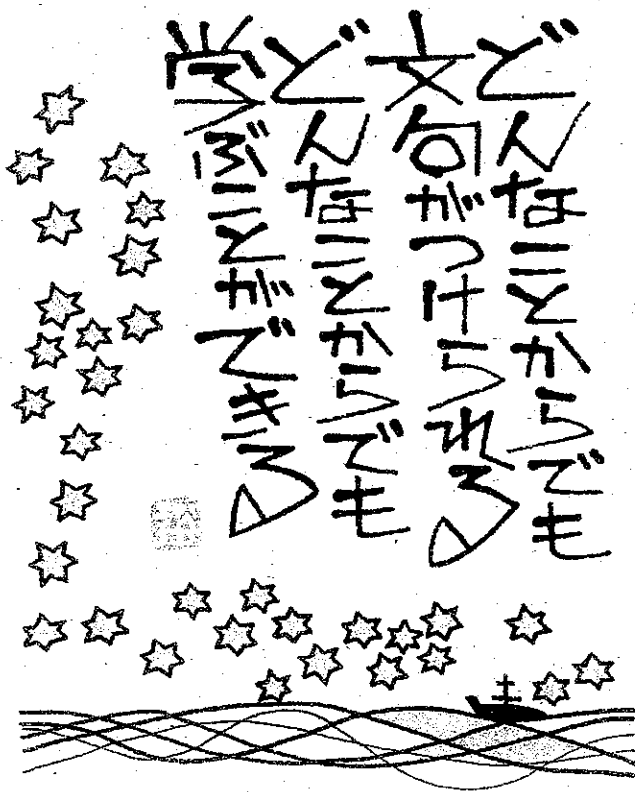


な
よ
う



目次

11月

タナカミセ	・・・その日暮らし ～ばっちゃんの恋バナ～	2-3
hana	・・・モテの向こう側	4-5
COMだより	・・・非凡な大人になりたい	6
そのべ整体院	・・・シーズン到来～秋の味覚・イベント を楽しみ冬に備える「腸づくり」～	7
登喜和	・・・新しいお店の開拓	8-9
ながさわまさみ	・・・11月一霜月一「京都なう」	10-11
たにやま鍼灸整骨院	・・・膝痛を引き起こす〇〇とは？	12
三宝裕のひとりごと	・・・行動できない人の心理	13
新しいスポンサー様の紹介&編集後記		14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

その日暮らし ~ ぼっちゃんの恋バナ ~



ショートステイから帰宅したぼっちゃんが、急に言い出しました。

「同級生の いちむらよしおくんが、来てくれはったんや」

「へーどこの人？」

「余野の人や。町から、疎開してきたはったんや」

「田中定子さんけ？ ゆうて、訪ねてきてくれはったんや。」

私全然見たことない人やったし、名前を尋ねたんや。

ほんだら『いちむらよしお』ていわはるんや。

なんで私のこと知ったはりますのん？ と尋ねたら、

『そら、べっぴんさんやったさかいや』っていわはるんや。

おかしい話やろ？ 私こんな間抜けた顔しとるのに」

「そら、いちむらよしおくんは、ぼっちゃんのこと好きやったんとちがう？」

と言ったとたん、

「はーっはっはー〇%×\$☆♯#▲!※%△#?%◎&@□!」

なんともいえない大きな声で長い間笑った！

ぼっちゃんの笑う声を聞くのは、いつぶりだろう！

「いちむらよしお」くんは、翌日には「いちのよっちゃん」になり、出会いのストーリーも微

妙に変化していったけれど、「わたしのことべっぴんさんっていわはった」というくだりだけは、いつも同じでした。

昭和12年生まれ、86歳は、いまなお、現役女子だった！

この状況だから、こんなにおもしろい話を聴けたのかなと、ふと思いました。ばっちゃんがずっと元気だったら、こうやってゆっくり話を聴く時間は、作っていなかったかもしれません。ばっちゃんが大声で笑うことも、もしかしたらなかったかもしれません。と考えると、ありがたいことだと思えてきます。

「なう」10月号で、

「ばっちゃんのご飯をしながら、ときどき笑いを捨えるときがある。

ばっちゃんは、機嫌の悪い時もあるし、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しろい瞬間があって、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」

と書きました。

11月も、同じことをやっています。

今日もなんとかまとまった。今日もなんとか無事に終わった。

「人生は その日暮らしの 積み重ね？」……あるとおもいます？

モテの向こう側



10月13日から15日まで、「京都国際映画祭」があり、そのイベントで「侍タイムスリッパ」という映画が上映されました。この「侍タイムスリッパ」の監督(脚本、撮影も)は安田淳一さんという方で、大学生の頃に一緒に活動をしたことがある方なのです。私が結婚するときには、式から披露宴まで撮影をしていただき、編集して記念ビデオにするまでをお世話になりました。

淳一さんとは、その後お会いすることはなかったのですが、当時一緒に活動をしていた他の友人たちとは今も定期的に会っていて、この「侍タイムスリッパ」の上映会も行きたいねと話していたのです。あいにく他の予定と重なっていて私は行くことができなかったけれど、友人は映画を見たそうで、舞台挨拶では、監督が涙涙だったらしく、友人ももらい泣きをしたと言っていました。もし現場にいたら私も号泣だったに違いありません。

淳一さんは以前「ごはん」という映画も撮っておられ、これは数年前の京都国際映画祭で上映会があり、その時は見に行くことができました。監督をされた淳一さんと20年ぶりぐらいに会って「変わらないね～」なんてお話ししたことを思い出します。実は、この映画「ごはん」は何年か前に、京北でも上映があり、監督が来るということもあって、チケットを購入しました。この時も淳一さんとお話することができ、その時は、会場だった公民館を含め「京北」をすごく良いところだと感動されていて、私には「いいところに住んでるなあ」と言ってくれました。

昔から映画が大好きで、映画を撮りたいと言っておられ、まさに有言実行、夢を叶えられ「思うは招く」だと実感しました。夢を追い続ける中でつらいこともいっぱいあったらうに、貫くってかっこいいなあと思うと同時に、あの頃のこだわりの強さが今日の淳一さんを作っ

ているのだなあと思ったのです。(当時はそのこだわりをめぐってぶつかったことも多々ありましたが……)

思い返せば淳一さんと初めて会ったのは、私が中学生のころ、ピーターパンをミュージカルでやった時でした。淳一さんは海賊で、私はネバーランドの子ども役、寝ているネバーランドの子どもたちが海賊にさらわれるというシーンがあり、淳一さん含めどの海賊に担がれるか、子ども役の中では毎公演盛り上がっていたのです(笑)

こんなエピソードを思い出す中で、自分の推し活に対する「なぜこんなにもハマっているのか」という問いの答えにつながるような気がしてきたのです。今私は「推し」のおかげでしんどいことがあっても救われているのですが、考えてみたら、昔はあこがれの人なんかいて、その人のおかげで毎日楽しかったりしたなあと思うのです。そんなところに共通点があるのではないかと。

他にも先日福山君が(福山雅治さんを友達みたいに呼ぶ)ラジオで、高校生の頃めちゃくちゃモテたという話からも、推し活につながる部分がありました。福山君はバス通学で、いつか福山君見たさにバス停に女子高生がわんさか集まっていたそうです。この話を福山君は「モテの向こう側」と表現していました。「それはね、もう動物園のパンダなのよ。笹をあげたいわーというレベル。わかります？パンダを飼いたいと思わないでしょ、そういう域にいたんですよ僕は」なんて話されていて、めっちゃウケました！ 例えがうまいですね。それで私の推しもパンダレベルだわとすごく納得したのです。

話がそれて推し活の話になってしまっていました。

そう、「侍タイムスリッパー」について、友人曰く「面白いだけじゃないすごーい映画だった」と。ラストもしや……みたいな感じだったらしいです。(ようわからん。笑)

なんにしても「侍タイムスリッパー」

見たい見たい見たい！！

(花)hana

非凡な大人になりたい

Comだより

先日、Gate さんで毛染めをしてもらっている間に
タブレットで雑誌を見ていた。その中に目を引く一冊の雑誌。

『昭和40年男』

表紙の写真がなんと、松崎しげる・国広富之の写真。
これは間違いなく『噂の刑事♡トミーとマツ』
であることを確信。

幼き頃、大好きだったドラマのひとつ。

是非とも再放送を願うドラマである。



これはタブレットでは読めない。アナログな私は、雑誌を求めさっそく
コンビニの本棚に走った。

あらためて雑誌を手にして感動!!「トミーとマツ」数十年ぶりの再会。
でも、二人ともちょっと(だいぶ)老けていた。

1979年(昭和54年)の秋に放送が始まった、コメディタッチの
刑事ドラマ。

猪突猛進で破天荒なマツ(松崎しげる)と、気が弱いながらも現場で急変
を遂げて活躍するトミー(国広富之)が事件解決に一役買うドラマだ。

「お前なんか男じゃない。女だ。何がトミーだ。トミコで十分だ!この
ト・ミ・コー!」というマツのセリフで、トミーの耳が赤くなりプルプル
と震えだし性格変貌、暴れだして犯人をやっつけるという流れ。

エンディング曲が松崎しげるの「ワンダフル・モーメント」で、
レコードを買ってもらうほど好きだった。

このドラマが放送されていたのは小学校低学年の頃。

小学生にしてこの曲をチョイスするのは、今思うと渋すぎる・・・。

時代劇といい、好きな歌手・俳優、好きなキャラクター
といい、人とは違うものを好んでしまう自分。

学生時代に「非凡な大人になりたい」と書いた記憶
があるが、非凡とはこういうことだったのか・・・。

(米津)



シーズン到来

～秋の味覚・イベントを楽しみ、冬に備える「腸づくり」～

そのべ整体院 院長の辻です。

だいが朝晩の冷え込みがきつくなって、日中との寒暖差が激しくなっております。

羽織れるものを常備していただき、冷えないようにお気をつけくださいね。

明日から実践できる、おすすめ腸活

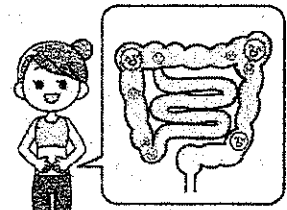
① 朝起きたらまず歯を磨く

朝起きたては、口腔内に菌が繁殖している状態です。そのまま飲み物や食べ物を口に入れると、腸にまでその菌が到達することも🦠

まず朝おきて口の中をキレイにしてあげましょう🍷

②最初の5口だけでいいので、1口あたり

20回を目安によく噛んで食べる。




実はこれも腸活の1つ。


よく噛むことで、食べたものがちゃんとすり潰され、消化酵素を含む唾液が分泌され、小腸で吸収、大腸には食物繊維だけが届くようになります。タンパク質やデンプンなどが大腸に届くと、良くない菌のエサにもなって悪性のガスが発生してしまい腸内だけでなく、体全体を蝕んでしまいます。

まずは、この2つを毎日徹底してやってみてください。

少しでも皆様の日常がより良いものになりますように。

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



新しいお店の開拓

この文章を書いている段階では口に口に1口の寒暖差が大きくなり、体調に気を付けることが多くなってきました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「最近のマイブーム」についてです。久しぶりに自分のことについて書いてみたいと思います。この2023年を振り返ってみると休みの日によくやっているのが、「新しいごはん屋さんを開拓する」というものでした。

休みの日になると京都市内などに繰り出しいろんなジャンルのお店を巡っています。ラーメン、洋食、パン屋さんなどがありますが、その中で特にここ1~2か月ほどよく行くのがカレー屋さんです。

日本的なカレーからスパイスの効いたカレー、薬膳カレーなどこれまで食べてこなかったカレーに出会えました。その中で自分の中で変化がありました。以前は「辛いカレー」を美味しいとは思えなかったのですが、最近は辛くても美味しいとリピートするほどになってきました。

次のページでは僕が訪れたカレー屋さんの中で、特に印象に残った3つのお店を紹介していきます。

① カオススパイスダイナー (場所：新京極 定休日：なし)

- ・大阪に本店があるいろんな国のスパイスカレーがおいしいお店。
- ・三種類のカレーの中から好きなものを選んで、あいがけで食べられる
- ・毎週内容が変わるのでリピートしたくなる

② 先斗町葉勝カレー (場所：木屋町 定休日：火+不定休)

- ・木屋町通りに面した細い路地を進んだ先にある隠れ家的小店
- ・お値段がとてもリーズナブルで、チキン、ビーフ、キーマなどの種類がある
(添加物、小麦粉 不使用で作っているらしいです)
- ・小腹がすいたときにオススメな量で、おつまみ的なお肉料理、お酒等もある

③ 太陽カレー (場所：西院 定休日：日・祝日+不定休)

- ・行列に並んだ先で「旨辛口」のカレーが食べられるお店
- ・今回紹介したお店の中で一番辛かった。でもおいしいと思えた逸品
- ・「ワインとカレーのマリアージュ」がテーマ。ルーやお米にもワインを使用

※詳しい営業情報はお店のホームページやSNSをご確認ください

以上、僕のお気に入りのお店紹介でした。ちょっとしたことですが「新しいお店の開拓」という小さな一歩で、新しい気づきや楽しみに出会えるという事

を実感できたような気がしました。

前田 悠太郎

11月 - 霜月 (しもつき) - 「京都なう」

- ・「霜降月」が省略されて、「霜月」が転じたもの。
 - ・満ちた数字の十を上月とし、それに対する「下月(しもつき)」が転じたもの。
 - ・食物の収穫を感謝し、食べる月である「食物月(をしものつき)」が転じたもの。など…
- ※「そうげつ」と読むことも…その際は、霜と月の情緒を表現している

毎度どうも！ながさわまさみです。

○「亥の月」…旧暦の10月。新暦が採用されて以降は、1ヶ月遅らせた11月を指す。

「亥」猪(イノシシ)のこと。

「亥の子」亥の月の最初の亥の日。または、その日に行われる行事のこと。



・亥の子餅…亥の子の行事食。亥の子に食べ、万病除去・子孫繁栄を祈る。
イノシシの子ども「うりぼう」を模した形だったり、餅の表面に模様をつけたり、小豆をまぶしたり、紅白の餅だったりと決まった作り方はなく、地域によって違う。

・亥の子の歌…子ども達が地区の家の前で地面を突いて回るなどがある。
(京都・丹波地方、奈良・高市郡高取町、岡山・津山市吉田地区など)

☆こたつ開き 江戸時代には亥の月亥の日にこたつを使い始めたといわれる。

最初の亥の月亥の日は、武家が暖房器具を出し、二番目の亥の月亥の日は庶民が出した。
イノシシは、火を免れる(火災が起こらない)と考えられ、亥の日に暖房器具を使い始めることで家の防火を祈った。

・今年亥の月亥の日…11月1日(水)、13日(月)、25日(土)

・以降亥の日…12月7日(木)、19日(水)、31日(日)

○七五三 15日(水) 7歳の女兒、5歳の男児、3歳児

昔は子どもが生まれても病気で亡くなってしまうことが多く、7歳迄は神の子と言われ、3~7歳の成長の節目に儀式が行われていた。

3歳：髪を伸ばし始める髪置。

5歳：男の子が袴をつけ始める袴着。

7歳：女の子が帯を締める着物に換える帯解(おびとき)。



・千歳飴…細く長く伸ばした飴、原料お米、栄養価が高く、古代から力の源とされてきた。
七五三のお祝いに、子どもの「千歳」=長生きを願って贈られた

これが江戸時代に江戸周辺で「七五三」と総称され、明治時代に全国に広がった。

京都では13歳が詣でる「十三詣」が主流だった。

○新嘗祭 11月23日の勤労感謝の日は、もともと秋の収穫に感謝を捧げる新嘗祭の祭日だった。その年に収穫された新米や新酒を、天地の神様に捧げる。飛鳥時代からとも言われるほど、古くからある行事。宮中や伊勢神宮の神社で行われている。

《11月の京都》

【自然】 昨年(令和4年11月)の平均気温 14.1℃
平均最高気温 19.3℃ 平均最低気温 9.9℃

【生活・その他】

・立冬 8日(水) 冬の気配が山にも里にも感じられてくるころのこと。
木々の葉が落ち、冷たい風が吹く。

・小雪 22日(水) 寒さが進み、そろそろ雪が降り始めるころのこと。

とはいえ雪はまださほど大きくなく、寒さもそこまではない。

～小春日和～ 旧暦10月のことを小春と言って新暦では11月か12月上旬にあたるころ。それまでの寒さが打って変わって、穏やかな日差しに包まれた陽気になる時を言う。何日が暖かい日が続くと、春の花が勘違いして、咲き出すことも。

小春日和の早咲きは、帰里花や忘れ花、狂い咲きなどと言われる。

《11月2日 阪神タイガース記念日》

昭和60年(1985)のこの日、日本シリーズで21年振りのリーグ優勝をした阪神が、西武ライオンズを破り、日本シリーズ初制覇をしました。さて、今年はどうでしょうか？
原稿を書いている現時点で、クライマックスシリーズの結果さえわかりませんが…
「なう」11月号発行時には、全てが明らかに(笑)「トラ・フィーバー」を期待しながら。
余談ですが、今年から阪神のファームが春季キャンプに使用している、「具志川球場」があるうるま市に、昨年秋まで2年間居住していました。今年見に行きたかった…

来年開催されるパリ・オリンピックの出場競技も続々決定していて楽しみです。

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



膝痛を引き起こす〇〇とは？

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

10月に入り急激に寒さが増して秋を感じられ

るようになりましたが、これからさらに寒くなると様々な症状でお困りの方が当院にご来院されます。

特に多い症状が“膝痛”でお悩みの方

☑痛みで歩行がづらい ☑膝に力が入らない ☑正座ができない

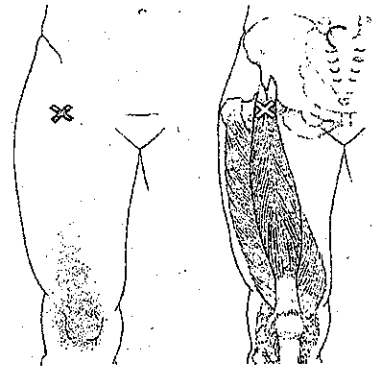
原因は様々ありますが、病院で診断される“変形性膝関節症”はよく耳にされると思います。骨の変形、軟骨のすり減り⇒この2つの原因を突き付けられると本当に改善できるのか？歳だから仕方ない。と諦めておられる方がたくさんおられます。

そんな膝痛、実は骨や軟骨が原因で痛みが起きていない事をご存じでしょうか？

病院ではレントゲンで骨や軟骨を写し出し、その写真を見て診断名が付きます。しかし実は筋肉のコリやハリが原因となっていることは、日本よりも医療の分野が進歩している海外の研究ではすでに証明されています。

そして痛みの元凶となる“トリガーポイント”と呼ばれる筋肉にできた硬いしこりが痛みや痺れなどを起こす本当の原因とされています。

☑膝痛のトリガーポイント☑



右の図では痛みは膝にあります、×印のポイントが本当の原因であるトリガーポイントになります。このトリガーポイントと呼ばれる筋肉や筋膜のコリやハリなどを解すことで、血流を良くして栄養や酸素を身体に循環させて痛みやだるさなどの症状を改善できます。たにやま鍼灸整骨院には、膝の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中！

☎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
(京都銀行須知支店すぐ横)



＜ホームページ＞



＜YouTube＞



＜Instagram＞



著者「加藤諦三」の「やる気がでない人の心理学」PHP 研究所発行を読んでみると「行動できない人の心理」が書かれていました。

行動できない人の心理

外国に留学したいという大学生がいたとします。
しかし、その望みを達成する人と、達成できない人がいます。

その望みを達成する人は、まず情報を集めます。外国留学事情に詳しい人をさがし、電話し、会って話を聞きます。書店で外国留学関係本をさがし、読みます。望みの外国大学を決めたら、メールで入学案内を取り寄せます。入学に必要な書類を作成し、必要な勉強をし、入学試験を受けます。とにかく行動します。

その望みを達成しない人は、それらの行動をしない人です。行動ができない人ではなく、ただ行動をしないだけの人です。しかも行動をしない人は、行動することの無意味さを強調します。「あの人に会っても、必要な情報はわからない。」とか、「本は、信用できない。」とか言います。あげくの果てに、行きたかった外国大学の欠点を指摘し始めます。本当は行きたいのに、それを否定して「外国の大学に行くよりも」と言い訳をします。いつも行動しない人は、何故行動しないのかという理由を語る時は多弁です。

行動する人は、1つの行動で、自分のほしい情報のすべてが手に入ることは期待していません。また自分の行動の効果を予想して行動する訳でもありません。座っていても自分の望みが実現しないから、行動するのです。

行動をしない人は、「そんなことをしてもダメに決まっている。」と行動している人をみて笑います。自分では何の行動も起こさないことを、行動を起こしている人を笑うことで、納得しています。

1つの行動をただでやめてしまう人もいます。実行力のある人は、1つの大学に問い合わせた返事がこなければ、2つ目の大学に問い合わせ、さらに3つ目の大学にも問い合わせます。実行力のある人は、次から次へと行動しています。

ワンボックス様、ありがとうございます

いつも読んでくださり、ありがとうございます。

新しいスポンサー、ワンボックス様を紹介させていただきます。

ワンボックス様は、京丹波町で、わんちゃんのためのエステトリミング、スパ、ホテルなどのサービスをされているお店です。

今、京丹波町でお仕事の花倉さんとのご縁で、スポンサーになってくださいました。

ありがとうございます。

こうやってたくさんのスポンサーの皆様にご支援いただいていること、改めて感謝しますとともに、背筋を伸ばして、毎月書かせていただく、お届けしよう、と気持ちを新たにしております。

本当にありがとうございます。

編集後記

登喜和の前田さんの記事に反応して、私も京北カレー党の党員として、ちよこ書かせていただきます。カオススパイスダイナーさんは、1回行ったきりなのですが、4年前、偶然入って、ものすごく美味しかった記憶があります。おまた行きたくまりました。

太陽カレーさんは、西院でお仕事されている大先輩からの超おススメのお店で、割と最近行きました。ものすごく丁寧で、美味しくて、品のある、「景色おまた行きたい」と言ってくれたお店です。おいちめんみたいなシェフも、素敵な雰囲気ただよっていました。

カレーってほんとにおいしいですね。もう一度人生があるとしたら、カレー屋さんになりたいくらいです。本当は毎食食べたいです。(真理)


創業62年
黒毛和牛専門店

登喜和



山の家具工房

Web: www.yafne-jagu.com



〒 6107 人と木
 〒 604-8001 ほんのひととき
 TEL 075-551-7039
 FRES://www.yafne-jagu.com

飲料
飯屋
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>

ちよと書れる語らひのBAR

Syu's Bar
KURUYONE

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 強硬あり

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

一歩、東北から新しい生活空間を拓く

仲井電気工事商会

京北堂

075-852-0493
 〒601-0271 京都市右京区京北高野町下17-7
 HP <https://nakai-denki.com/>
 電気のこと、色々ご相談ください

京北堂株式会社
 HP <https://kaihokudo.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

杉鮓 日本唯一、杉で包む鮓寿司

京都 西の鯖街道 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

TEL 075-852-0488
 TEL 075-852-0701

京都市右京区京北周山町



Gate

CREATIVE SPACE

<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々市131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 H.P 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
 そのべ整体院

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

グルテンフリー
 プラントベース

べっぴんかしゆ
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

京都 京北の特産野菜

たん豆もち そば

TEL 075-853-0208
 URL <http://kyobun.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

京丹波町院内市庭 18-3 電話 0771-82-2380
 トリミング・ペットホテル・スパ・送迎有り