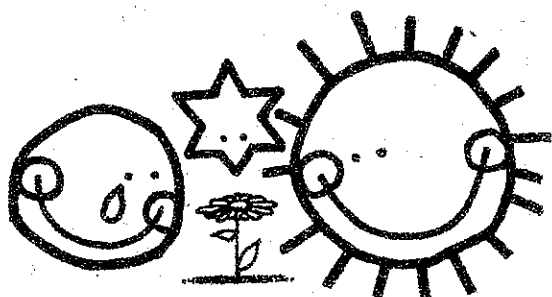


普通生活の中  
 生きる意味を  
 感じる喜びを  
 野の花の輪に  
 感じる喜びを  
 感じる喜びを

# なほ



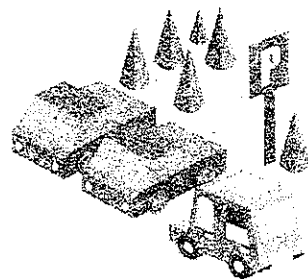
## 第129号

### 瑞行者 千代子

2月

COMだより	・・・	満面の笑み対策	2
hana	・・・	seize the day!	3
タナカミセ	・・・	「柴犬に罪なし」	4
たにやま鍼灸整骨院	・・・	私が使う湿布薬は冷シップ？温シップ？	5
そのべ整体院	・・・	顔と体のむくみを予防する	6
～スッキリレシピ～			
三宝裕のひとりごと	・・・	所ジョージの幸福に生きるヒント	8
登喜和	・・・	おすすめの本とマンガをご紹介の巻	10
協賛のみなさま	・・・	ありがとうございます	13

# 満面の笑み対策



ヘルパー訪問時のある日の出来事。

訪問先には車で移動しているが、ある利用者さん宅の駐車場は近隣の方と共有で利用されていた。

いつもならほとんど停まっていない駐車場だが、

その日は2台停めてあった。駐車場の奥では荷物を車に積もうとしておられ、私が車を停めるとその人は車が出せなくなる。

奥の方を見ると怪訝けげんそうな強面こわもてのおちゃんがこちらを見ていた。

「ヤバい・・・」

本能的に危険を察知した動物は、何らかの手段で危険を回避する。

例えば、威嚇するとか全速力で逃げるとか・・・

私は何を思ったか、とっさに「満面の笑み」という手段に出た。

実年齢は50歳だが、気持ちは20代全開で車から降りて

私『すみませ～ん。端っこの方に停めるので、ここに置かせてもらってもいいですか～？♡』

おちゃん『奥、止めとけや！』

口調は荒いが、思いのほか優しい。

端の方に止めようとする

おちゃん『そんな端に停めんでも、真ん中でエエ』

私『ありがとうございます～す』



普段使わない筋肉を使って、しばらく顔が引きつっていたが、

(この「満面の笑み」どこかで一度使った事がある。)

そうそう・・・、短期大学の入学試験で筆記試験が全くできずに「これはヤバい」と思ったときに、最後の面接試験で見せた「満面の笑み」と同じ。

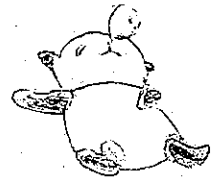
その時も「満面の笑み」と、幸いにも面接担当の先生が元陸上競技をされていたことから話が合って合格できた？

動物というやつは、最大の危機が迫ると本能的に何かを発揮することを改めて実感した出来事だった。

(米津)

# Seize the day

春恵能つや  
 もとのしづくや  
 よのな可の  
 於くれさ支多つ  
 夕めしなる覽  
 後れ(おくれ)先立つためしなるらん



春恵能つや  
 もとのしづくや  
 よのな可の  
 於くれさ支多つ  
 夕めしなる覽

「末の露もとのしづくや世の中の  
後れ(おくれ)先立つためしなるらん」

新古今和歌集:僧正遍照(そうじょうへんじょう)

この歌はすべてのものは生滅流転をくり返して、永遠なものは何もないというまさに「諸行無常」を歌ったものと言われています。諸行無常は、この世のものは、たえまなく変化し続けているという事実を、ありのままに述べた仏教の真理の一つです。永遠なものはないと知ること、執着や迷いを断ち、心おだやかに生きなさいということでしょうか。なかなかそのように心おだやかに生きられません。

私は心配性でいろいろ気にして考えちゃうことが多く、意識しているわけではないのに無駄にアンテナを張ってしまって、なんというかあれこれと気にしすぎてしまいます。

とりあえずは、この心配性も先を予測し問題を見つけ対処しようと危機管理をしているというふうにはポジティブにとらえておきましょうかね(笑)

(花)hana

# 「柴犬に罪なし」



去年秋、同じ年の友人に、久しぶりにばったり出会って、急にドライブに出かけたある日のエピソードです。

50代の私たち。会話のどこかで親の介護について話す場面があります。

彼女はお姑さんと同居。お姑さんにはもともとのご持病と認知症があり、その状況での同居生活は本当に大変だと想像します。

「近くにオットのお姉さんが住んでほって」彼女は言います。

「でもさ、自分のお母さんなのに、『どう?』とか『大丈夫?』とか、連絡もなくて、見に来てくれる感じもなくて、なんとなくモヤモヤする感じがあつて。

でもさ、この前、電話があつて、いよいよ、お母さんのことが気になって電話くれたかな?と思ってたら。

『うちの柴犬の具合が悪くて、京都市内の動物病院に連れて行ってやりたいんだけど、運転に自信がないし、連れて行ってくれない?』っていう電話やってさ」

彼女の複雑な気持ちを想像します。

「で、どうしたん?」

「一瞬さ、もやもやああああつてしたんやけどさ、『柴犬に罪なし!』と思って、犬を病院に連れて行ってあげた」

もはやネタとして、愉快地話してくれる彼女と、『柴犬に罪なし!』という叫びがおかしくて、爆笑しながら、そしてちょっと泣けました。

「もしそこで、『無理』とか言って断つて、柴犬にもしものことがあつたら、一生後悔するやん。」

やさしい。

もやもやしつつも、それでも「悔いのないやさしい選択」をした彼女に、盛大な拍手を送ります。彼女の周りの人は、幸せだなと。そしてきっと、そんな彼女自身も幸せに違いない、いや幸せであつてほしいと思ったのでした。

『柴犬に罪なし』

大谷翔平さんの『憧れるのをやめましょう』に並んで、2023年のmy流行語大賞に選ばせていただきました。(真理)



# 私が使う湿布薬は冷シップ？温シップ？



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

「シップは貼ってもいいですか?」「どんなシップを使えばいいですか?」  
これらは、当院にご来院くださる患者様からよく頂く質問です。シップは  
身近にあるからこそ詳しく知らないという方も少なくないと思います。  
今回はシップについて説明しますのでぜひ最後までお読み下さいね。

## なぜ整形外科ではシップを処方されるの？

痛みがあつて整形外科に受診すると、湿布薬や痛み止めを処方されます。

「湿布薬は効き目が有るのか無いのか分からない。」ということをお客様  
からもよく聞きますが、なぜお医者様は湿布薬を処方するのかというと、  
薬の成分が肝臓によって解毒される前に直接患部に届くから  
です。また、薬の成分を吸収する過程での胃腸粘膜が傷つくリス  
クが少ないことなども挙げられます。

## 温シップと冷シップ

湿布薬は、冷シップや温シップに大きく分けられます。湿布薬よって含ま  
れる成分が異なりますが、どれも同じ鎮痛作用があります。

急性痛 (怪我などの炎症) か慢性痛  痛みの状態・種類  
これらによってシップを使い分けることが効果を高めるポイントです。

冷シップ	温シップ
急性痛	慢性痛
冷やした方が楽になる時に使う	温めた方が楽になる時に使う
○ かぶれにくい	△ かぶれやすい
○ 肌の保湿ができる	△ 肌の保湿ができない
△ 関節に貼れない	◎ 関節に貼れる

湿布薬は貼ることで安心感があればそれだけで貼る理由として100点満点  
です。但し、湿布薬によっては妊婦さんが使えない物などもありますので  
心配な場合はかかりつけ医の先生や薬剤師の先生に相談して下さいね。

たにやま鍼灸整骨院には、湿布薬が効かない様な痛み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>



# 顔と体のむくみを予防する～スッキリレシピ～

そのべ整体院 院長の辻です。

さて、お正月も終わってもう2月ですね。

少しお疲れが出やすい時期です。

お正月の不摂生もあった方はむくみやだるさを感じているのでは？

そんなあなたに、ぜひ作って食べて欲しいレシピをお伝えしていきたいと思  
います。

## 【カブと豆乳のとろとろポタージュ】

### 材料(4人分)

かぶ(皮をむいた白い部分).....2個(220g)

玉ねぎ.....1個

コンソメ顆粒....小さじ1

水.....600ml

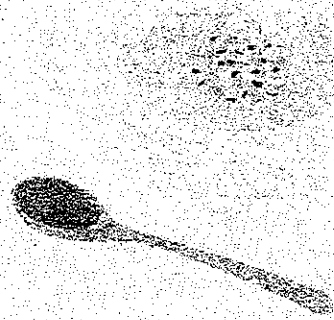
調製豆乳.....100ml

塩.....小さじ1/6

かぶの茎葉.....20g

ブラックペッパー....お好みで少々

オリーブ油.....大さじ1



### 手順・作り方

1、かぶ・玉ねぎは皮をむいて、くし型に切ります。

2、鍋に水・コンソメ顆粒・1で用意した物を入れ、野菜が柔らかくなるまで  
10分ほどゆでます。

3、2 で作った物の粗熱を取り、ミキサーに入れ、調製豆乳・塩を加えて混ぜます。

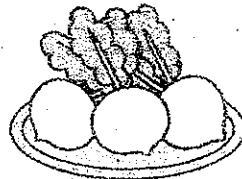
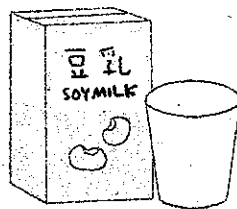
4、器に盛り付け、刻んだかぶ茎葉・ブラックペッパー・オリーブ油を上からちらして完成です。

### ここでワンポイント

豆乳の原料である大豆はカリウムが豊富で、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、むくみ解消につながります。

また、かぶや玉ねぎにはカリウムのほか、血行促進をしてくれるナイアシンも含まれています。


このレシピは少量の塩を加える事で野菜の旨味が広がり食物繊維も取れて、食べ過ぎ飲みすぎをリセットしてくれます。



ぜひ、作って食べてみて下さい。

美味しいですよ♪

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



三宝裕のひとりごと

## 所ジョージの幸福に生きるヒント

「朝起きたら、幸せだと思うのが大事。

生きているのを確認できたのだから。」

と、67歳になる所ジョージさんが口火を切りました。

自宅近くの事務所兼遊び場は、側に畑やビニルハウスもあります。

「いつもここに朝早く来る。やりたいことがあるから、寝る時は遠足の前の晩と同じ。目覚めると嬉しくてしょうがない。」

「何でも手を出すこと。仕事もそうだけど、向き不向きなんてやってから言うべき。富士山に登る途中で『来るんじゃない』と後悔するのはいいけど、登りもせず『つまんない』はだめ。」

この日は、がらくた市で買ったような中古の腕時計磨きを続けていて、お父さんの40年分のアカがついた時計を、紙やすりやグラインダーでピカピカにします。うまくできるかどうかわからずに。

「やりだしたら、きれいになるまで続ける。

1個2個じゃなくて延々とやると面白くなる。」

輝きを取り戻した時計は、売りも展示もしません。

「目的も発表のあてもない方が魅力的なの。『何のためにやっている』とか、自分の中で解釈していくのが楽しいんだ。」

やりたいことは増える一方です。時計磨きで出た金属粉を掃除している時、掃除機の継ぎ目が抜けやすくなっているため、工作リストに追加しました。

「暮らすためには物語がいっぱい欲しい。(コンビニやインターネットは便利でも)早く手に入れると物語が足りないんだ。」

栗を天日干しにする面倒や、ゆでてしんなりさせるための試行錯誤を喜々と説明してひと言。

「こだわりと言うより、楽しくなるまでやめない。」

「農業が楽しいのは、作物ができるからじゃなく、土や天気や季節が全部気になってくるから。」



「お茶を入れてもらうより、入れる人の方が熱い思いをしたり、湯呑を洗わなきゃと考えたりして、いろんな経験ができるから幸せなんだよ。」

もし寝たきりになったら、トイレに行くのも、外出するのも『願望』になります。動けるなら、動いたほうが「得だ」というのが所流。

「家が楽しくてしょうがない！」と言う所さんは、家族への愛情を語ります。家族がそろう夕食は、ゴールデンタイムで、1年の内、300日以上は自宅で夕食をとっています。

「夫婦って、価値観の違う他人とずっと一緒にいること。

こんなに面白いことはないじゃん。」

「かみさんが包丁でとんとんと食材を切る音からききたい。」と、所さんはテーブルを片付けて準備したり、残り物にラップをかけるのも大好きです。

「栄養を取るだけではなく、食事というコトだから楽しんだよ。」

「幸せだとわかっていることをするより、

幸せを見つけ出した時の方が満足感は大いよね。」

所さんは、今日が一番幸せだから、「夢」も「目標」も何も無い。

「みんな、しゃきっとしているのがベストだと思すぎ。

腹が痛かったら、痛いなりの楽しさを探す。

笑う人の所に人は寄ってくるからさ。」

2022年1月5日 中国新聞

「所さん、幸福って何？」より

私がこの記事を読んで最も納得したのは、「寝たきりになったら、トイレに行くのも、外出するのも『願望』になる。動けるならば、動いたほうが得だ」です。私の中の決め事「迷ったらやってみる」「わからないならやってみる」によく似ています。

また所さんには、「やりたいこと」がいっぱいだから「夢」や「目標」がないのでしょうか。「夢」や「目標」は、「やりたいこと」を明確にするものだからです。

所さんの考え方と行動は、面白くて感心するけど、私には何故か少し疲れます。

## おすすめの本とマンガをご紹介の巻

今回は今年のお正月の時期に僕が読んだ本やマンガの中からおすすめしたい作品を2つご紹介したいと思います。

### ①「一万円選書」でつながる架け橋 (岩田 徹) 竹書房

こちらは北海道の砂川市という町にある、いわた書店という小さな町の本屋さんのご主人が書かれた本です。

「一万円選書」というサービスで一躍有名になった本屋さんで、店主の岩田さんが一万円の予算の中からそのお客さんに合った本たちを選んでお送りするというものです。事前にお客さんには選書カルテと呼ばれるアンケートに答えてもらいます。これまで読んできた本やその人の人生にまつわる質問など、その人がどんな人なのかが見えてくるような内容です。

それらを基に一人ひとりに合った、その人だけの選書をされた本たちが送られるのです。

このサービスはあまりの人気のため、年数回の限られた期間に募集がされてその中から抽選で選ばれたお客さんのみが選書をうけることができます。

僕は数年前にNHKの「プロフェッショナル」という番組をたまたま観て、いわた書店さんを知りました。そのときの印象が残っていて本屋さんでこの本を見つけ買って読んでみました。岩田さんのこれまでの試行錯誤の日々、一万円選書を始めたきっかけ、そして岩田さんの仕事や

本に対する熱い想い（これはと思った本を絶版状態から一万円選書をきっかけに復刻させるなど）が書かれていました。

現代は町の本屋さんが次々になくなっていく時代です。そんな中でもいわた書店は「一万円選書」という方法でお店を立て直して、本屋の役割や本屋だからこそできることに取り組んでおられます。それらを読んで業界は違えど同じようにお店をやっている自分たちも勇気や希望をもらったような気がします。

## ② 映像研には手を出すな！（大童 澄瞳） 小学館

この作品はマンガで、2023年時点で8巻まで出版されています。

主人公はアニメ制作に情熱を燃やす3人の少女たちです。

主人公の一人、浅草みどりはアニメを作りたいという強い思いを持って高校に入学しました。そこでアニメーターを目指す同級生、水崎ツバメと出会ったことをきっかけに中学からの同級生、金森さやかを含めた3人で「映像研」という部活を立ち上げます。そこから学校内外を巻き込んだアニメ制作が始まるのです。

この3人はそれぞれ役割分担がされていて、浅草は頭の中やスケッチブックに膨大なアイデアをため込んだ監督・脚本・演出担当。水崎は動きに強いこだわりを持つ作画担当。そして金森

はそんなこだわりが強い2人にスケジュールを守らせたり、外部との交渉などを一手に引き受けるプロデューサー担当です。

この作品の魅力はなんといってもアニメ制作（モノづくり）にかけるキャラたちの熱さだと思います。やりたいこと、作りたいものを実現するために情熱を注ぎ作品という形にしていく。そうしていくうちに周りの生徒や大人たちにも影響を与えていく存在に映像研はなっています。

キャラのセリフには、自分自身はどうなんだろうか？と考えさせられるものもあり、読み終わった後には仕事や趣味などに取り組む気持ちもとっても前向きになれる作品です。

今回はここまでとさせていただきます。まだまだ冬、真ただ中です。あたたかいお家で、本を読むときの参考になれば幸いです。またこんな風に本の紹介する回をしたいと思いますので楽しみに！

前田 悠太郎

創業62年  
黒毛和牛化牛専門店

登喜和



山の家具工房

WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



1F SHOP 人さみ  
2F WORK ROOM 森のひととき

TEL 075-854-7089  
http://www.yama-kagu.com

料理  
館  
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 鳳山町 075-852-0032  
http://www.sushiyone.net

ちよつと青れる賑らしいのBAR

Syu's Bar  
SUSHIYONE

Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434

open21:00-close24:00 遅寝あり!

鳳山町「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

〒601-0271京都市右京区木津本町5丁目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://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鳳山町小柳5番地1  
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

杉鮓 日本唯一、杉で包む鮓壽し

京都 西の館街道 鮓壽司専門店 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

〒601-0001京都市右京区北山1丁目

075-852-0001  
075-852-0002  
075-852-0003  
075-852-0004  
075-852-0005  
075-852-0006  
075-852-0007  
075-852-0008  
075-852-0009  
075-852-0010

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苅131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail [senta@silk.plala.or.jp](mailto: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**

グルテンフリー  
プラントベース



やさしい やさしい  
べっぴんかしら  
一花

乳、卵、小麦、  
白砂糖不使用

**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

京都の湯葉料理  
京北の湯葉料理  
野原 幸代子  
京丹波町 湯葉料理  
おみやげ  
香のり料理

本館 京丹波町 京北町 湯葉料理  
TEL 075-518-5010 (03)  
URL <http://kyoban.com/>

京丹波町 京北町 湯葉料理  
京丹波町 湯葉料理  
京丹波町 湯葉料理



京丹波  
えだまめファーム  
KYOTAMBA EDAMAME FARM

Firming 一次のエステティックサロン

**ワンボックス**

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