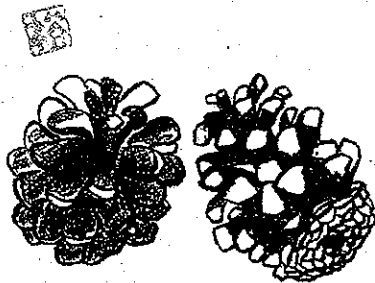


女は
 ひとつではなごうに
 ひとつも
 ひとつの正解を
 ひとつの
 女がみつからね



なごう



第125号

発行所 千代田

目次

10月

hana	たまにはお説教も	2
タナカミセ	笑いを拾う、薄める、のばす、長持ちさせること	4
COMだより	タブレット純	6
たにやま鍼灸整骨院	現代人にこそ知って欲しい〇〇という考え方	9
ながさわまさみ	10月－神無月－「京都なう」	10
そのべ整体院	頻尿	12
三宝裕のひとりごと	やる気はなくても良い？	14
協賛のみなさま	ありがとうございます	15

たまにはお説教も

今年の夏は行動制限もなくなったということで、福井県に住む大学時代のクラスメイトのところに遊びに行くことができました。その友人の家はお寺で、遊びに行くときは、住職であるお父様のお話を聞かせてもらうのも楽しみのひとつなのですが、今回も少しだけお話をいただくことができました。

いきなり平均寿命の捉え方を間違えてはいけないよ、みたいなことをおっしゃって、「？」な感じになりました……。

今平均寿命は男性で 81 歳、女性で 87 歳ですが、昔の平均寿命はもっと低くて、鎌倉時代だと 24 歳とかだったのです。そのような時代に親鸞聖人は 89 歳まで生きられた。他にも泰澄大師は 85 歳まで。それでいくと、私たちは 130 歳ぐらいまで生きられるということになるのだと方丈さんは言われるのです。

で、何が言いたいかというと、今の定年(60歳)は、大学を卒業するようなもので、定年後まだまだ人生は長いのだよと。「もう年だから」とか「あとは若い人たちに任せて」とかよく聞かされたけど、そんなことを言うてはいけないということでした。

しかも、大学はお金を払っていくところというのに対して、仕事はお金をもらって勉強させてもらえるということで、ありがたいことなのに、それをわかっていない人が多いのだと。方丈さんのお話を聞かせてもらってハッとしましたね。

しかも自分の力でなにかもやっていると思ったら大間違いなのです。自分は生かされているのだということを、すっかり忘れてしまっていました。

年をとったらこれまでできたことができなくなることも多いです。私たちはそのことに対して不幸だと思ってしまうけれど、決してそんなことはない。時間がかかるかもしれないけれどもできるし、そのことが喜びなのだ。

ちょうど方丈さんにありがたいお話を聞いた後に、ダイヤモンドオンラインの記事を読み超納得だったのですが、定年後の人生が 30 年以上続くとして、どうすれば幸せな生活が続けることができるのかという「幸福論」の記事を目にしました。心理学者が調査した結果でわかったのが、10代から 20 代前半ぐらいの若い世代の幸福度が高く、それは私もだいたいわかっていました。その後、下降していき、40代～50代というのは最も幸福度が低いそうです。仕事の責任、子育て、親の介護など、問題も多く不安も尽きないといったところのようです。

でも、60代を過ぎてしまったころから、また幸福度は上昇します。高齢になって幸福度が増すのが少し不思議な感じがしたのですが、もっとすごいのが80代～90代でさらに上昇するのです。

その理由としては、価値観の変化があるようで、そのころには物事に楽観的になり、自らの欲望や欲求から離れ、自己中心的なところがなくなって寛容性が高まっていくというのが挙げられていました。時間の区別が消え、自分と宇宙との一体感、人類全体や先祖子孫との一体感を感じるようになるといったスピリチュアルなことも書かれていました。それって仙人ですよ。(笑)

こういうのを「老年的超越」と言うらしいです。あと、幸せは寿命と関係しているらしく、幸福感を味わえる人は長寿のようでした。

今回の方丈さんのお話と幸福論の記事から、自分は今「学び」の最中であり、幸福度は人生の中で最も低くなりがちな環境であることを知りました。だから、今の状況に不満を持ったり、将来を不安に思ったりする時間があったら、毎日のあたりまえや周りの人たちに感謝することを忘れないようにしようと思ったしだいです。

話を長寿に戻しますが、親鸞聖人はじめ僧侶の方たちが長寿だった理由は、5つあり、「食事」、「瞑想」、「睡眠」、「呼吸」、「運動」と言われています。人生を楽しみたいという気持ちはあるけれど、そのためにもこれらの5つも忘れちゃいけない大切なことだなあ～と思いました。

4.5年ぶりに福井のお寺で過ごしたことで、忘れかけていたことをたくさん思い出すことができました。今とても浄化された気持ちになっています。すぐにま煩悩にまみれてしまうので、ちょいちょいお寺に行って方丈さんにお説教していただかないといけません。

方丈さんから過去にいただいた話をすっかり忘れてしまっていたことを反省し、そして大切な人に会いに行けることの喜びを感じた夏の終わりでした。



hana

笑いを拾う、薄める、のぼす、長持ちさせること



「これ、ポポー」(いただいたポポーのとりみが、いけそうだったので、ばっちゃんにあげてみた)

「うまいなあ。はとぼっぼやな」
(ばっちゃん、なかなかうまいやん)

「はい、カロナル」
「ぜんぜん、かろなーらへん」
(割と元気じゃん)

日々ばっちゃんのご飯をしながら、ときどき笑いを拾えるときがある。
要介護5のばっちゃんは、機嫌の悪い時もあるし、なんかしらんけど叱られてるような気持ちになることもあるし、楽しいときばかりじゃない、いろんな日がある。

でもこうやってときどきおもろい瞬間があって、そこをもれなく拾ってきて、薄めて長持ちさせながら、日々なんとなく笑える心境にしておくのがよい、と学びつつある。

今日は昔のエピソードトークだった。
朝ごはんのとき、「もうすぐお祭りやな、ばっちゃんの鯖寿司うまかったな」と話していた。

「村山さんとこの鯖はうまかつたなあ。
ほんで、じゃこがうまかつた。
あそこはな、好きなだけとったら、目方で勘定してくれはったんや。そやさけ、私の好きなだけ買うたらよかつたんや。
なんでもそやった。鯖がうまかつたなあ。鯖も、欲しいだけ買って、日方はかってもらうんや。そこがほんまに好きやつた。
たらこはうまかつたし、安かつた。いっつもじっちゃんが、村山さんのたらこ、こうてきてくれ、て言わはったもんや。
藤原の工場にも売りに来たはったんや。いっつもこうとった。
おからがまたうまいんや。うまいこと炊けるおから売ったはったんや……」

村山商店さんのグルメトークは、止むことなく続きます。

村山商店さんでのお買い物のシーンは、ぼっちゃんの人生をいっぱい彩ってきたんだな。
村山商店さんは、今はなくなったけれども、ぼっちゃんの心の中では、ずっと営業中なんだな。

また、おかゆにたらこをのせてあげようと思います。(真理)

タナカミセ
田中店 営業カレンダー

2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
休	休	3	4	5	6	休
休	休	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

...営業日

いつもありがとうございます。

10月 1日(日)・2日(月)
7日(土)・8日(日)・9日(月)

運動会、お祭りシーズン到来です！
お休みをいただきます。どうか、よろしく願い申し上げます。

タブレット純^{じゅん}

comだより

いま、私の中でブームになっているのが「タブレット純」さん(以下敬称略)歌手でお笑い芸人でもある。

彼は1974年生まれだが、幼少期より古い歌謡曲(自身が生まれる前の曲)に目覚め、中古レコードの収集や昭和歌謡の研究に没頭する少年期を過ごしてきた。小学校の卒業文集に「好きなタレントは、和田弘とマヒナスターズ」と書くくらい昭和歌謡が好きだった様子。



高校卒業後は古本屋でアルバイト「ただ座っているだけでいい」と言われ8年間座り続けた。古本屋が潰れたため、介護職を経て歌声喫茶に就職。そこで歌手の和田弘氏との奇遇な縁で出会い、27歳で憧れていたマヒナスターズのメンバーとなり、「田淵 純」の名でデビューした。和田弘氏から「ただ立っているだけでいい」と言われたらしい。その2年後和田弘氏が急逝され、マヒナスターズは解散したため、ソロ活動を始めて現在に至っている。

容姿は(THE ALFEE)の高見沢俊彦氏に似た感じの長髪。デビュー当時の彼のキャッチフレーズは「生きながら死んでいる男」。近年は昭和を感じさせるレトロな婦人服を古着屋で購入し、YouTubeや舞台等に出ている。

家には風呂がなく銭湯通い。スマートフォンも持っていないので、「Facebook」とか言われてもわからないくらい、昭和な感じの彼。

横を通り過ぎた自転車の男性には『どけ!ババア』と言われ、電車の駅では近寄ってきた二人の男女(サインを求めに来たファンか?)と思っていたら、私服の鉄道警察官による職務質問だった。そんなことが頻回にあるらしい。

半年ほど前、インターネットのラジオを何気なく聴いていたら、ラジオ関西で「タブレット純の音楽の黄金時代」という番組を見つけて聴き始めた。

1960~1970年代の音楽を中心に、昔流行った曲からそうでない曲までタブレット純が音楽を厳選し、またリクエストにこたえながら流される番組。



「好きな歌手は?」と聞かれて「藤山一郎」と答える私と波長ピッタリ。

(ちなみに藤山一郎の「丘を越えて」「東京ラプソディ」が大好き。透き通る藤山一郎氏の声は惚れ惚れする)

ラジオ日本では、土曜日 18:00~20:00まで放送されるが、ラジオ関西では1時間しか放送されないため、この番組を聴きたいがために、有料ラジオサイト「ラジコプレミアム」会員になってしまった。

【※ラジコ(プレミアム)とは、インターネット等で聴けるラジオで、地域のラジオは無料で聴けますが、全国のラジオを聴くには、毎月定額料金が必要になります】

8月の放送で、ゲストに五木ひろし氏が出ておられた。

五木ひろし氏も音楽について色々勉強されており、昭和歌謡について非常に詳しい話が繰り広げられた。(下記はラジオ内での話の一部)

★「長崎の鐘」♪~とよなく晴れた青空に~

原爆の被害で沢山の人が亡くなり、曲の入りは悲しさをマイナーキー(暗い曲調)で表現しているが、途中で曲調が明るくなる。

辛さを乗り越え力強く生きる様子を曲調で表わしている。

★「誰か故郷を想わざる」♪～花摘む野辺に陽は落ちて～
「だれか」と歌わず、「たれか」と歌っている。
他の曲でも「たれか」と歌っている曲がある。この時代の「味」でもある。

★「あゝ上野駅」♪～どこかに故郷の香(かおり)をのせて～
集団就職で、東京上野駅にたくさんの若者が汽車でやってきた。
不安と希望に満ちた若者の情景が目には浮かぶ(経験者ではないが)

そんな話にめちゃくちゃハマってしまい、聞き逃しサービス(放送終了後、
数日は何度でも視聴することができる)が終了するまで何度も聴いてしまっ
た。

思わずタブレット純ファンクラブの誘惑を受けそうになった。

そうそう私は「堤大二郎」一筋であった(;´∀`)

YouTube(動画配信)でも、彼のお笑いネタなど視聴することができる。
歌ネタなどは野太い声で昭和歌謡を歌うにふさわしい歌唱力だが、
普段の声はか細い女性のような声なので、動画を観るとき音量を最大
限にしてもほぼ聴き取れない(笑)

(米津)

興味がある方は、一度検索してみてください。



「タブレット純の音楽の黄金時代」

毎週土曜日 18時～20時(ラジオ関西では19時まで)

ラジオ日本 AM1422kHz FM92.4MHz

ラジオ関西 AM558kHz FM91.1MHz



現代人にこそ知って欲しい〇〇という考え方



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

「あなたは、健康ですか？」という質問に自信を持って“はい”と答える方は多くないのではないのでしょうか。しかし「あなたは、病気ですか？」と聞かれて“はい”と迷わずに答える方も少ないと思います。

今回は、健康でも病気でもない“間の状態”である「未病（みびょう）」という考えについてご紹介しますのでぜひ最後までお読み下さいね。

東洋医学の基本的な考え方「未病」

<p>～ 未病の症状 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 疲れやすい・だるい ✓ 眠れない・熟睡感がない ✓ 肩こりがひどい ✓ 胃腸の調子がよくない など 	

「未病」とは東洋医学の概念で、病院での検査のように“陽性か陰性”・“数値が正常か異常”のような完全な線引き（↑上段）がある訳ではなく、健康な状態から病気になるまでのグラデーション（↑下段）が体の調子にはあるという考え方です。

なぜ現代人にこそ未病を知って欲しいのか

現代医学の父と呼ばれるヒポクラテスは、「ヒトは自然から離れるほど健康から遠ざかり、やがては病気になってしまう」と指摘をしており、我々現代人は、明らかに自然から遠ざかっています。

また慢性的な痛みや不調を抱えている方ほど、仕事や他人の為に、未病の段階での体からのサインを我慢して乗り越えようとする傾向にあります。

不調を我慢してしまうあなたへ

未病の段階で治療し病気になることを防ぐことが重要です。お忙しいことは重々承知しておりますが、スケジュールを決める際には、休息日を先に組み込んで、ご自身のお身体を大切にすることを忘れないで下さいね。

たにやま鍼灸整骨院には、痛み以外の症状でお困りの方もたくさんご来院頂いております。そのお悩み、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>



10月 - 神無月 - 「京都なう」

「神の月」という意味。古代では「の=な」で、神な月(かむなづき)だったと考えられる。平安時代から全国の八百万の神が、「出雲大社に集まり神はかりする」と言い伝えがあるため、島根県・出雲地方では、古くから神無月(かんなづき)を神在月(かみありづき)と呼んでいる。神聖な五穀を収穫し、神々に捧げて感謝する大事な季節。

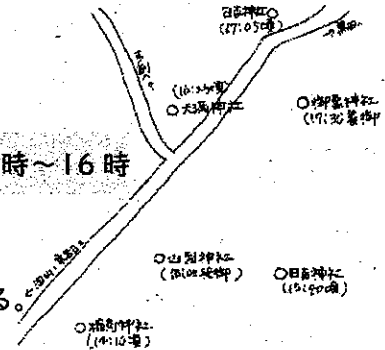
毎度どうも！ながさわまさみです。

第28回 山国さきがけフェスタ 10月8日(日) 10時～16時

会場：山国神社参道付近一帯

山国神社(京北鳥居町)の例祭・還幸祭に合わせて行われる。

還幸祭(渡御)／維新勤王山国隊行進の奉納／神輿巡行



- ☆ 山国隊 …幕末期(1868年)に岩倉具視の指示により、丹波国桑田郡山国郷で結成された83名の農兵隊。因幡国鳥取藩に付属し、官軍に加わって戊辰戦争を戦った。
- ・山国隊軍楽(京都府登録無形民俗文化財)山国郷土の日記によれば、仙台滞在中に笛と太鼓の練習に努め、軍楽を習得。篠笛(しのぶえ)と小太鼓、大太鼓で編成された鼓笛隊。「礼式」「行進曲」の2曲が「山国隊軍楽保存会」により伝承されている。
 - ・明治28(1895)年第1回時代祭から魁(さきがけ)として、生存していた旧山国隊の隊士とその子弟が行列に参加していた。大正6年まで続く。山国隊結成150周年となる平成30年の時代祭では、京都御苑内で行われる行在所(あんざいしょ)祭りで、101年振りとなる鼓笛演奏の奉納が行われた。

= 時代祭 = 10月22日(日) ※雨天の場合は翌23日に順延

巡行コース：京都御所出発 12時→烏丸御池 12時50分→平安神宮着 14時30分
総勢2,000名(馬70頭、牛2頭、馬車、牛車なども含み)総延長2kmの行列。

～丸太町通を西へ、烏丸通から御池通に至り、河原町通、三条通を経て、神宮道に入り、平安神宮へ到達～

※沿道では行列見学可能、観覧席は、京都御苑、御池通、平安神宮道に設置される。

行列は、維新勤王隊列から始まる。(大正10年より朱雀学区が継承、現在の名称で奉仕)江戸、安土桃山、吉野、室町、鎌倉、藤原、延暦の各時代の人物が、彩を添えつつ華やかなパレードを繰り広げる。京都三大祭のひとつ。

《10月の京都》

【自然】 昨年(令和4年10月)の平均気温 18.1℃
平均最高気温 23.3℃ 平均最低気温 14.0℃

【生活・その他】

- ・寒露 8日(月) 露が冷たく感じられてくる頃のこと。
土用 21日(土)
- ・霜降 24日(火) 朝夕にぐっと冷え込み、霜が降りる頃のこと。春分と同じく昼夜の長初めは山の方で、12月に入ると平野にも霜がやって来る。

- ずいき祭 北野天満宮 1日(日)~5日(木) 「ずいき」里芋の茎のこと。
野菜や乾物などで飾り付けしたずいき神輿を奉など、秋の収穫に感謝を捧げる祭。
1000年以上の歴史がある。
- 平岡八幡宮 8日(日) 「三役相撲」10時~ 「剣鉾さし」11時~ 正午から神輿巡行。
弘法大師が神護寺の守護神として創建したという山城国最古の八幡宮。
・三役相撲…子ども達が青年と相撲を取り、子どもが必ず勝つ珍しい神事相撲。
- 人形供養 宝鏡寺 毎年10月14日(土) 今年は関係者のみの参列。
- 鞍馬の火祭 由岐神社 毎年10月22日(日)18時~24時過ぎ京都三大奇祭のひとつ。
由岐神社と、神社に続く鞍馬街道を中心に集落一帯で行われ「サイレヤ、サイリョウ
(祭礼や、祭礼の意)」の勇ましい声と共に、鞍馬の里が燃え上がる松明の炎で埋め尽く
されていく。
- 十三夜 27日(金) <旧暦9月13日> 中秋の名月ともう一夜、後の月と呼ばれる。
今年の中秋の名月は、<旧暦8月15日の満月> 9月29日(金)。
十五夜と十三夜を併せて、二夜(ふたよ)の月と呼びならわす
この頃に収穫される作物に因み、栗名月・豆名月とも言われている。

暑くても寒くても、四季を感じられて嬉しく思う今日この頃です。
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



頻尿

そのバ整体院 院長の辻です。

さて、今月はリクエストを頂いておりましたのでお答えしていこうと思います。
題名にもある「頻尿」についてです。



Q.そもそも頻尿ってどのくらいから頻尿？

A.一般的には朝起きてから寝るまでの間1日で8回以上排尿がある場合を指します。

しかし、実際には個人差がある為8回以下でも自分で回数が多いなと思うようなら頻尿だと考えられます。

Q.頻尿の原因は？

A.水分の取りすぎ、緊張状態が続く、体温の低下、加齢による機能の低下が考えられます。

Q 対策としてはどのようなことをすればいいですか？

A.私が思うに骨盤底筋の訓練や膀胱トレーニングが一番じゃないかと思われます。

あとはお腹周りに頻尿に効くツボが集まっていますので、そこを暖めたりするのがいいと思います。

そのほか食生活の改善と水分補給を気をつけることです。

カフェインやアルコール、人工甘味料が含まれる飲み物は要注意です。

あと、便秘も頻尿の原因になりますので食物繊維をしっかり取っていただき、腸内を綺麗に保ちましょう。

食生活の改善やトレーニングによって頻尿や尿漏れなどの頻度が低下しても、尿漏れを完全に解消するのは難しい場合は尿漏れパットや尿漏れパンツなどをうまく利用しましょう。

東洋医学的アプローチ

急性期の排尿痛を伴う頻尿については、専門の医療機関での治療が必要です。

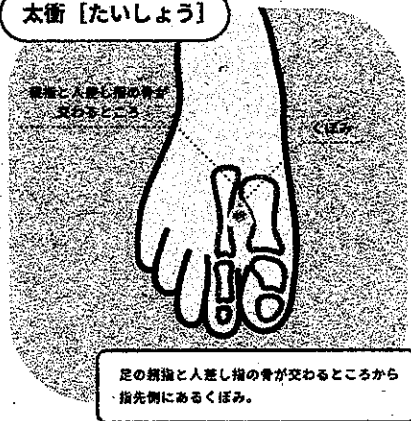
慢性的な頻尿については、症状や体質などから原因を判断していきます。

頻尿の治療では、

「腎」や「膀胱」だけでなく、「肝」「脾」「肺」を含む全身の状態を確認し、身体全体のバランスをとりながら体質改善、および頻尿に伴う冷えなどの症状を緩和する施術を行っていきます。

まずは1人で悩まずに1度相談してくださいね。

太衝【たいしょう】



参考【頻尿に効くツボ】


きょくせん

曲泉

○ツボのとり方

ひざを深く曲げたときにできる、ひざ内側の曲がりジワの先端が曲泉です。

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



やる気はなくても良い？

2021年10月4日の中国新聞に、理科実験教室など運営のエデュパーク館長武田浩司さんの記事が掲載されていました。武田さんは、「やる気はいらないから、全力で取り組もう」と言っていました。

私たちの多くは過去に「やる気はあるのか！」と注意され、「やる気を出せ！」と何回も言われました。頑張っても結果が出なければ「やる気が足りなかったのでは？」と言われたこともありました。

やる気は「やろうとする気持」です。気持だから、意思（考え）に関係なく自分の中に起きてしまうものです。この自分でコントロールできにくいものが「やる気」なのです。だからコントロールできにくい「やる気」を起こすことに苦心するのではなく、自分でコントロールできやすい「行動」を起こせば良いのです。

武田さんは、「私の全力とは、与えられた時間の限り、できないことをできるようにするための行動を工夫すること」と言っています。さらに「もし、全力でやっているのに結果がでないとしたら、工夫のやり方が間違っているだけで、やる気とは無関係です。」と。

私は体験上、やる気という気持が上向きでなくても、「できないことをできるようにするための行動を工夫してやり続けること」は可能だと思います。また、やる気はあったものの「何をどうして良いのかわからない」時もあり、効果的な行動を起こすことができず、結果がでなかったことも体験しています。

大事なことは、「目の前の自分の課題に対して、できるための行動を工夫し、できるまでやり続ける習慣を身につけること」です。誰でも最初からすぐに行動を上手に工夫することはできませんが、やり続ける中でできるようになります。やる気がなくても、行動を工夫してやり続けることです。

私たちの気持が「やる気」となるのは、自分が行動を工夫してやり続けた結果、望んだ成果をつかみ取り、自分の次の目標が見えた時です。「やる気」は、「行動」の後からも生まれてくるものです。

創業62年
黒毛和牛牛専門店

登喜和

山の家具工房
WOOD FURNITURE 1407K STUDIO

15 3107 人と木
27 BOOK ROOM 読書のひとと木
TEL 075-853-7039
http://www.yamat-haga.com

原料
産地
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

ちよつと書れる語らいのBAR

Syu's Bar
SUSHIYONE

周山町「料理旅館すし米」内

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

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
7601 0271京都市右京区京北藤町4-1 F17 2
HP https://nakai-denki.com/

京北堂
京北堂株式会社
HP https://keihokudo.com

一京都・京北から新しい生活空間を提案する一
そのつくりのこだわり

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

杉鮓 日本唯一、杉で包む鮓寿司

京都 西の詰街道 鮓寿司専門店 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

〒601-0531 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

〒601-0913 京都市右京区東北井戸町甘ヶ市131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 HP 090-5168-1418
 e-mail senta@silk.plala.or.jp




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
そのへん整体院



SATOYAMA
DESIGN

乳、卵、小麦、
白砂糖不使用



やさしい やさしい
おいしい おいしい
べっぴんさん
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 京丹波産野菜
（ごぼう）を採るのとき
野菜をどきどき
おろして料理する
おろしごぼう
おろしごぼうを塩ゆでの中
に入れて料理する

餅豆もち そば

京丹波町 丹波市
TEL (075) 853-0208
URL <http://kyoban.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