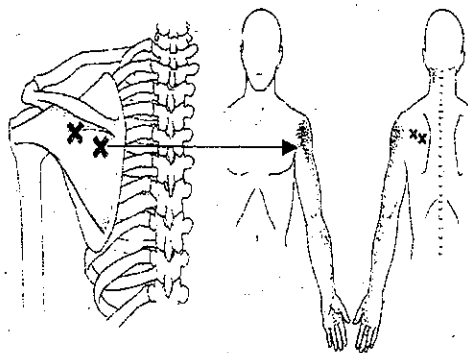
今回ご紹介させて頂くトリガーポイントは、棘下筋(きよっかきん)と呼ばれる筋肉です。

棘下筋は、腕と肩甲骨を繋いで肩の関節を安定させる役割を持っています。

物を持ちあげる、投げる、回すなどの動作をする際に重要な筋肉になります。

右図の×印がトリガーポイントと呼ばれ、筋肉を酷使もしくは使わなさ過ぎる事で硬くなります。

それにより、血液中の酸素や栄養が巡らず  
痛みや痺れと言った症状に繋がります。

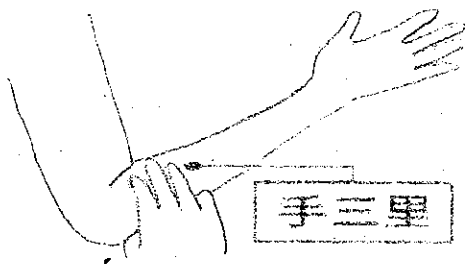


### 【肩～腕の症状に効果的なツボ】

手三里: 肘を曲げた際にできるシワに人差し指を置き、手首に向かって指三本分。

5秒押し5秒休む×10セットを左右

肩腕の痛み・痺れや大腸の働きを整える効果もありますのでぜひ参考にして頂ければ幸いです。



たにやま鍼灸整骨院には肩～腕の痛みでお悩みの方も多くご来院頂いております。  
ぜひそのお悩み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>



## 『違国日記』を観ました & 登喜和の価格改定のお知らせ

先日、久しぶりに邦画を映画館で観ました。『違国日記』という漫画が原作の新垣結衣 & 早瀬 憇 のダブル主演の作品です。

小説家の高代 槇生（新垣）は折り合いの悪かった姉夫婦が交通事故で亡くなった。それにより親戚から監回しにされそうになっている娘の田波 朝（早瀬）を勢いで連れ帰える。「あなたを愛せるかどうかは分からない。でもわたしは、決してあなたを踏みにじらない」という言葉と共に。そこから二人の共同生活が始まるというのが物語の始まりです。

この作品のテーマには「他者との距離」や「人と人はわかりあえない。それでも…」といったものがあると言われていています。不器用で人見知り、「大人らしくない大人」の槇生と素直でストレートに思いを言葉にする子犬のような朝。全く異なる2人はお互いの価値観や思いを理解できずに、時にぶつかりながらも共に暮らし、周りの人々と交流していく中でお互いに影響しあっています。

この映画を観てお互いの全てを分かり合おうとすることは必ずしも正解ではないのかもな、と思いました。無理に理解をしようとするとお互いを傷つけあい関係が悪くなってしまいます。理解よりも自分は自分、相手は相手と尊重することが大切なのかなと。普段観ないジャンルの作品でしたが食わず嫌いをせずに観てよかったと思える時間を過ごせました。

前田 悠太郎

もう一つ登喜和についてのお知らせがあります。今年の6月1日から登喜和のレストランメニューの値上げをさせて頂きました。昨今の物価高騰などのため今までの価格を維持するのが難しくなったためです。

皆様にはお迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い致します。隣のページに新価格のメニューを載せさせて頂きましたのでご覧くださいませ。

電話番号：075-852-0014（水曜日は定休日です）

登喜和公式 LINE

登喜和インスタグラム

お肉のネット販売



## お し な が き

(※消費税10%、カッコ内は税抜き金額です)

ヒレスステーキ (限定品、ライス・サラダ付) 4950円 (4500円) から  
サーロインステーキ (ライス・サラダ付) 4400円 (4000円) から

ロース焼きしゃぶ定食 (限定品)	2400円 (2182円)
すき焼き一人鍋 ※事前注文に限ります	2310円 (2100円)
ランチ ※事前注文に限ります	2090円 (1900円)
肉炒めライス	1760円 (1600円)
ピフカツ定食	1650円 (1500円)
牛カツ丼定食	1500円 (1364円)
ローストンカツ定食	1320円 (1200円)
オムレツ定食	1540円 (1400円)
ミンチカツ定食 (限定品)	1320円 (1200円)
ハンバーグ定食 (限定品)	1265円 (1150円)
登喜和定食 (牛肉野菜炒め)	1100円 (1000円)
オムライス	1200円 (1091円)
ヤキメシ	1000円 (910円)
他人丼定食	880円 (800円)
みそ汁	220円 (200円)
ライス	220円 (200円)

※ライス大盛りは88円 (80円) 増しです

定食にはご飯、みそ汁、漬け物が付きます

## 心新たに仕切り直し

私は子どもの頃、「おまえは3日坊主だ!」とよく言われました。そんな私でも、夏休み帳を手にした時は「盆までに全部やる!」と決心しました。それなのに何故か最初の3日くらい夏休み帳をしただけで、午前中から外に飛び出してセミを追いかける日々でした。

昼飯を食べた後は、海に出かけて泳ぎながら魚を取っていました。あきれくらい勉強をせず、真っ黒になって遊んでばかりいました。夏休みが終わる前、母親に怒られながら白紙の夏休み帳に向かっていました。その時 私は「来年は盆までには宿題を全部やるぞ!」と決心します。小学生の私の夏休みは、その繰り返しの6年間でした。

人間の心は弱いから、決心しても挫折することがよくあります。挫折して終わりにするのではなく、心新たに決心して始められるようにする転機時があります。それが、正月であり、新年度であり、誕生日であり、結婚であり、入学や卒業であり、転勤や退職等です。

人間の心は弱いから、何回も何回も仕切り直しをします。何度も決心し挫折しても、何度も仕切り直して心新たに始めればよいのです。

仕切り直しをする時は、「決心したのにやらなかった自分、できなかった自分、中途半端であった自分等を許すこと」から始まります。過去のやらなかった自分や、できなかった自分を引きずっていたのでは、心新たに始めることはできにくいのです。

どんな自分であったとしても、自分を全部許すことが重要です。そうしないと自分の気持ちをリセットすることができません。


リセットできると、マイナスからの出発ではなく「ゼロからの出発」ですので、それだけで気持ちがとても楽になります。気持ちが楽だと、新たなプラス一歩を踏み出すことができやすくなるのです。

創業62年  
黒毛和牛北牛専門店

**登喜和**



山の家具工房  
WOODS THE HISUMI KAGE & ITOJO



1F 1100F 人と木  
2F 200K K&E 緑丸のひとと木

TEL 075-855-7039  
http://www.yama-kagu.com

総料理長  
**すし米**

ご宿泊・お食事・ご宴会  
宴会時のお食事等  
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

**杉鮓** 日本唯一、杉で包む焼寿司

京都 西の錦街道 錦寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上乃船町段上 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

仲井電気工事商会

075-852-0493  
〒601-0271 京都市右京区京北周山町松ヶ下19-2  
HP <https://nakai-denki.com/>

電気のこと、色々と相談ください。

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

**Gate**

CREATIVE SPACE

**野村鍼灸院**

☆予約制

090-8508-0070  
03-5500-0488

京都市右京区京北周山町  
山田




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


**仙太**

工房 江口 喜代志

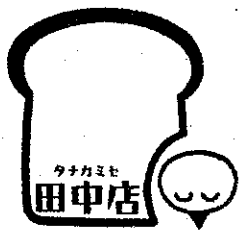
〒801-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ布131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail: [senta@sitk.pista.oc.jp](mailto:senta@sitk.pista.oc.jp)



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



タナカミセ  
田中店

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 検索

京都 丹波 産物

丹波の地産野菜  
丹波の産物  
丹波の産物

TEL 075-858-1001  
URL http://kyodan.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**

京丹波町南内市道 16-3 電話 0771-82-2380  
トリミング・ペットホテル・スパ・送迎有り

編集後記

「体調どう？」から始まり、「来月も元気で！」でしめくる糸編集会議。  
「今日があるのは当たり前じゃない」感謝と慈悲に満ちています。  
皆さまほんとうにありがとうございます。(真理)

月刊誌「なう」 毎月朔日発行  
表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター  
三宝 裕 氏

発行者: 田中真理・花倉祥代・米津由美子  
連絡先: タナカミセ 090-5014-3002