

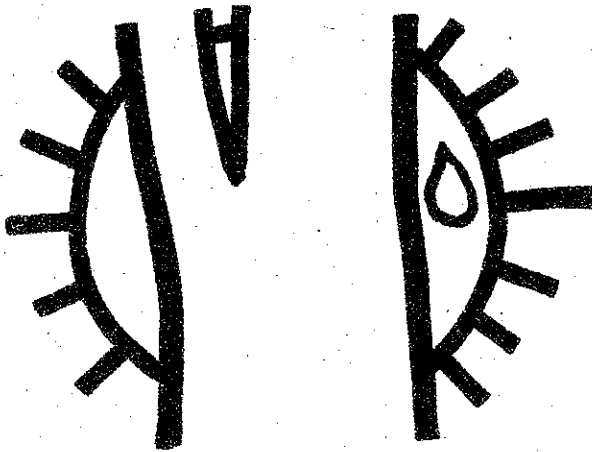
老木にまがこ
 二胸の脳を
 つぶせば
 老木が笑う
 木が笑う

なう



第124号

発行者 干嶋なり



目次

9月

タナカミセ	こころは戦国時代	2
hana	おかえりなさいご先祖様	4
COMだより	「疲労」を「学び」に替える	6
登喜和	すき焼き用お肉の美味しい食べ方	7
ながさわまさみ	9月ー長月ー「京都なう」	8
そのべ整体院	みそ汁で腸活	10
たにやま鍼灸整骨院	日本人のハマっている「バランスの取れた食事」の 落とし穴	12
Ukyo-fan	右京区の魅力を発信中…	13
三宝裕のひとりごと	自分のためと人のため	14
協賛のみなさま	ありがとうございます	15

こころは戦国時代

「好きな言葉は、『下剋上』です」

高校野球の中継で、選手紹介のときに放送されていた言葉です。

8月16日、沖縄尚学と長崎の創成館高校のベスト8を決める対戦でした。どちらのチームのどの選手だったかはわからないのですが、思わず「下剋上！」と復唱してしまいました。

下剋上！

若さとか素直さとか熱量とか、野球大好き、仲間大事、勝ちたい、やってやるぞ俺、俺できるぞ、清々しくストレートに刺さりました。

そもそも、「下剋上」ってなに？

ネットで調べてみた。

地位の下の者が上の者をしのぎ、あるいはとってかわることを意味する語。
(コトバンク)

南北朝時代から戦国時代、農民が領主に反抗して一揆として蜂起し、また、家臣が家家を滅ぼして守護大名や戦国大名になっていった乱世の社会風潮をいう。(goo 辞書)

若い頃ならばまだしも、今の自分は決して好きな言葉の候補にあげない言葉だけれども、その日1日、なぜかずっと、嬉しいようなワクワクするような、なんともあつい気持ちがここに滞在しました。

なんでかな、なんで「下剋上」に引っかかっているのかな。

たぶん、ですが。

普段、穏やかでいたい、とか、やさしくありたいとか、自分を大事にしたいとか、他者を大事にしたいとか、平和な自分がいい。そうありたい。と思って暮らしているのです。

ところがどっこい。自分の中にはそう簡単にはいかない自分がいっぱいいる。腹も立てるし、負けたくないと思うし、妬むし、気にするし、傷つくし、めんどくさいことばっかだし、もうやだ! と思っている自分もいっぱいいる。

普段は隠しているそっち側の自分が、「やってやるぞ俺」と思ってるのかも。だから、「下剋上」という言葉にめちゃくちゃ反応して、自分の中でもぞもぞしているような気がしています。

「自己完結型の下剋上」「ここでは戦国時代」そんな感じでしょうか？
「四十にして惑わず」ってなに？ 50になってもこんな感じなん？

……？

「こっち側の自分」「そっち側の自分」どうやって折り合っていくのか、見守っていきたいと思います。

そして、ほんとにほんとに、余談ですが、

「下剋上」をネットで調べていたら、

9月23日から始まる、大好きな日曜劇場、「下剋上球児」という番組の紹介がありました!

三重県白山高校が甲子園に出場するまでの実話をドラマ化、主演は鈴木亮平さん。

松平健、小泉孝太郎、あ～また大好きな役者さんたちが勢ぞろい。

現実からしばし逃避する大切なドラマ時間、とっても楽しみです。(真理)

おかえりなさい ジ先祖様

今年のお盆は台風でしたね。あまりお盆を感じられないような天候で変な感じでしたよね。

我が家は毎年8月13日に仏様のお迎えに、15日に送りにお墓参りをします。そして13日、14日、15日は御詠歌をあげます。練習じゃないのですが、お寺さんには練習に見えるようで、「御詠歌の練習をされていたのですね」なんて言われます。はずかしいので本番ですとはよう言いません。笑

私、主人、息子は、カレンダー通りの勤務なのですが、今年は13日以外が平日だったので、私としては息子もお盆は実家から仕事に通うのだと思っていました。(実際私たちは京北に住むまでは、そうしていましたので)ところが、息子は「京北から通うとかないで」と言うもんだから、物理的に無理ならしかたないけれど、可能なのだから通えばいいやん。と私は少々ムキになり言い合いになってしまいました。主人が「できることなのに、強めに否定するから、お母さんは単純に疑問に思っただけやと思うで」と、私の気持ちをうまく説明してくれ、お盆についても「基本は居る者でやればいい、居る者が多ければなお良し」ということでおさまりました。

結局13日は息子がいて、14日には義弟家族が1泊で帰ってくる予定だったのですが、15日は台風のせいでJRバスが計画運休するので、義弟家族も日帰りで帰っていきました。予定では15日に来られるはずだったお寺さんも14日に来られることになり、急遽早退したりと、台風で予定変更が相次ぎ、結果15日に休暇をとっていたけれど、ただの休みになり、家にこもっていました。停電もしていなかったので、ディズニー映画でも見ようということで、まだ見たことがなかった「リメンバーミー」に決めました。

「リメンバーミー」は5年前の映画で、キャッチコピーは「それは、時を超えて一家族をつなぐ、奇跡の歌。」らしいですが、「家族の大切さ」や「いつまでも忘れないこと」というテーマがとてもわかりやすく、感動する映画でした。実は「君たちはどう生きるか」を観たば

りだったので、よけいにそう思いました。私が映画からメッセージを受け取らないと！ という思いが強すぎたのか、映画が終わってモヤモヤしてしまって……。マヒトの行動もナツコさんの行動も真意はなんだっただろう、そこから何を感じ取ればよいのだろうと、今もモヤモヤは続いています(笑)

で、リメンバーミー。たまたま選んだ映画ですが、1日だけ亡くなった方たちが死者の世界から出られる「死者の日」というのがあって、まるで日本でいうお盆にご先祖様が帰ってこられるような、そんな共通点があって、内容も心に響く家族の物語だったので、今見るのにぴったりじゃん！ なんて思ったのです。

台風のさなかでしたが15日も家にいた者で御詠歌をあげたのですが、御詠歌の最中にふと視線を感じることに気づいたのです。その視線は1匹のイナゴでして、私を完全にロックオンしていたのです。それだけではありません。御詠歌に合わせて体を左右に振っているのです。

「え、ご先祖様か？」と、思わず合掌したのです。そしたらですよ、そのイナゴは、「よっ！」みたいなかんじで手を挙げたのです。嘘だと思いませんか？ でも本当なのです。「ご先祖様、イナゴに姿を変えてるやーん」と、目が離せなくなっていました。御詠歌も終盤に向かう中、玄関の方へ移動するイナゴ。御詠歌が終わった時にはその姿はありませんでした。なので、私はご先祖様がお墓に帰られたのだということにしました。

今年のお盆は台風でめちゃくちゃになりましたが、なかなか良きお盆だったなあ～なんて思っています。



hana

「疲労」を「学び」に替える

COMU:より

8月は疲れた。

暑いし、仕事もプライベートも忙しいし、バタバタしている間に1ヶ月があっという間に過ぎていった。

疲れてくると、ついつい愚痴っぽくなり、機嫌も悪くなって人にあたってしまう。(旦那は「たまったもんじゃない」と言っていた)

ついつい文句など言っていると、

「世間や人に対して不平不満を言う人は、相手を悪者にして見下げること、自分自身が優越感に浸っているだけ…」という文書を目にした。

そうかも?と反省。

疲れてくると人のせいにしがち…。

また、ある禅の問答を聴く機会があった。

Q「徳もなく努力もせず、傲慢で自分勝手な人がいたら、どう付き合うか？」

A「……相手にしません(避けて通ります)」

Q「喝!! そういう人間からも学ぶ。

徳のある人、偉大な人はそういう人間からも学ぶことができる。

そういう人から学べない人は、平々凡々な人生で終わる」

良いことも悪いことも、どんな出来事からも学ぶことができれば、徳あり大きな人間となれる。そういう人は人望・人徳が授かる(人が寄ってくる)

というのを聴いて、「疲れた8月」も

自分自身にとっては「学びの8月」に

なったと心を入れ替え9月を過ごし

たい。

(米津)



すき焼き用お肉の美味しい食べ方

お盆が終わった直後にこの文章を書いています。今年もありがたいことにお肉の販売、レストラン共に忙しくさせて頂きました。その中で思ったことを1つ…

これは今年に限らず毎年のことなのですが、この時期のお肉のご注文は焼肉用にとっても集中します。多くの注文を頂いて喜ばしいことなのですが、反面もったいないなと思う点もあります。それは焼いて美味しいのは焼肉用だけではないということです。すき焼き用のお肉（リブローズ、肩ローズ、モモ）もお鍋以外に焼いて食べても美味しく食べることができます。

鉄板やホットプレートなら焼肉と同じように、塩コショウで焼いてポン酢で食べたりすると、うま味を感じられてとても満足できます。

うちのレストランでも「焼きしゃぶ定食」として提供していて、食べてもらったみなさん笑顔になって下さいます。

そこで今回はこの焼きしゃぶの作り方の動画を皆さまにご紹介させて頂きます。登喜和のユーチューブで公開しているものです。試しにご覧くださいませ！



このように「すき焼き用」という名前に囚われずに、

自分のおいしいと思う食べ方を探してみてください 前田悠太郎

9月 - 長月 - 「京都なう」

「夜長月（よながつき）」と呼ばれていたものが短くなり「長月」に。秋分を過ぎて日が短くなり、夜がだんだんと長くなっていく様子を表したものの。ほかに「稲刈月（いねかりづき）」が「ねかづき」となり「ながつき」に転じたという説、「稲熟月（いねあがりづき）」が転じたという説、稲が長く成長する月という意味の「穂長月（ほながつき）」が略されたという説などがある。

毎度どうも！ ながさわまさみです。

友人のくさみちが「お宝」を探して下さい



= 櫛(くし)まつり ~ = 9月第4月曜日

9月25日(月) 安井金毘羅宮

昭和36年9月4日、境内に久志塚(櫛塚)が建立され、櫛供養(使い終わったり折れたりした櫛やかんざしを供養、感謝を捧げる)が行われたのが始まり。

神事(13時~)のあと、古墳時代から現代舞妓の髪型まで、髪型と衣装の変遷を表現した時代風俗行列が、神社周辺祇園界隈を練り歩く。「女の時代まつり」とも呼ばれる。

安井金毘羅宮 <東山区下弁天町>

藤原鎌足が家門の隆昌と子孫の長久を祈ったことに始まる。光明寺観勝寺が起こりとされている。応仁の乱の兵火により荒廃、太秦安井にあった蓮華光院が、当地に移建され、その鎮守として崇徳天皇に加えて讃岐の金毘羅宮より勧請した大物主神と源頼政公を祀ったことから「安井の金毘羅さん」の名で知られるようになった。明治維新後に蓮華光院を廃し「安井神社」と改称、更に「安井金毘羅宮」と改め現在に至る。

「安井の金毘羅さん」の御利益と言えば…

あらゆる悪い縁を切り、良縁を結ぶ 全国的にも有名

縁切り縁結び碑(いし)…高さ1.5m、幅3mの絵馬の形をした巨石。

※御祈願の作法があります。

ご確認の上、正しく祈願しましょう(笑)



御祈願への絵馬、
「縁切り、縁結びの石」
での御祈願は、
終日可能だよ。

古来より断ち物の祈願所として信仰される。

男女の縁だけでなく病氣、酒、たばこ、賭け事などの全ての悪い縁を切って、良縁に結ばれる。

海上安全や交通安全のご利益も…

《9月の京都》

【自然】 昨年(令和4年9月)の平均気温 25.9℃
平均最高気温 30.6℃ 平均最低気温 22.2℃

【生活・その他】

- ・白露 8日(金) 大気が冷えてきて露を結ぶころのこと。本格的に秋が訪れる。
- ・秋分 23日(土・祝) 春分と同じく昼夜の長さが同じになる日のこと。

次第に日が短くなり、秋が深まっていく。

春分・秋分 お彼岸(仏教の言葉)先祖供養の日

なかでも秋分は、古くから農事としての意味合いも込められている。豊作を祝い、感謝を捧げ、田の神様を祀る儀式がこの頃に行われる。

○重陽(ちょうよう)の節句 (五節句のひとつ)9日(土) 「菊の節句」長寿を祈る日や収穫祭
中国の陰陽五行思想では、奇数は陽、偶数は陰と考えられ、奇数の月と奇数の日は、奇数(陽)が重なって偶数(陰)になるため縁起が悪い日とされた。

それを避けるため季節ごとの旬の食べ物を食べ、生命力をもらい、その力で邪気を祓う目的で行われていた行事。菊酒・栗ご飯・秋茄子など…

○秋の七草 秋が深まりながら花開いていく七種の草花。

萩(はぎ)、すすき、葛(くず)、撫子(なでしこ)、
女郎花(おみなえし)、藤袴(ふじばかま)、桔梗(ききょう)



○中秋の名月 旧暦8月15日の満月のこと。令和5年は、29日(金)

里芋の収穫の時期にあたり、芋名月と呼び、豊作の感謝を込めて芋をお供えするという習わしも。満月の前後の呼び名は、十三夜、小望月(こもちづき)、十五夜、立待月(たちまちづき)、居待月(いまちづき)、寝待月、更(ふけ)待月。

十五夜が雲に隠れて見えないことを無月(むげつ)。雨が降ることを雨月(うげつ)と雲の向こうの満月を呼びならわした。

月見団子 里芋の収穫祭として、里芋を供えていたことから、団子に餡(あん)を添えて「きぬかつぎ(女官が衣を被った形=里芋のこと)」の形にした菓子を食べる。関東では丸くて白い団子。



ご報告：先月号でお知らせいたしました、送り火の後の大文字山の炭拾い。友人の“たむけん”は、入山しました。“ながさわ”は、調整の遅れのため(「やっぱり…な」の声(笑))勇気ある早めのキャンセルしました。来年は、登ります(キリッ)



最後まで、読んで下さりありがとうございました。

ほな、また。

ながさわ まさみ

みそ汁で腸活



そのべ整体院 院長の辻です。

さて、もう9月ですね。

残暑がのこりますが、これから秋に突入していきます。

スポーツや、秋の味覚をたのしめるように、今から胃腸を整えて秋をたのしめるようにそろそろ準備をして行きましょう(๑•̀ㅂ•́) ✧

まずは食べ物から見直しをして行く為に、「みそ汁」に注目していきます。

そこでよくある質問が、

Q.みそ汁を飲むと高血圧になりませんか？

高血圧で塩分を控えるように言われているが飲んでも大丈夫？

と質問を頂きました。

解説していくと、

味噌そのものの塩分が高いため、みそ汁を飲むと高血圧を引き起こすということがいわれていますが、最近の研究で、みそには大豆由来の血圧を下げる成分や、腎臓から塩分を排出する成分が含まれていることが分かってきました。

体内の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムを豊富に含む野菜を具にしたみそ汁は、むしろ高血圧の予防に効果的なおかずといえそうです。

解説は以上です。

「からだとのえみそ汁」に欠かせないのが、良質なたんぱく質を豊富に含む具材です。

ご紹介します。

注意△

肉や魚、卵、乳製品などの動物性たんぱく質と、大豆や穀類などの植物性たんぱく質がありますが、動物性たんぱく質には脂質を多く含むものが多いので、とりすぎには注意しましょう。

【秋におすすめ】

かぼちゃのみそポタージュ


★材料(2食分)


かぼちゃ……………1/8 個
玉ねぎ……………1/6 個
カッテージチーズ…大さじ 4
パセリのみじん切り…少々
豆乳(成分無調整)…1 カップ
オリーブオイル……大さじ 1/2
みそ……………小さじ 2
塩……………少々



★作り方

- ① かぼちゃは皮をそぎ落とし、横に薄切りにする。玉ねぎも横に薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、かぼちゃ、玉ねぎを入れてさっと炒める。水 1/4 カップを加えてすぐに蓋ををし、弱火で 10~15 分蒸し煮にする。
- ③ 木べらでかぼちゃをつぶしながら混ぜ、野菜がペースト状になったら水 1/2 カップを加えてやや火を強め、ひと煮する。豆乳、みそを加え、塩で味をととのえて器に盛る。仕上げにチーズをのせ、パセリを散らす。

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



日本人がハマっている「バランスの取れた食事」の落とし穴

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

みなさんの中に、次のような思いを抱えている方はいらっしゃいませんか？

- ☑年齢を重ねて最近、あまり食欲がわかなくなった
- ☑食べてもすぐにお腹がいっぱいになってしまう
- ☑入れ歯になってから硬いものが食べられなくなった
- ☑食事の用意をするのが面倒くさい

年齢を重ねると、どうしても消化器官、特に胃腸の働きが悪くなり食が細くなりがちです。胃腸の筋力や消化酵素の分泌量などが衰え、食べ物が入ってきても胃がうまく広がらなくなったり、食べ物を運搬する力や消化する力が弱くなったりすることが原因だからです。そのため“常に満腹感がある”“食べてもすぐお腹がいっぱいになる”といった状態になりやすく食欲が低下してしまうのです。

また、筋力が衰えて外出したり身体を動かしたりすることが億劫になると、運動量が減って空腹を感じにくくなります。歯が弱っている、入れ歯が合わないといったことであまり噛まずに、飲み込める軟らかい物しか食べられない方、食事の用意が面倒でそばやうどん、丼ものだけで済ませてしまう方も少なくないです。



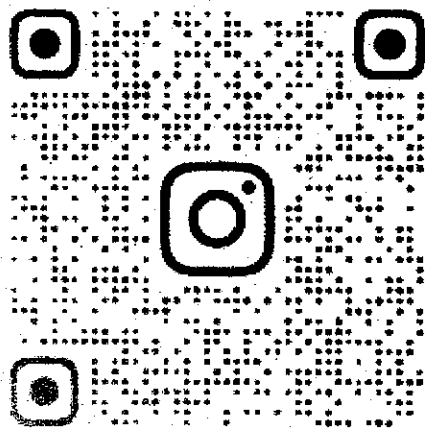
しかし、「歳だから仕方がない」と諦めないでください。

食事量が減り、軟らかい物や麺類、丼ものなどの単品で済ませてしまうとどうしても低栄養素に陥ってしまいがちです。そして、その状態が続くと健康状態を著しく損ねてしまうのです。

低栄養に関して、特に気を付けなければいけないのが、自分では「バランスのとれた食事をとっている」と思っている人が、低栄養に陥っているケースが非常に多いということです。

大切なのは、毎日少しずつでもいいので、無理のない範囲で食事によって、もしくはサプリメントを活用して、不足しがちな栄養素を摂り続けることです。詳しくはたにやま鍼灸整骨院9月号にて記載しておりますのでぜひご覧ください。

右京^{八景}ライターズ



UKYO_FAN

身近な右京区の
色々なこと、人を発信中
ぜひ、インスタグラム ♡
ご覧ください ♡

自分のためと人のため

朝のドラの主人公が、東京で目指していた仕事をしていたのに、「地域に根差した仕事」を求めて古里に帰りました。その時、古里で漁師をしている同級生から「古里のために帰ってきたの？」と尋ねられ、「うん」と答えました。すると同級生から「嘘っぽく聞こえる」と言われ、重い空気が流れました。

この時、「古里のためだけに帰ってきたの？」と尋ねたり、「うん」の代わりに「古里のためと、自分のために帰ってきた」と答えれば状況が変わります。

私は、「人のため」と言って何かをやるがありますが、いつもどこかに「自分のため」が隠れて存在している気がします。公開セミナーでは、私と研修生の考えや気持ちにズレがあった時は、謝り、いつも研修生の考えや気持ちに従って動いてきたつもりです。教材は研修生が喜ぶものをと作成し、研修会場などは、研修生の気持ちが安らぐことを意識して設置しました。

何故なら私は「私自身が研修生本位のセミナーを実施することを求めているから」です。この様に考えると、「研修生のために」と動くことは、「自分が求めているセミナーを実施することになり、自分のためにもなる」のです。

私たちは「人のため」と言いながら「自分のためにもなる」ことをやり、「自分のためだ」と言いながら「人のためにもなる」ことをやるがあります。私自身は「自分本位だ」と自覚していますので、「人のため」を意識して動くとちょうど良い気がしています。

外国で飛行機が冬の川に墜落し、乗客が雪の川に投げ出されたニュースをみました。川岸からゴムボートが投げられました。川に投げ出された神父さんは、自分がボートに乗らないで、川の中で弱っている人を助けてボートに乗せていました。忘れられない悲惨で壮絶な光景でした。でも、ついに力つきて亡くなられた神父さんの尊い行為は「自分のため」でもあったのだと思うのです。

創業62年
黒毛和牛生牛専門店

参
喜
和



山の家具工房

WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



1F show 人々
2F WORK ROOM 昼のひととき
TEL 090-854-7039
http://www.yama-lagu.com

料理
健康
す
ー
米

ご宿泊・お食事・ご宴会
喪事時のお食事等
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
と
寄
れ
る
話
ら
の
B
A
R

Syu's Bar

RUSHIYONE

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

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

仲井電気工事商会

075-852-0493
〒601-0271京都市山科区京北豊野町松ヶ下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://kaiyokudo.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、杉で包む鮭寿司

京都 西の鯖街道 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

野村鍼灸院

☆予約制

075-852-00489
075-852-0707

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
 HP 090-5168-1418
 e-mail senta@sitk.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
 そのへ整体院



**SATOYAMA
 DESIGN**

乳、卵、小麦、
 白砂糖不使用



やさしい やさしい
 やさしい やさしい
 やさしい やさしい
 やさしい やさしい

グルテンフリー
 プラントベース

一花

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 葉 庵

京北の精進料理
 野茶 華やか
 おこしん
 茶臼で料理する

和豆もち そば

本町中京区京北下中町町田一五二
 TEL 075-853-8501 OMOI
 URL <http://kyobuan.com/>



京丹波
 えだまめファーム
 KYOTAMBA EDAMAME FARM

毎月朔日発行

発行者: 田中眞理・花倉祥代・米津由美子
 連絡先: タナカミセ 090-5014-3002
 表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター
 三宝 裕氏