

なな



第137号
 発行者
 ナナエ

生きるとは
 たがはきつる
 毎日を楽しく
 誰かと共に

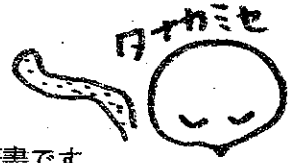
小さな数時間の
 生命を築く
 ナナエ



2024年10月

タナカミセ	・・・	うひょー	2
		10月の営業案内	5
COMだより	・・・	「災害に備える」裏で起こること	6
hana	・・・	今日は残りの人生の最初の日	8
登喜和	・・・	期間限定 登喜和に月見ハンバーグ登場	9
そのべ整体院	・・・	マグネシウムは足りていますか？	10
		～秋バテ予防～	
たにやま鍼灸整骨院	・・・	痛みを感じるのは脳。	12
		だけど責めないで！	
		「もの忘れ外来」10月10日から京北病院ではじまります	13
三宝裕のひとりごと	・・・	独生独死 独去独来	14
協賛のみなさま	・・・	ありがとうございます	15

うひょ〜



9月に出会った本「掃除道」

曹洞宗のお坊さん、柊野俊明(ますの・しゅんみょう)さんの著書です。

最初のページで「うひょー!」となりました。

少し引用します。

掃除も「諸行無常」完璧な状態は一瞬とてありません

一度掃除してきれいになっても、その状態は刻々と変化していきます。

ほこりははいたそばから溜まっていきます。

床は雑巾がけをしたそばから艶がなくなっていきます。

庭は掃き清めたそばから落ち葉が溜まっていきます。

こんなふうに、きれいな状態は一瞬とて保たれません。

心も同じです。

さぼって心の掃除をせずに生活していると、我欲や執着、妄想、邪念など、心のほこりが溜まっていつてしまうのです。

(引用終わり)

家もこころも、「汚れる前にきれいにする」のが極意なんだそうです。

思い浮かんだのは、母屋の玄関のことでした。

母屋は歩いて3歩のところにあって、日々使用しているのに、玄関の戸や、その周辺に、ほぼ雑巾がけをしたことがなく、たまっていくホコリや汚れを横目で気にしながら、見てないふりをしていました。

目が見えなかったじっちゃんが元気だったころ、玄関の拭き掃除はじっちゃんの担当でした。

玄関には、縦長の棧がいっぱいあるのですが、それを1本ずつ丁寧にふいている姿を

しばしば見ていて、「もしかしてじっちゃんは見えているのでは?」「いや絶対見えてる」家族でこっそりそんな会話をするほど、美しく磨かれていました。

じっちゃんが亡くなり、ぼっちゃんが動けなくなって、私たちの日常生活は継続しているけれども、たくさんのできてないことが少しずつ溜まっていっています。玄関の拭き掃除ももれなくそのひとつでした。

普段の金曜日は、私はパンの仕込みをする日。色んな雑事を横に置いておいて、パンのことだけ考えています。

しかーし。

そんなことでは一生玄関の掃除をやらんなあ。と確信して30分の発酵時間を利用して、ぞうきんを持って母屋に向かいました。

あんなに美しかった母屋の玄関は、全体に黒ずむほどにいろいろなものが降り積もっていました。

外の暑さと併せて「うひょー」と叫びながら、じっちゃんの真似をして、棧を1本1本拭きはじめました。

しかーし。

あまりに汚れているので、棧と、棧の後ろのすりガラスと、棧の付け根をほんのちょっと拭いただけで、ぞうきんがびっくりするほど汚れます。

家ってこんなに汚れるんだ。
これ、30分で終わらんかも。

「次はここ重点的にやろう」

と、次の課題を探る感じで、まーるく拭くことにし、敷居も磨き、手すりも拭き、ほうきであちこち掃いて、あっという間に30分。

20年くらい前に買ったほうきは、抜け毛がひどく、とっても掃きにくかったです。ほうき、と書いて「放棄」という漢字をあてはめてやりたくなりました。

心の中には自己嫌悪的な雑念がいっぱいでしたけれども、

30分前とは見違える美しさの玄関に

「じっちゃん、きょうのところはこのへんにしといたるわ」

とつぶやいて、強制終了したのでした。

そして翌日。

予期せずして、じっちゃんの実弟ご夫婦が、お彼岸のお墓参りと、ばっちゃんのお見舞いに来てくださったのです。

3回めの「うひょー」です。

知らずして玄関をキレイにしておいたことに、ミラクルを感じてしまいました。

セーフではないか！

掃除の神様と、師匠のじっちゃんが、「そうじせい」と導いてくださったことに、改めて手を合わせました。7676。

オットは剣道、私は掃除道でがんばっていこう。

オットの師匠は林茂さん、私の師匠は田中道夫さんで、がんばっていこう。

まずは、新しいほうきを買おう。(眞理)

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2024年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	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28日(月)

お休みをいただきます。
よろしくお願いいたします。

COM だより

「災害に備える」裏で起こること

8月8日宮崎県の日向灘沖で発生した地震から、南海トラフ臨時情報が8月15日までの1週間発令され、ちょっとした混乱が巻き起こった。

店舗から急にお米と水がなくなり、購入するのに一苦勞となった。

原因は

- ・地震への備えとして保存の利く米や水を購入しようという心理が働いた。
- ・新米が出回り始める前のタイミングで米が品薄になっていた。
- ・8月後半に台風10号が日本列島付近をウロウロしたため備蓄需要が高まった



いろいろと重なってしまったのだろうが、コロナウイルス感染拡大の時も、マスクや消毒液、手洗い石鹸等が店舗から消えるというパニックに陥った経験が思い出される。

人間は、いつもと違うことが起きるとパニックになることはわかっている。ましてやインターネットやマスコミによる過剰な情報に振り回されていることも自覚しながら、冷静になるのは非常に難しい。

情報に敏感ですぐに動ける人は「非常時のために」と店舗に行っていわゆる「買いだめ」をすることができる。

しかし、環境や状況の変化ですぐに対応できない高齢者や障がい者にとっては、違う意味で混乱を巻き起こすことも、今回の米騒動で感じた。

介護ヘルパーの訪問時

利用者 「お米を買ってきてくれる？」

ヘルパー 「いま、スーパーにはお米が売ってないので買えない
んです」

利用者 「なんで無いの？」

ヘルパー 「南海トラフの臨時情報とか出て、みんなが沢山買わ
れるので無いんです。どこにも売ってないので買
えないの」

利用者 「そしたら、私どうしたらいいの？お米がないと困る
んです。買ってきてください！」

ヘルパー 「買いたいけど買えないんです」

いくら状況を説明しても理解してもらえないケースもあり、
混乱・不穏に陥る。そしてヘルパーの支援にも支障をきたす…

コロナウイルス感染拡大の時も精製水が品薄になり、人工呼吸
器を使用する方にとって必要不可欠な精製水の買い占めをや
めて欲しいと訴えておられるニュースを思い出した。

自分たちが取っている行動の裏では、困る人も必ず出ている
ことを自覚しながら、必要な行動をとりたいと思う。

「人生には3つの坂がある。

上り坂・下り坂・まさか」

と言われるが、『まさか』はいつ来るか
わからないので、毎日心のどこかで非常
時の備えを考えながら準備や行動をした
いと、自分自身に言い聞かせた9月だった。



(米津)

今日は残りの人生の 一番最初の日

お彼岸でしたね。

毎年、お盆から秋の彼岸までが近くて「もうお彼岸?!」って驚いてしまいませんか(笑)

今年は家族との別れがあり、人は必ず死ぬということとを改めて実感しました。お墓参りをして、生前の思い出をじわ〜っと思い出したりもしました。

「愛別離苦」

いかなる愛にも、別離のない愛はなく、いつかは必ず別れなければならないというのがこの世の真相

何かを愛した瞬間から必ず「別離」がくる。想像するだけでしんどいです。

家族がいるから毎日がんばれるし、大切な家族とお別れすることを考えたくはないです。でも人はいつか必ず死ぬ。これは 100%、死なない確立はゼロパーセントで確定していますよね。

死ぬために生まれてきたのではないし、誰かが「死ぬまで生きる」って言ったのを、ほんとそうだなと思うのですが、だからこそ、この世で出会う人を大切にしないといけないし、今この瞬間を大切にしないとと思います。ただ、めまぐるしく過ぎていく毎日の中で、すぐに忘れてしまうのです。

だめですねえ〜

今年は出会いや別れが多く、本当に毎日のありがたさや今この瞬間の大切さをものすごく実感しています。教えていただいているのだなあと思います。

自分は自分のチカラで生きているような気ではいるけど、そうではなくて生かされていて、きつとなにか使命もあるはずだと自分に言い聞かせて、毎日を頑張りたいと思います。



hana

期間限定 登喜和に月見ハンバーグ登場！！

暑い、いつまでも暑い！

この文章を書いているのは「中秋の名月」の日。暦の上ではもう秋のはずなのに
気温は30度を越える真夏と同じような日が続いています。過ごしやすい秋は一体
いつやってくるのでしょうか？

そんな毎日ですが、登喜和のレストランでは9、10月限定でうちの女将考案
の秋らしい新メニューが登場です！

月見ハンバーグ定食 税込1450円



京農園ふたごんの新鮮玉子
京北の旬の野菜を彩りに
黒毛和牛牝牛100%ミソでつくる
ハンバーグがより美味しくなつ
一皿に並んでいまあ
10月には、新米にたりまふ！！

登喜和の女将より

皆さま是非一度ご賞味あれ！！

ご予約は下記のお電話や公式LINEからお願いします…

※レストランの通常営業は、金・土・日・月曜日となっております

お肉のご注文・お食事のご予約は下記のお電話 or 公式LINEにて受付中！

電話番号：075-852-0014（水曜日は定休日です）

公式LINE

インスタグラム

レストランメニュー



マグネシウムは足りてますか？

～秋バテ予防～

やっと秋らしくなってきましたね。
9月は残暑がかなり厳しく残りましたね。
夏バテになってしまっていたり、体調を崩してしまった方も多いのではないのでしょうか？

実は、これからが要注意なのです。

寒暖の差が激しくなってくると自律神経を乱しやすくなり、体調を崩しやすい時期に突入していきます。



これからお話しする内容は、夏バテが残っている方は解消のお助けになりますし、今は大丈夫な方も予防になりますので、最後まで読んでみてください。

では、マグネシウムについて少しお話をします。

マグネシウムとは、人体に必要なミネラルの1種です。

骨に含まれるカルシウムの沈着の調整をしていて、カルシウムが骨や歯になるためには沈着という過程が必要なのです。

しかし、沈着し過ぎてしまうと炎症を起こしたりしてしまうので、そこでマグネシウムの出番です。

それだけではなく、血管の伸び縮み・神経安定剤の役割もあります。

不足すると、不整脈の原因になったり、高血圧になります。

たとえば心臓です。心臓の収縮機能の役割があるので、マグネシウムが不足すると不整脈などの症状が現れることがあります。

そして血管をゆるめる働きが弱くなり、血管が縮み気味になり、結果として高血圧の症状が現れます。

神経を落ち着かせる効果が弱くなった結果、神経過敏にもなりやすくなります。

長期的なマグネシウム不足は、骨粗鬆症や心疾患、糖尿病といった生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

とはいえ、自分のマグネシウム摂取量が推奨量に足りているかどうかはわかりづらいですね。

安心してください、マグネシウム摂取を意識した食事をご紹介します。なるべくそれらを取っていただくように意識してみてください。

マグネシウムは、玄米などの精製されていない穀類や、野菜、魚介類、肉類、海藻類、豆類などに多く含まれています。もっとも手っ取り早い方法としては、毎日の白米を玄米に変えるとマグネシウムの摂取量が増えるでしょう。



ただ、玄米を苦手な方もいらっしゃると思います。

そういった方には、納豆がおすすめです。納豆には様々な栄養素が含まれていますが、その一つがマグネシウムです。

納豆が苦手という方は、味噌汁がオススメです。わかめや海藻類を入れて頂くとより良いです。あとは、アサリや魚介類を取って頂くのもいいです。

中でもあおさはダントツのマグネシウム含有量です。

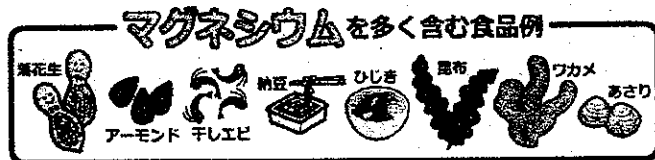
100gあたり 3200 mg含まれています。

毎日 10 グラムのあおさみそ汁を飲んでいただくだけで 1 日分のマグネシウム摂取は完了です。


もちろん毎日 10gでも食べるのは大変なのでできるだけ色んなものから摂取するようにしてくださいね。

10 月も元気に楽しくいきましょう。

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



痛みを感じるのは脳。だけど責めないで！

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。脳は大事な臓器ですが、脳が日々受ける負担について、考えたことは少ないと思います。

- ☆ 人間の身体は60兆個・270種類の細胞から成り立っている
- ☆ 全身の血管を一本にすると10万km（地球2周半）の長さがある
- ☆ 全身の神経を一本にすると100万キロ（地球25周）の長さがある。

このような途方も無い数字の細胞や機能を統括しているだけでなく、酸素の量のチェック・ホルモンの分泌調整・自律神経の調節などを絶え間なく行っています。

「痛み」には急性痛と慢性痛の2種類がある

「急性痛」は、切り傷や捻挫などの怪我を代表として痛い場所と傷ついている場所が一致しています。

「慢性痛」は、痛みを感じている場所に必ずしも原因がないことが多くあります。この慢性痛は「脳の勘違い」「脳の誤作動」とも言われることがあり、火災報知器がマッチやライターの火のような無害な情報へ過剰に反応しているのと同じだとよく例えられます。

自分の体（脳）を責めないで

痛みが出ると、なんでこんなことに・・・と自分の体を責めてしまいがちです。そのお気持ちはよくわかるのですが、冒頭にもお話した通りで体は想像もつかないほどの細胞や機能を統括して今日まで命を繋いでくれています。感謝こそしても責めてしまうのは体がかわいそうです。

自己治癒力は体を責めたほうが高まりそうですか？それとも感謝をしていたわったほうが高まりそうですでしょうか？

この記事が今一度、体に対しての感謝の気持ちを持っていただくきっかけとなれば嬉しく思います。

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>



もの忘れ外来

令和6年10月10日より診療開始

ご自身やご家族にこんな症状はありませんか？

もしかして認知症かも・・・

まずは医師に相談を。完全予約制です。

- ❖ 車の運転が不安だ
- ❖ 同じことを何度も言うようになった
- ❖ 忘れ物や探し物が多くなった
- ❖ 料理や片付けができなくなった
- ❖ 落ち着きがなくなり怒りっぽくなった
- ❖ 意欲がなくなった
- ❖ 身のまわりのことを構わなくなった
- ❖ 読み書きや計算ができなくなった

診察の
流れ

担当医師または
受付に相談・予約



本人家族からの
病歴聴取・検査



専門医診察
採血・全身検査

もの忘れ外来

第2 木曜日

第4 水曜日

9:00~12:00

9:00~12:00

担当医師

安田 怜

藤竹 純子

脳神経内科医

認知症学会専門医・指導医

脳神経内科医

■ ご予約・お問合せ TEL 075-854-0221 (月~金 13時~16時)

京都市立京北病院

三宝裕のひとりごと

どくしょうどくし どっことくらい
独生独死 独去独来

無量寿経というお経に「独生独死 独去独来」の一節があります。

「人は1人で生まれ、1人で死ぬ。

この世に来た時が1人なら、去る時も1人だ。」

他者に依存しない、揺るぎない自分を持つことの大切さの教えです。

1人で生まれ、1人で死んでゆくのは絶対的な事実です。私たちは、誰とも代わることのできない、この世にただ1つの命を生きています。その命には、必ず終わりがあることも絶対的な事実です。

私たちは「終わる自分の命を 今、自分が生きている」のです。

誰とも代わることのできない、この世にただ1つの自分の命なら、自分が責任をもって、自分の人生を引き受ける覚悟を求められます。かけがえのない自分の人生を、自分の知恵と自分の工夫と自分の汗とで全うする覚悟です。

人は1人で生まれてきた時から、母親や助産師などの手厚い看護で守られ、愛されて育てられ、1人で死ぬ時でさえ、涙を流して見守られて旅立ちます。それなのに、人は自分の都合の良いように他人に依存し、他人を拒絶します。

何をさておいても自分がという「自愛」に満ちているのが人間です。

こんな人間である私たちに必要なことは、客観的に愚かなる自分を見つめる時間をもつことです。愚かなる自分と同時に、頑張った自分もみつめると良いでしょう。生きる上での自信となります。

1日の出来事での愚かなる自分と頑張った自分を見つめ、関わった人に心の中で謝罪し、感謝し、小さな喜びに気づくことが大切です。そんな日々を過ごすことが、自分の人生を全うすることになるでしょう。

参考記事 2021.8.23 中国新聞「独生独死」という覚悟
浄土真宗本願寺派西林坊 沢田隆之 前任職

黒毛和牛牝牛専門店

京都・周山 **登喜和**

TEL 075-852-0014 FAX 075-852-0314
〒601-0251 京都府京都市右京区京北周山町十代1
HP: wagyuu-tokiwa.jimdofree.com

山の家具工房

WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



〒601-0252 人と木
2F 京都府京都市右京区京北周山町十代1
TEL 075-853-7099
http://www.yama-kage.co.jp

飲料
健康
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>



日本唯一、杉で包む鯖寿司

京都 西の鯖街道 鯖寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上月制町段上ノ下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

—京北・京北から新しい生活空間を提案する—
ものつくりの会社

仲井電気工業商会

京北堂

075-852-0493
〒601-0271 京都府京都市右京区京北周山町十代17-2
HP <https://nakai-denki.com/>
電線のこと、色々ご相談ください。 HP <https://kelhokudo.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

野村鐵交院



☆予約制

TEL 075-852-0070
TEL 075-852-0488
京都市右京区京北周山町

<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@stik.piala.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 薔一花
いつか

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 京北の産物野菜
野菜・お豆腐
お豆腐・お味噌
お豆腐・お味噌
お豆腐・お味噌

TEL 075-854-0101
URL <http://kyodan.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

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

編集後記
10月10日から京北病院ではじまる「物忘れ外来」
嬉しく楽しみにです。自分のこと 家族のこと相談・検査して
もらえる場所が近くにできて、とても強いです。(真理)