

な う



第142号
発行所
なう

2025年 3月

hana	...	年度末に思うこと	2
タナカミセ	...	そして旅に出る	4
COMだより	...	～私の「楽しく生きる」とは～	10
たにやま鍼灸整骨院	...	自律神経の正体とは？	11
そのべ整体院	...	3月のお役立ち情報「生体リズムの乱れ」	12
三宝裕のひとりごと	...	春の風	14
協賛のみなさま	...	ありがとうございます	15

年度末に思うこと

気がつけば3月、早いもので人事異動で京丹波町に来てから、はや4年が経とうとしています。異動が決まった頃は新型コロナウイルス感染症大流行の真っ只中で、歓送迎会などはなく、ヌルッと新しい場所で働き始めたのでした(笑)

この4年で日常もかなり変化しました。私の生活を考えただけでも、大好きなライブが軒並み中止になり、無観客の配信で楽しむスタイルが続きました。その後、観客は会場キャパの50%でマスク着用、声出し禁止というカタチで再開しましたが、ようやく今はキャパ100%に戻り、声出しもオッケーとなっています。

コロナ前は当たり前前に好きなアーティストのライブに参加していましたが、コロナ禍になりもうその当たり前は戻ってこないと思って絶望したし、あの頃はまたライブに行けるようになることが想像できませんでした。

だから、今はできることはできるうちにやっておかねばという気持ちがより強くなっています。

3月、年度末です。また環境が変わる季節がやってきました。

私は春が苦手なのですが、その理由は環境の変化です。子どもの頃から入学、卒業、クラス替えなどが本当に苦手でした。

今も人見知りは変わらず(そう見えてはいないようですが)、出会いや別れを受け入れるのに時間がかかります。

人事異動がある仕事で、ずっと同じメンバーで働くわけではなく、前年と同じではないことも多く、結構神経を使って疲れてしまいます。

仕事もこの年になると、無意識のうちに「自分のやり方が正しい」と思いがちで、そのせいで、うまくマッチしないことがあります。同時に、環境が新しくなることで、新しい発想や新しいツールの活用に驚かされることもあります。こういった経験を通じて、どんなに経験を積んでも、謙虚に学ぶ姿勢を忘れてはいけなくなってと感じています。

それで、ふと気づいてしまったのです。

私は常々「なぜこんなにこの子たちを応援しているのか」と、推し活をする理由を考えるのですが、推しの成長を見守るたびに、「この人はこんなに努力しているんだ」「こんなに新しい挑戦をしているんだ」と感動することが多いんです。

推しは常に挑戦し、変化し続けている。だからこそ輝いているし、応援したくなるんだと思うのです。

仕事も同じで、「十分経験を積んだから」と学ぶことをやめたら成長は止まってしまうじゃないですか。止まるどころかどんどん減退してしまいます。

でも謙虚に新しいことを学び続ければもっと面白い景色が見えるかもしれない。

推し活をしていると、推しの姿勢からそんな大切なことを教えられます。で、わかったことは……

私にとって推し活とは、
単なる趣味ではなく

「成長を見守る活動」

なのです(笑)

だから、結局のところ推し活も仕事も「成長を楽しむこと」が大事なんだろうなって思うし、だからこそ、これからも謙虚に学び、変化を受け入れながら、自分自身も成長していきたいです。

以上、年度末に思ったことでした。

花 hana



そして旅に出る



1月21日のできごと。

何となく疲れているなー、ずっと寒いなー、

あたたかいところに旅行したいと思いました。

ひとりぼっちになりたい、ちょっとお買い物もしたい、夕方4時には家にいたい、……

あれこれ考えまくりました。

そして、「ねばならない予定」を全部ストップして、お久しぶりの「スプリングスひよし」へ旅に出ました。

温泉セットを準備して、オープンする10時を目指して出発しました。うちから車で33分。

お客さんは少なめ、よっしゃ。

とにかく急いで身体と頭を洗って、

お湯に浸って全身脱力。じんわり～。じわじわ～。

露天風呂に浸かって見上げる青空サイコー。

一生こうしていきたい～。

露天風呂には4人組のおかあさんたちがおられました。

レインボーカラーのヘアタオル、花柄のタオル、ピンクのヘアバンド、

カラフルスタイルで腰から下だけ浸かったり、全身浸かったり、思い思いの体勢でにぎやかに座っておられました。

息子がえー、健診(検診?)でなんや知らん引っかかって、タバコやめたんやて。

ほならもう、あっちゅうまに肥えてきてな、もうなんやしらんけど、違う病気になったらしいわー

タバコやめんのも良し悪しやてやー

そやそや、タバコはやめんでええ

タバコやめたやん、うちのだんな。

もうめちやくちや食べるようになって、ご飯たんびに、おかずがいつていつて、作んの面倒くそうてかなんわー

.....

延々とそんな会話が続き、心の中で涙を流しながら爆笑させてもらいました。

私もいつか、そんな会話の仲間に入りたいもんだと思ったりして。

露天風呂に、ひよし温泉の説明書きがありました。

深さは1,700m、2億から3億年前にできたとされる「丹波帯」という地層から湧き出している温泉だそうです。

わ、なんかすごい地球の歴史の中に浸かっている！

温泉って、地球の奇跡かも！

そんな気持ちになって、温泉すごい！となりながら、さらにお湯を触っていました。

そして、まだまだ盛り上がっているおかあさんたちより先に、上がりました。

更衣室でゆっくりしていると、3人連れの女性が入ってこられました。

見た感じ私くらいの女性が、おそらくご自分のお母さんと、娘さんをしたがえて、という感じ。

あ、親子3代だ。と思って、見るともなく見ていました。

女性は、「さ、入ってくるわ～」と、さっさと浴場へ。(わたしやん)

おばあちゃんの腰は二つ折れ。ベンチにどっしり腰掛けて、座ってじっとしておられます。

「私、脱ぐのに時間かかるさかい、あんた先に入ってくれたらええで」

孫は「待っとくよ」やさしい。

「そうかあ？ 今日寒かったやろ。ぎょうさん着てきたんはええけど、これからぎょうさん脱がなあかんねん。」

おばあちゃんはそう言いながら、カーディガンのボタンをひとつひとつ、ゆっくりゆっくり外していられました。

それをお孫さんがさっと受け取り、きちっとたたんでロッカーへ。

この作業がスローモーションで繰り返されていました。

私と母とひなを見ているようで、うー、涙が止まりませんでした。

もう、帰ろ。

髪を乾かして、ロビーのところで「黒酢ドリンク」を買って、ソファに座って、もう一度ぼんやりしました。

「ひとりぼっちになりたい」と言いつつ、結局人から笑いと感動をもらっているやんと、自分の矛盾に、笑けました。

いろんなこと全部、温泉で洗い流してもらった感じ、よかったなあ～、しみじみとしました。

そんなこんなで、

笑いあり、涙あり、感動ありの、小さな温泉旅行は、終了したのです。(真理)

あーすっきり。

月刊田中店

2025年令和7年3月

パン	サイズ	価格	どんな感じ
山食	1本	500	ほどよくもちり、ほどよくさっくり。
	ハーフ	250	
山食2	1本	500	角食の生地を蓋なしで焼いています。さっくり。
	ハーフ	250	
角食	1本	500	生クリームと卵が入ったきめ細かいパン。
	ハーフ	250	
国産小麦山食	1本	540	北海道産ゆめちからブレンド使用。国産の安心感。
	ハーフ	270	
wショコラ食パン	1本	1,050	ココア、チョコチップをたっぷり入れています。 涼しい季節の限定パンです。
	1/3本	350	
チーズ山食	1本	750	プロセスチーズ、シュレッドチーズを巻いています。
	3枚入り	250	
くるみレーズン山食	1本	800	ローストくるみとラム酒漬レーズン入り。
	3枚入り	270	
フランスパン		250	
しっとりフランスパン		250	
三角サンド		250	
ハムと玉ねぎのサンド		200	
さだごあんこ		180	定子ばあちゃん直伝あんこレシピ。
クリームパン		180	
ゆずぼうし		250	無農薬のゆずジャムパンに、アーモンドクリーム入り ケーキ生地をかけて焼いています。
バナナコッペパン		180	バナナと牛乳で練った大好きなコッペパン。

ゆずぼうし、2025バージョン

我が家の下宿生からのご縁をいただいて、兵庫県三田市で無農薬栽培されたゆずを、ジャムにしました。

これまでゆずぼうしは、ゆずピールを直接パン生地に練りこんで、ぼうし生地をかけて焼いていました。

2025年は、ゆずジャムを少しパンで包んでジャムパンにして、ぼうし生地をかけて焼きます。

ゆずのほろ苦い甘みをそのまま味わったいただけたら嬉しいです。

よろしく願いいたします。

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2025年3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。
ご予約、お取り置き、などお問い合わせは、

田中店 (たなかみせ)

電話：09050143002
ファクス：0758530454
メール：info@tanakamise.jp
インスタグラムDM：tanakamise

などでお待ちしております。

京都市右京区京北大野町清水42
田中店 田中眞理

～私の「楽しく生きる」とは～ COM だより

歳が増すたびに、夜間熟睡できない日が増えてくる。

一度トイレで目が覚めると、再び寝付くまでに1時間以上かかることもある。

そんな時、どうしても将来の不安とか仕事で気になることが頭をよぎり、よけいに眠れなくなる。



夜中のマイナス思考や、ご神仏にお祈りするのには邪気や魔が入ると聞いたことがある

ので、マイナス思考になりかけた時は（あかん、あかん）と思い、「なう」の原稿で何を書こうか・・・と考えたりする。

そうすると楽しいことしか思い浮かばないので、よけいに興奮して眠れなくなってしまう。

（どないやねん）と心の中で叫びつつ、結局起きなければいけない時間に眠くなってくる。

先月号の記事で、誤ってAT車（オートマチック車）をOT車と書いており、読者の方より「OT車じゃなくてAT車や」とご指摘を受け、初めて間違えて書いていたことに気づく。（失礼しました）

頭の中では「AT」とわかっていたのに、書いて見直ししても気づかない。自分の名字「よねつ (Yonetsu)」を「Yonethu」と書き間違えずっと気づかずにいた、英語力の無さ？をあらためて感じた今日この頃。高校時代の英語模擬試験、校内105人中103位は今も健在である。

「嫌やな～、面倒くさいな～」と思いながら取り組むと、神様から叱られているのか絶対うまくいかない。

開き直って全力投球で取り組むと、それはそれで楽しくなったのめり込んでしまい、そしていつもの失敗を仕出かしてしまう。

熱中しすぎて、家でもテーブルの上からほぼ100%物を落としたりお茶をこぼすので、一旦私が置いた物を旦那がテーブルの奥に置きなおす毎日。私にとっての名言「人を笑わせる」＝「楽しく生きる」

まあ、楽しく生きられたらそれでいいか～。

（旦那は迷惑しているそうです）

（米津）

自律神経の正体とは？

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。今回は自律神経と痛みの関係について解説しておりますので最後までご覧いただきお力になれば幸いです。

自律神経とは2種類の神経に分類されます。

交感神経	副交感神経
日中の活動中や昼間に活発になり、興奮状態を作る神経。	睡眠時やリラックス、身体の休息、回復をさせる神経。
<ul style="list-style-type: none"> ・心拍数を上げる ・血圧をあげる ・筋肉を緊張させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・心拍数を下げる ・血圧を下げる ・筋肉の緊張を和らげる

上記2種類の神経が自分の意志とは無関係に24時間働き続けているのが自律神経です。

✓血液循環 ✓呼吸 ✓体温の調整や排せつ ✓生殖 ✓免疫
などの機能を無意識に調整しており、生命の維持に欠かせない神経です。

【自律神経と痛みの関係】

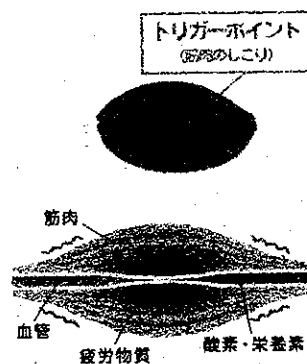
一般的には日々のストレスや生活習慣が大きく関係していますが、それ以上に自律神経が大きく関係しているのが「筋肉」であることは注目されておられません。

筋肉に痛みや不調の原因となるトリガーポイントが形成される事で筋肉はずっと緊張状態になります。

緊張状態が続くことで神経も興奮状態となり、交感神経が優位に働きます。

このトリガーポイントが弛まないと身体の緊張や神経の興奮状態も治まりません。

自律神経が乱れることで、血液循環、栄養や酸素、体温が上手く調整できないことで痛みや不調が何倍にも増幅すると言われています。



【自律神経を和らげる3つの方法】

- (1) 自分の意志で自律神経の調整を行う: 体を休める、軽いウォーキングをする。
- (2) ストレスの緩和: 交感神経の過活動を休めるためのリラックス時間を確保する。
- (3) 睡眠: 交感神経を休める一番の方法は睡眠です。副交感神経の活動が高まり交感神経の活動が休まります。

たにやま鍼灸整骨院では痛みだけでなく自律神経症状でお悩みの方もご来院頂いております。ぜひそのお悩み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>



そのべ整体院 3月のお役立ち情報

【生体リズムの乱れ】

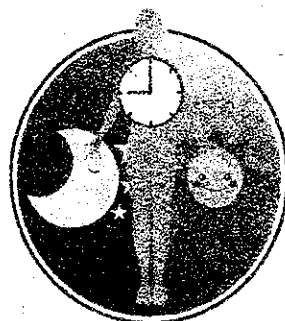
さて、今月も皆さんにお役立ち情報を共有して行きたいと思います。
3月は卒業や引き継ぎなど、生活リズムが変わりやすい月です。

我々には太陽と地球の時点による24時間より少し長いリズムが基本に備わっています。

体のほぼ全ての臓器や細胞に体内時計が存在していると言われ、このリズムに従って、体内の消化酵素やホルモンの分泌、栄養素の代謝も調整させているので、健康を語る上でとても重要。

このリズムは以下のような要因で乱れます。

★24時間営業の飲食店、コンビニ、テレビ、
パソコン、スマートフォンの普及。



★深夜まで働いたり、昼夜不規則に活動する人、夜更かしする人。

生体リズムが乱れると、頭痛、疲労感、集中力低下、食欲不振、月経不順、便秘、免疫力低下と様々な症状が出ます。

どれも便利！手放し難い！仕事の形態によっては不規則になることも仕方ない…

この答えの出ない問題にどうしたら良いかすぐには分かりませんが、生体リズムの重要性を知ることは大切だと思います。

知ること意識できたら、全部は無理でも少しなら行動できると思います。

例えば、起きる時間をいつでも一定にしたり、太陽光を浴びたり、朝食を抜かない、定期的な少しの運動、スマートフォンは寝室に持ち込まない、家の灯りは白色を避けたりは良いと聞いたので、毎日実行しています。

まだまだありますが、特に乱れやすい人は工夫していくしかありません。

特に、私は娘が3人いるので、子供のためにも意識を強くしたいなと思いました。親の影響はかなりあると思います。

★休養に対する消極性

単なる休息以外に、積極的に心身の疲労を回復させることができないこと。

例えば、スポーツや旅行、趣味です。




私は思い当たるところがあまりありませんでしたが、患者さんにお聞きすると趣味がなかったり、寝るなどの回答がありました。

最近ジムに行ったり家で筋トレしたり鍛えています。他にも中止していた釣りやソフトバレーボール・卓球等、趣味を再開したいなと思っています。

積極的に寝る以外で自分自身が休める時間を作っていきましょう。

院長 辻 陽平

そのへ整体院 

 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



春の風

春一番は、春が来たと告げる風
でも、生きることに必死の人間は
目の前まで来ている春の姿に気づきません

だから自然は、もう一度 強い風を送ります
「もう少しの辛抱だ」と言いながら
その風が春二番です

春三番は、花の蕾をふくらませる風
「さあ 生きよ！ 花となって咲け！」と吹く風です

春四番は花散らしの風
花を散らし、その後に実を成らせる風です

花が咲いて実と成るためには、受粉して、その花が散らなければ
なりません。実の中には、子孫を残すための種があります。
実が熟すのも、鳥たちによって種を運んでもらうためです。

人にとっての花が咲くとは、美しさが際立つことなのでしょう。
美しいという文字は、羊が大きくなると書きます。羊が大きくなると、
その肉は人の貴重な食料となり、毛皮は人の寒さを防ぐ貴重な
衣服となり、骨や角や爪などの羊のすべが人の役に立ちます。
つまり「美しい」とは、「全身で人の役に立つこと」なのです。

人にとっての実が成るとは、その人がまわりの人の役に立つことを
しながら生きた結果、その人からの影響を受けた人たちが、自分の
生活の場で生き活きと生きていることをいうのでしょうか。


さらに種がまかれるとは、その人から影響を受けた人たちが、その
人と同じように美しく生ることだと思えます。

人は花 種が芽吹く時 その姿なし

黒毛和牛北牛専門店
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上代1
HP: wagyuu-tokiwa.jimdofree.com

山の家具工房
WOODS FURNITURE INHP & STUDIO



1F INHP 人と木
2F BOOK ROOM ほんのひととき

TEL 075-833-7010
http://www.yama-kagu.com

海鮮
料理
すし米

ご宿泊・お食事・ご宴会
喪事時のお食事等
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

 **杉鮭** 日本産一歩で絶頂の乳

京都西の端街道 錦壽町門前 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北土山町町殿上ノ下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・京北から新しい生活空間を提案する—
もつくりの未来

仲井電気工事商会 **京北堂**

075-852-0493
〒601-0271 京都府右京区京北藤原町下7-2
HP <https://nakai-danki.com/>
電気のごと、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


〒601-0251 京都市右京区京北周山町
TEL 075-852-0048
FAX 075-852-0049

<http://k-senta.com/> 


仙太
工房 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@silk.plala.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
そのへん整体院



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。

へっぴんかし 一花
いつか

肩 腰 膝
その痛みを
お任せください！

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 花倉 祥代

京都府京丹波町花倉 1-1-1
TEL (0771) 82-2380
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

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

編集後記

日本全国で降り続いた雪もようやく終わり、ホッとできる太陽の
日差しを浴びながら、「手は春か…」と畑仕事や草刈りの日々
を考えると、もう少し冬眠していたい気分が湧きあがる今日この頃です
(*)

月刊誌「なう」毎月朔日発行
表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター
三宝 裕 氏

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