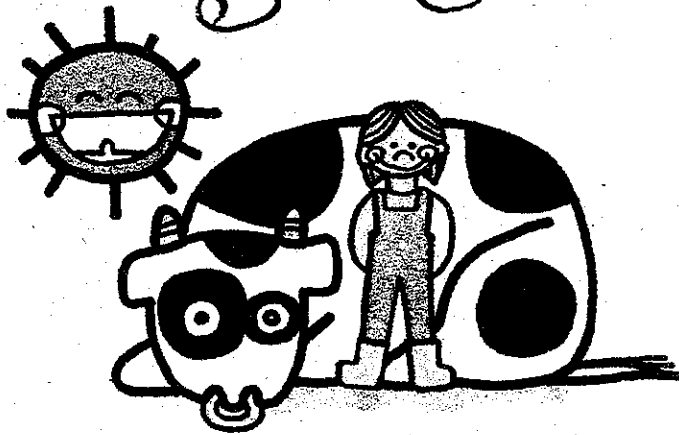


あなたたちの  
一言一葉が  
私の心の  
太陽になる



ななう



第136号

発行者  
千ムなう

2024年9月

hana	・・・	人生後半戦に思うこと	2
タナカミセ	・・・	フリースクール「マナビノ」って どんなところ?	4
COMだより	・・・	「薫子(かおるこ)」とハンドタオル	10
たにやま鍼灸整骨院	・・・	この時期に多い「冷房病について	11
そのべ整体院	・・・	～食べ過ぎ解消のコツ～	12
三宝裕のひとりごと	・・・	おばあちゃんの7人の孫たちへ	14
協賛のみなさま	・・・	ありがとうございます	15

# 人生後半戦に 思うこと

わたくし、7月に誕生日を迎えました。

四捨五入したら、なんと……アラ還と言われる年齢層に突入することになっていました。今は推し活を楽しんでいますが、いつまで続けられるのだろうかと考えると少しだけ悲しくなります。

福山くん(福山雅治さん)もいつまでライブができるかわからないから今を大切に全身全霊で取り組むというような話をされていました。

また、バンドのTULIP(チューリップ)は、デビュー50周年を記念する今年のコンサートが最後のツアーらしいです。リーダーの財津和夫さんのお話がNHKで特集されていました。その番組を見ながら、ふと、サザンの桑田さんはいつまでライブをやってくれるかなあ……なんて思ってしまう、それを想像しただけで切ない気持ちになるのです。

推しの解散や引退はもちろん悲しいのですが、同時に自分がライブに行けなくなるということも十分考えられます。年をとりだんだん動けなくなっていく親を見ながら、「明日行く道」と自分に置きかえていろいろと人生について考えてしまうのです。

そんな時に見つけた「PRESIDENT Online」の記事。「ヨボヨボ老人と元気ハツラツ老人」を分ける決定的違い

頭や体を使わなかったときの機能低下は、高齢になるほど激しくなるそうです。寝込むようなことがなくても、活動的でない生活が続くと足腰がかなり弱って、認知症も悪化すると書いてありました。

脳機能、運動機能を維持するためには、

## 「使い続ける」

ということが重要なのだそう。これだけでも、私は「ほう！ほう！」と納得しました。元気なお年寄りが活動的なのではなく、活動的なお年寄りとは元気ということでしょうか。

さらに！！ 「もうだめだ」と落ち込むときにつぶやくとよい言葉があるのです。

それが、「なんとかなるさ」です。

脳は自分の言葉を信じる性質があるから、なんとかなるさとつぶやけば、なんとかしなくちゃと脳が奮起するらしいです。だまされたと思ってつぶやいてとのごとでした。

自分の言葉や表情に心は引っ張られるから、脳が自分の言葉を信じて「なんとかしよう」と、意欲が高まるみたいです。しんどい時こそ、うそでも無理やりでもいいから笑顔を作る。そうすると本当に楽しくなってくるんだよという話は有名ですよ。

「もうだめだ。もういやだ」なんてときがいっぱいありますが、そんなときは、「なんとかなるさ」とつぶやくようにしようと思います。そうすると気分が上向きになるなんていいじゃないですか。なんていうか「やる気スイッチ」みたいなもんですかね。

なんとかなるさの一言でドーパミン出る。超簡単！ そしてすごくないですか？ 脳って不思議ですよ。

これを読んで、自分自身なんだかすごく救われた気がして、気持ちが軽くなりました。もちろん生きていればいろんなことがあって、悩みも深くなるしつらくなることもたくさんありますが、「なんとかなるさ」でドーパミン出しまくろう！

小さな苦しみといえは、年相応ってなに？ とグルグルグルグルまわるのですが、あまり気にせずやりたいことをやろう。人生楽しく生きたいですね。「年考えろよ」とささやいてくる私もいるけれど、「推しは推せるうちに推しとけ」という私もいて、それでいいかと(笑)

今日も推しを愛でます♡

(花) hana

## 「京北にあるフリースクール『マナビノ』ってどんなところ？

～マナビノを知ってもらおう会～

8月20日(火)、元京北第三小学校ランチルームで開催された催し。お話は、2023年1月にフリースクールマナビノを始められた真紀子さん。

全国的な不登校やフリースクールをめぐる状況のお話からスタートしました。

### 数字で見る不登校

2022年のデータでは、小中学生の不登校は、29万9,000人にものぼり、前年度比20%の増加。コロナ禍を境に、急増している。

自死してしまった不登校経験者のうち、75%が比較的短期間に再登校している。

「かくれ不登校」とされる子どもも併せると、10人にひとりが不登校、という現状。もはや不登校は、特別なことではなく、誰にでも起こりうること。

### 法的整備について。

2017年「教育機会確保法」というのができた。「不登校は問題行動ではない」「不登校の子どもを学校に戻すことが最優先ではなく、社会的に自立することを目指す」といった内容。学校以外で学ぶ場、社会性を育てる場の必要性和重要性がうたわれている。

時代の変化が激しく、自分が育った環境の価値観と、社会人になる未来の価値観のギャップが大きい。子どもたちは、今はまだない職業に就くことになるかもしれない。教育現場を、「今は転換のときなんだよ」という価値観に変えていく必要があるが、日常業務で手一杯の先生たちの負担が大変。

### 「フリースクールマナビノ」を作りました

2022年ごろ、小学校の教員をされている真紀子さんのオットが、体調を崩し、学校を休まれた。小学生の子どもが、「登校しぶり」の状態になり、学校に行けなくなった。割とピンチな感じの中、きっとご家族それぞれに色んな葛藤があったのだろうと想像します。

「お母さんが、学校つくるから」最初にご自宅を開放して、フリースクールを始めら

れました。

その後、弓削自治会さんの応援もあり、元京北第三小学校の一室を使われるようになり、子どもの数も、10名に増えていったのでした。

### マナビノが大切にしていること

① 私は私として存在していいんだ、という無条件の自己受容感を育むこと。失敗しても、他人から拒絶されても、私の価値は変わらない。生きているだけで価値がある、色んな面を持つ自分をまるごと尊重する。何があっても大丈夫。自分を大切にできること。

自分のやりたいことが自分でわかること。心理的安全性、共感的理解、自己決定を大切に。

色んな言葉が並びましたが、私たち世代が慣れている「学校は、先生がいて、授業を仕切ってくれて、課題を与えてくれて、子どもはそれをこなしていく。時々テストなどでわかっているかどうか確認してもらおう」という授業の流れとは全然違う、子どもたちが主体的に、授業を作り、参加している感じ。

子どもどうしは、かかわりが深いので、よくもめごともあるそう。

でも、「それでも自分の存在が脅かされることはない」ので、話し合っ折り返合っけるそうです。

色んな時間を体験し、異年齢、男女が混じっているのも、優劣はない。違いを分かり合える。自己理解も深くなる。

写真や動画を交えて、子どもたちが生き生きと学ぶ様子を見せてもらった。

畑や川での様子に加え、学習面では、「あたまプラス」というソフトを使って、学年や、子どもの進度に応じた勉強もされている。

更に、自分たちが学んできたことを伝える体験として、お客様をお招きして、自分の好きなこと(ケーキ作りなど)を発表する場も設けられた。

② 地域に開かれた学び場であること

給食は、弓削のシニアボランティアの皆さんによって毎日提供されている。

子どもにも給食当番があり、一緒に調理したり、手伝ったりしている。  
時には、ちまきづくりを教えてもらったりする。

子どもたちは、「おいしかった」「ごちそうさま」ということばを自然に発している。  
ボランティアの方々もまた、一緒に食べて、「元気をもらった」「楽しかった」と、共に過ごす豊かな給食の時間もたれている。

美山、京北は本当に自然が豊かで、よく川遊びに出かける。

また、元京北第三小学校内にあるファブピレッジさんのお声がけで、木工体験をさせてもらったり、一緒に遊んだり、弓削地域のお祭りにお店を出させてもらったりと、本当に地域の皆さんと交流しながら、存在していること、感謝。

### 各小中学校との関わり

美山、京北ともに、先生方も協力的。

2024年度からは、フリースクールの出席も、出席日数として認められるようになった。  
学問の修養だけではなく、地域の関わり、多様な活動もまた、生きて行く力を学習する能力として、広く長い視点で教育が考えられるようになってきた成果。

### 成果と課題

**成果:** 子どもたちは、どんどん、生き生き過ごすようになり、表情も明るくなった。  
自分のことを大切にできるようになり、他者のことも理解しようとするようになった。  
中学校入学を機に、中学に戻る子どもがいたり、自分で進路を選択することも。

**課題:** 関わる人間の数、財政面。

法的にも少しずつ整備され、前向きに進んではいるが、制度として成立していない部分が多く、保護者の負担が大変。

長く続けて行くために、サポートしてもらえる人材や、財政面をどう動かしていけるか、ということが大きな課題となっている。

多岐にわたるお話を、1時間ほどにまとめていただき、写真や図を使って、とってもら

かりやすくお話いただきました。

.....

以下感想、です。

熱いおもいを行動とカタチにされた真紀子さんに、拍手を送ります。

ゼロから始める、一番大変な作業、継続し、さらに発展させていくことは、多くのエナジーが必要だろうし、キレイゴトだけでは進めないこともいっぱいあるだろうと想像します。

色々なことを考えさせていただききっかけになりました。

3年ほど前でしょうか(記憶から消したくてもはや覚えていない)、ある方に、人格否定的な罵声を浴びせられたことがありました。33分間に及ぶそれは、長い間苦しかったです。たとえば、私が100%悪かったとしても(そんなことはない!!)、いい歳の大人が、自分の不機嫌をまき散らすように、他者の人格を否定しつづけるのは、もはや暴力。深く傷つきました。

真紀子さんのお話を聴きながら、そのことを思い出していたのでした。

子どもたちは、「なんか違う」「なんか無理」「ここ、自分の居場所じゃない」  
なんらかの理由で、それは本当のことはわからないけれど、何かしらの理由があって、学校に行かない、行けないことを選択している。

そのもっと奥には、「自分のこと、わかってくれる場所がほしいんだ」「自分のコト、わかってほしいんだ」「愛してほしいんだ」

そんなメッセージが込められているんですね。

子どもたちは、そこで暴れて反抗するんじゃなくて、静かに学校に行かない、行けな

いという選択をした。

さっきの罵声人の方も、もしかしたら、根っこのところは同じなのではないかしら。と思った。

「自分のこと、わかってくれる場所がほしいんだ」「自分のコト、わかってほしいんだ」  
「愛してほしいんだ」

だから、私のことを思い通りに支配したいんだという、言葉の暴力によって罵声が発信されたのかも、と思ったのです。

年齢はオトナなので、語彙力がすごいし、相手をやっつけてしまうし、「認められたい」が進化して「支配したい」に変換されてしまっていたのかも、です。

だからなんなのさ？

そう解釈をすることで、私の傷は少しふさがる気がするし、私が罵声人さんの人格を否定し返してしまうことも、なくなると思う。

「不登校」は、見える現象で、その奥にある「私をわかって」「私を愛して」は、子どもだけじゃなく、大人もまたそれを抱えながら生きているのかも。

だから、真紀子さんのおっしゃる「自己受容」、がとても大事なんだと思いました。まずは、自分で自分を愛せる毎日にしようよ。いいことする自分、悪いことたくらむ自分、がんばる自分、怠ける自分、全部自分だ、ということ。

だから、「不登校」という現象の根っこのところは、他人事じゃなく、自分事なんだと思います。そんなことに気づかせていただくお話しでした。

生き抜くことに精いっぱいだった戦中戦後から、とにかく日本を強く豊かに、と頑張ってきた時代があって、

もう、いいんじゃない？ もう、足りてるんじゃない？

という時代になっているにもかかわらず、競争と技術の発達は止められず、格差のある社会がよきよきしてる。

人間って、その時代ごとに先読みしてぱっと価値観を変えられるほど強くないと思う。



明治時代の価値観に育った私の祖父母が、  
戦中戦後に両親を育て、  
高度経済成長の時代に私たちが両親から育てられ、  
今のこの何がどうなってるのかわからない時代に子育てをするんですから、

偏りも、ゆがみも、大げさも、あって当たり前。  
全員が理解し合って、手を取り合っていくのは、自然とできることじゃない。

ここで、ミスチルの桜井さんの言葉をお借りします。

「愛って、想像だよね」

この言葉もまた、何度も心に浮かんできました。

経験していないことは、自分にはわからないし、理解できないことは山のようにある。  
でも、だからこそ、「想像する」ちからが大事。  
きっとそういうことなのかなあ。  
まだ出会ってない自分を想像する。  
出会ってきた人々の背景を想像する。  
わからないけど、わかろうとする。  
それが、今自分たちにできる、泡のような力なんじゃないかと思ったのです。

「フリースクールマナビノってどんなところ？」から、だいぶ話がそれてしまったの  
ですが、「知らない誰か、知らない何かについて、理解しようと想像してみること」が、  
いろんな出発点になるんじゃないかなと思いました。

泡みたいな気持ちのかたまり、愛とか、感謝とか、そっち側の大切さは、割と考えやすいのですが、それだけで現実が進んでいくことは難しい。

お金。いろんなことをやろうと思えば、やっぱりお金も必要。大事。

このフリースクールが、愛という車輪と、経済という車輪、両輪で回っていくには、  
どうしたらいいんだろうかと、考えます。

感想がまとまりませんが、お読みくださった皆さま、なにかよい知恵は、ごさいませ  
んでしょうか....

長くなりました。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。(眞理)

かおるこ  
「薫子」とハンドタオル

COM だより

いつも仕事で使っているハンドタオルがある。

このハンドタオルは、30年前石川県の短期大学在学中に、金沢市内で行われたロードレース(マラソン)に参加した時の入賞賞品のひとつだ。そして、このハンドタオルを見るたびに思い出す女性がいる。

「薫子」という女性だ。

当時、金沢大学の学生だった彼女。どの大会に出場しても「薫子」がいて、一度も勝つことができず悔しかった。

速くて素晴らしい選手なら、私も負けを認めて相手を称賛することができただろう。

ただ、どうしても負けを認めたくない、彼女に勝てないことに自分自身許せない理由があった。



それは、「薫子」という可愛らしい名前と相反する振る舞いだった。

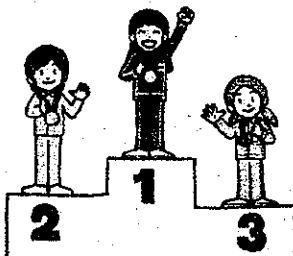
「薫子」が優勝で、私が2位。

表彰台に上がると、賞状と入賞賞品が授与される。

普通は「ありがとうございます」と頭を下げて壇上を降り、その場から立ち去るのだが、その「薫子」は入賞賞品を受け取ると、壇上から降りたとたん観衆の见ている前で包み紙を飢えた餓鬼のようにやぶり裂き、賞品の中身を確認するのだ。

それも毎回のように・・・

『なんちゅう下品な女や!』といつも両親と呆れて見ていたことを思い出す。



こんな下品な女に負けるとは・・・

それが一番悔しかった。

多分人間性では負けていないと、今も確信しているが・・・!? (米津)

## この時期に多い冷房病について

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

まだまだ暑い日が続くので、今でも熱中症の対策は充分されていることかと思いますが「冷房病」の対策はみなさんされていますか？

今回は、この「冷房病」についての解説をさせていただきますので、みなさんのお力になれば幸いです。

### 【冷房病とは？】

私たちの体は、夏になると体内の発熱を抑え、さらに熱を逃がしやすい体質に変化します。

毛細血管を広げ放熱しやすくし、汗をかいて体温を下げようとしますがここに※落とし穴があります。

夏の体質のため、冷房の効いた部屋にすると血管が縮みにくいため体内の熱が逃げすぎて冷えやすくなります。

また外との激しい温度差によって自律神経のバランスが崩れています。

自律神経は体温調節や発汗などをコントロールしていますので、バランスが崩れると「冷え」に対する抵抗力が弱くなってしまいます。

足腰の冷えやだるさ、痛み、食欲不振、不眠など、「冷房病」によって様々な症状が起こりやすい原因となります。

### 【冷房病への対策】

- (1) エアコンの温度設定: 標準は 25~28℃がいいとされていますが、体感温度は人によって違いますので「寒い」と感じない温度設定がオススメです。
- (2) 食事: 夏は冷たい物を食べたくなりますが、体の内側から急速に冷やす原因になります。冷房の効いた場所では少し汗ばむくらいの物を食べましょう。
- (3) 入浴: 暑いとシャワーで済ませてしまいがちですが、少しぬるいと感じる程度でゆっくり浸かることで体温低下を防ぎ、リフレッシュ効果もあります。



たにやま鍼灸整骨院には痛みや痺れの他にも、冷えからくる症状も診させていただきます。現在そのような症状でお悩みの方、ぜひ私たちにお任せください。

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>



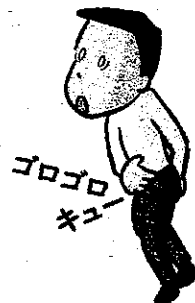
<Instagram>



## ～食べ過ぎ解消のコツ～

さて、夏休みも終わり、子供達は学校へ頑張っていました。私たちはいつもの生活リズムにもどせていますか？

- ★お腹の調子が悪い
- ★お腹に張りがある
- ★ここ1週間、便秘や下痢を繰り返す
- ★胃整調薬をのんでもあまり効果がない



以上の症状はなくても、いつも無意識でやっている自分の食生活のクセを知ってもらうと問題点がハッキリするので対策しやすくなります。まずは知っていただき、食べ過ぎを解消して元気に毎日を過ごして頂く、第一歩になれば幸いです。

### 【タイプ別】

#### 1,食事が不規則、欠食、間食をするタイプ

- ・まずは欠食を避け、少量を1日3食とる
- ・夕食は就寝3時間前までに終える
- ・間食はしても回数、量、カロリーを減らす

#### 2,食べきれないのに食べ物を用意するタイプ

- ・空腹時に買い物をしない様に気をつける
- ・買い物リストをつくって必要最小限にする
- ・外食や出前を控える

#### 3,早食い・大食いタイプ

- ・最初の5口だけ、よく噛むことを意識
- ・野菜、汁物を先に食べる
- ・大皿に盛らず食べる分だけ小皿に盛る
- ・食器を小さく、茶碗は小さく重いものに

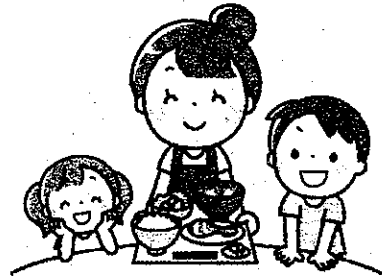


#### 4, ストレス解消、空腹感とは関係なしタイプ

- ・目の届く所にお菓子類を置かない
- ・食事が終わったらすぐに食器を片付ける
- ・ストレス解消を食以外で見つける(運動・趣味など)

#### 5, 満腹感なし、ダラダラ食いタイプ

- ・腹八分目でやめておく
- ・残り物はすぐに片付ける
- ・食べたいと思ったら、5分だけ待ってみる



正直内容を書きながら、出来たら苦労しないよな...

って事も感じながら記事にしています👉

しかし、少しでも自分のクセに気づいていただけるだけでもいいのです。  
あなたが「そうなのかな?」と気づいて少し意識する事で行動も変わります。


お腹の不調から腰痛や肩こり、ひどくなると頭痛や吐き気などの症状の原因となります。

そのべ整体院では、痛み以外の症状でお困りの方もたくさんご来院いただいております。

1人で悩まず、まずは一度ご連絡ください。

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

## おばあちゃんの7人の孫たちへ

おばあちゃんは、亡くなったおじいちゃんと結婚し、あの瀬戸内海の忠海の小さな家で暮らし、私達3人のこどもができました。

3人のこどもは大人になり、結婚し、あなた達7人が生まれました。

今もなお、3人のこどもである私達の中に、おばあちゃんとおじいちゃんが生きているように思います。

それは、私達を通して孫であるあなた達の中にもおばあちゃんとおじいちゃんが生きているものだと思います。

あなた達は、これから先にもいろんなことがあると思います。

どうか、強く・やさしく・美しく生きてください。

強く生きるとは、失敗しない生き方ではなく、失敗はチャレンジの証と捉えて、失敗から何回も立ち上がる強さのことです。

やさしく生きるとは、自分や人を甘やかす生き方ではなく、人の心の痛みを感じとりながら、その人を最後まで信じて、その人が一人で歩き出すのを助ける生きかたです。

美しく生きるとは、自分さえ良ければいいと生きるのではなく、人のために、社会のために自分がどうしたら良いのかを考えて、自分にできることを実行する生きかたです。

おばあちゃんの孫である7人のあなた達にこんなことを期待しながら、おばあちゃんからの最後のお小遣いを届けます。

おばあちゃんが空の上からあなた達をみていますよ。

おばあちゃんの35日法要にて

3人のこども達より

黒毛和牛牝牛専門店

京都・周山 **登喜和**

TEL 075-852-0014 FAX:075-852-0311  
〒601-0251京都市京都市右京区京北周山町上代1  
HP:wagyuu-tokiwa.jimdofree.com

山の家具工房

WOOD FURNITURE WORKSHOP



1F 1100P 人と木  
2F BOOK ROOM ほんのひとと木  
TEL 075-853-7039  
http://www.yama-kagu.com

料理  
旅館  
**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  
京北周山町 **075-852-0032**  
http://www.sushiyone.net

**杉鮎**

日本唯一、杉で包む鯖寿司

京都 西の錦街道 鯖寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531京都市右京区京北上乃町階段上ノ下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

一京都・京北から新しい生活空間を提案する  
そのための会社

仲井電気工事商会 **京北堂**

075-852-0493  
〒601-0271京都市右京区京北周山町上代1F-2  
HP <https://nakel-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://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

075-852-0701  
075-852-0489  
京都市右京区京北周山町

<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ヶ市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail: [senta@silk.plata.or.jp](mailto:senta@silk.plata.or.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  
そのべ整体院



タナカミセ  
田中店

グルテンフリー、植物性100%。  
ゆる糖質オフや、イソフラボン。  
京都の米、日本の豆で作る  
大人の体にもやさしい菓子。

べっぴんかしら 花  
いつか

肩 腰 膝  
その痛み  
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 京丹波町 京丹波町 京丹波町

TEL 075-854-1010  
URL <http://kyoban.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**

京丹波町前内市産 18-3 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

先日、運転免許更新のハガキが来ました。おかげ様でゴールド約25年!! スポードを「出さ任い」といのが「出せ任い」年齢のせい、か怖くて走れず「のろま任免」(坊ちゃんみ)で参ります。 (\*)