

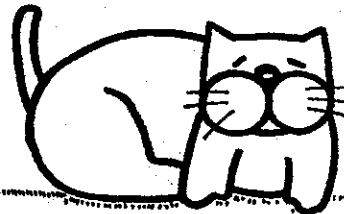
なろう



第18号

発行者
なろう編集委員会

心は自分のものだけ
身体は神様のもの
預りもの
だかん
体の声にも
耳をかたむけて



目次

11月

hana	・・・ZUNBA 体験行きました！	2
hana	・・・インストラクター米田まゆみさんから	3
COMだより	・・・けいほくの今昔	4
タナカミセ	・・・復活「さだこホイップ」	5
すし米	・・・冬のお知らせ	5
Syu's Bar	・・・あたりまえを楽しむ	6
ケイホクマタ*ムラヤマ	・・・クロモジの精油できました	7
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	8

ズンバ ZUMBA体験 してきました！



ズンバって？

ズンバとは、
ラテン系を中心と
した音楽を楽しくながら
体を動かすフィットネス
エクササイズです。

ステップは

サンバ、サルサ、メレンゲ、マンボ
などラテン音楽から引用され
たものが多い。その他にも
ヒップホップや格闘技の動作
インド舞踊、ベリーダンスなどの
動きも含まれている
(ウイキペディアより)

下の子が中学生になり、
8年間追っかけて続けていた
少年野球もとうとう終わり、
お一人様活動をしなければ
・・・と、この6ヶ月のあいだに
いろんなことを始めている私
です。その中でつい先日体験
した、その名も「ZUMBA (ズ
ンバ)」 「楽しいから行きたい」
と言っていていただき、なんでも
やってみたい私は、さっそくレッ
スンに参加しました。

まず、インストラクターのまゆたんセンセから説明をいただきます。

「休憩はないので自由に休憩や水分補給などしてね。」

「特にステップを1つ1つ説明してもしないけど楽しく体を動かしてね。」

。。。。「エー!!!」と私。

アセアセしている私をよそに「では始めます」とミュージックスタート。

まゆたんセンセ かっいー！ 「KARA か？ E-girls か？」というかんじの
私も見よう見まねで、はじめは取っつきかかったのがだんだんノッてきました。
ふと鏡の自分が目に入り・・・そこには KARA でも E-girls でもない
お遊戯のような私が入って・・・(汗)

まゆ、自分の姿はさておき、とても
楽しくいい汗をかくことができました。



インストラクターの

よねだ
米田まゆみ さんから



17歳でジャズダンスを
初め、エアロビクス、ヨガ、
3B体操などを経て、
ZUMBA (ズンバ) に
出会い、ダンスでもなく、
上手下手も関係なく、
初めてでも何となく
入り込めてしまう魅力
にはまってしまいました。

一番はラテン系をはじめ
とある世界中の音楽。
ラテン系と聞くと激しい
音楽を想像される方が
多いですが、全くそう
ではないのです。
ゆっくりバラードや懐か
しいオールディーズも
ありますよ。

もう一つはコア(体幹)
に力かせる、効いて
しまっているということも
魅力です。何となく動
いているようですが、創
始者である BETO の
コア(振り付け)は
簡単でいて、おなか周り
を引き締めます。

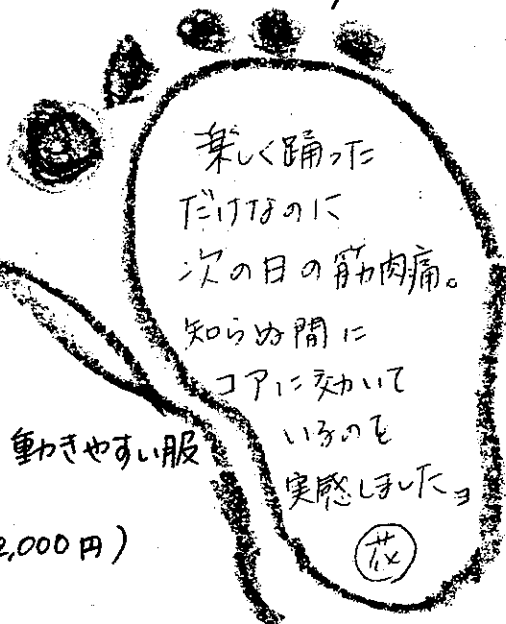
若者向けのイメージで
あが、スポーツジムに行
けば 60代、70代の方
も体でリズムを取るだけ
で楽しく参加していただ
います。

伝えたい事は、たくさん
ありますが、個人的な

目標は元気に長生き
です。急に運動をしても
反対に痛めてしまいそう
なので、思い立ったとき
に、ボチボチ始めて
いければいいなと思
っています。

「継続は力なり！」
です。

なにはともあれ
ZUMBAは楽しければ
すべてよし! なのです。



楽しく踊った
だけなのに
次の日の筋肉痛。

知らぬ間に
コアに効いて
いるのも
実感しました。

(心)

★ 毎週日曜日
隔週金曜日

持ち物
会費

場所

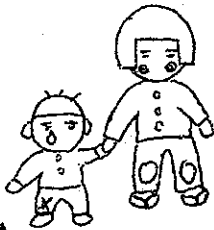
午前 9:30 ~ 10:15
午後 7:00 ~ 7:45

上靴、水分、タオル、動きやすい服
1回 1,000円
(月2回以上何回でも 2,000円)

弓削会館 2階

けいほくの今昔

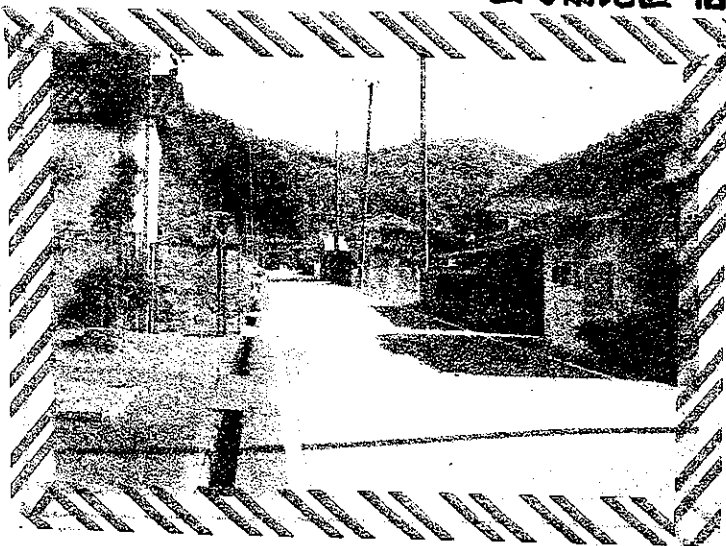
comだより



昭和30年代前半かよ?
きょうさん(深山)人が
歩いてはる……



上り削地区 旧上川公民館付近 (昔)



同場所 (現在)

上川区だけで
人口は半分に減
っているらしいよ。



人より鹿の方が
多いんじゃないか!?



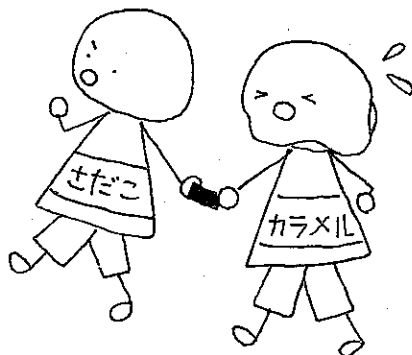
(米津)

深まる秋と、さだこホイップの復活

いつもありがとうございます。

どんどん秋が深まって参ります。

ホイップクリームの入ったパンを、
おいしくお届けできる季節になりました。
11月から、「さだこホイップ」復活します。
「カaramelカスター」と交代です。
どうか、よろしくお願いいたします。



秋の深まりとともに、でしょうか、
立ち止まって考える時間が多くなりました。

これまた、秋の深まりとともに、にちがいありません、
読書する時間が少し多くなりました。

久しぶりに
野口嘉則さんの「心眼力」を読みました。
「心の目で何を見ればいいのか？」
「競争ではなく、共創。」
「受容、寛容、思いやり、共感」

よく耳にするこういう言葉に、しみじみ感じ入ってしまうのは、
もしかして、ちょっと心がくたびれているからかなあ。

本当に大切にしたいことを
じっくりと「心の目」で見つめてみたいと思います。

...「こんな記事載せたら、なんか暗いパン屋やなあって思われへんやろか？」
だんだん心配になってきて、家族に相談。
「『なう』やから、これもあり、とちがう？」(田中)

11月のお知らせ



11月10日(月)~14日(金)
「生き方探求・チャレンジ体験」
周山中学校の生徒さんが
職場体験に来られます。私たちに
とっても、貴重な体験ですよ

とても楽しみです！

11月27日(木)
おでかけショップ@烏丸御池
12:00 open です。
京北営業は お休みです。

* (お)ん鍋 *

11月5日は狼の閉禁日です。
 いよいよ (お)んの 美味しい 冬がやってきました。
 味噌は立ての スープは 後になる程。
 トロ〜リ コラーゲン にっぷりの 鍋に!!
 お野菜も にっぷり とれて ヘルシー ですね
 < 付出し、ご飯、フルーツ付 ￥6600.- 税別 >

* オードブルで 忘年会 *

女性にとっては 12月、何かと 気疲れし
 月ですね。

忘年会、少し早めに ゆっくりと 楽しむのも
 良いのでは...? 忘年会も 南無です!!!

オードブルを 団んで ワイワイ やらや下さい。
 < オードブル + α (何か一品以上、おまん) ￥240.- 税別 >
 * 4名様以上の予約となります。

『いとし』つながりでも一つ。

亥は...
 火を司る水の気と
 されています。

旧暦で亥の月、
 初亥の日に
 ニッソを出すと、

火事をまのがれるとい
 う習わしがあります。

ニッソ開き
 しみては
 いかげすか...

忘年会・宴会の味方!
 飲み放題プラン 1000
 2時間 ￥260.-
 ご利用下さいませ

あにりまえを 楽しむ

四季の 移ろいは 早いんですね。もう立冬。

72候、5〜6日で 表わして 季節があります。

それ程 早く 変わりゆく 景色や 空気を 五感で
 楽しみましょう。

「静かな〜」 「空気がきれい!!!」とお客様が言われます。

あにりまえに 暮らす 私達ですが、* 夜の 京北も 実のところ 美しい。

余計な ネオンや 雑音も 無く、 最にくらゐの町ですが、

月がきれい、星がきれい、空気が澄んでる...

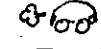
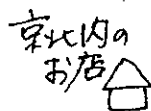
耳をすますと 川の 流れ、虫の 声、 聞こえる 風の 音。

こんな 豊かな 事は ありません。

夜、 一歩 外へ 出てみて 下さい。

そして 今宵は Syu's Bar へ ...

(おの)ライトの 当たる庭を 眺めながら 飲む お酒も 美味い
 かと思います。



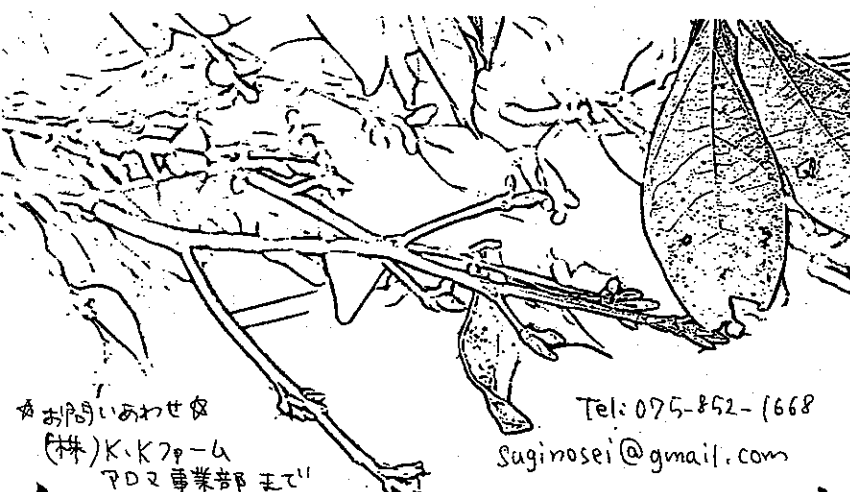
Syu's Bar
 ニ次会!

どちらか
 嬉しい!!
 予約お付
 けです。

すし米での
 お食事・宴会
 豆



Syu's Bar
 ニ次会



タイホワ
ワマワ
*
ムラヤマ

お久しぶりです。

お茶も美味

ワロモシの精油できました

京北の山奥に木々ともに自生しているのが
ワロモシ なんぞどうです。杉の下に群生し、
それは仲良しの 杉とワロモシ。

古くから 枝を削って楊枝を作られ、今も
和菓子に欠かせないワロモシ。その香料は、
かつては化粧品、石鹸などに 盛んに使われ、

なんと、華南にも使われたそう!! スゴイ!!

採れたてワロモシの精油は 空気に角虫れると
香りが華やきます。バラの花びら同様に、元気の
出るリトローレを多く含む自然の恵みです。

* 注意点です *

セシヤウチわ、ハカチに... シシにならない様に
つけてお楽しみください。

Have a nice AROMA LIFE

Gate
CREATIVE SPACE

〒601-0251
京都市右京区京北周山町上代7-1
TEL 075-852-6750

京都 京北 周山町 上代7-1
TEL 075-852-6750
FAX 075-852-6750
URL http://gate-kyoto.com/

森の力京都株式会社
〒601-0251 京都市右京区京北周山町小原5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

http://k-senta.com/

仙太
工 房

江口 喜代志
〒601-0913 京都市右京区京北丹波町131
TEL 075-853-0208 FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: senta@stik.pia.or.jp

仲井 亮文
仲井電気工事商会
〒601-0271
京都市右京区京北鯉田町松ヶ下17-2
電話: 075-852-0493

代表 大前 幹紀
TEL: 080-6152-2433

水源 地 京北 周山町
あたご 山麓倶楽部

atelier kiku
made in japan

創業62年
黒毛和牛乳牛専門店
登喜和
TEL 075-852-0012

玄挽、十割
丹国蕎麦 **物味遊山**
山に遊び、物を味わう。
京から若狭へ続く、丹国蕎麦紀行。
京都市右京区京北周山町東丁田13-3
TEL 075-852-1680
monomi-y@hotmail.co.jp
http://monomiyuzan.okoshi-yasu.com

田中店 外カセ
田中眞理
でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール tanakamisa@ymail.plala.or.jp
ブログ http://tanakamisa.blog111.fc2.com

山の家木工房 山
〒601-0221
京都市右京区京北周山町東丁田13-3
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@docomo.ne.jp
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kameyahirokiyo
京北周山町の一軒家
カメヤひろきよ
亀屋廣清
〒601-0221
京都市右京区京北周山町西丁田10-2
TEL 075-852-0000 FAX 075-852-0024
E-mail saile39@kameyahirokiyo.com

Dog village green tail
山遊び/ホテル/しぐさ相談
〒601-0275
京都市右京区京北宇野町山野5番地 TEL 075-852-1535
090-6732-4167 ■greentail@docomo.ne.jp

ライフヨガFUJIMOTO
http://lifeofyogafujimoto.weebly.com/
藤本めぐみ
080-5364-7000
meguiko-v.v.v@docomo.ne.jp

焼き鯖ずし
京北すえひろ
yakisabazushi.com
854-0113

魚びす屋
Miyama YEBISU-YA
電話 0771-75-2123

ホームヘルプステーション
さくら
電話 855-1510

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

QOOTOF-00
ワークーフークリエイション
Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287
Mail nishiyama@qootofoo.com WEB http://qootofoo.com

にでまり
http://nide-mari.weebly.com/
今井 真子 080-5362-4655
nina-shitto@docomo.ne.jp
黒川 修子 090-7106-5538
cream-9696-river@docomo.ne.jp
藤本 めぐみ 田村 咲子

山本登記測量事務所
土地家屋調査士 山本 雅史
土地・建物・相続登記など何でも御相談下さい
京都市右京区京北熊田町東ノ本27-3
電話 (075) 852-0674
携帯電話 090-1676-8888

Syu's Bar
SHIRIMOTO
Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open 17:00-24:00 営業中!!

京都北山 森の中
杉のかほりに癒されて...
杉ノ森 suginosei
FARM (株)K-Kファーム
601-0271 京都市右京区京北熊田町新田50
電話 075-852-1668 FAX 075-852-0804
MAIL suginosei@gmail.com

歳時
館 **すー米**
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

岩摩モーターズ
IWAHANA MOTORS
有限会社 岩摩モーターズ
〒601-0531 京都市右京区京北北上弓削町百合泉3-1
Tel.075-854-0355 Fax.075-854-0069

SOBA 菓子工房
さらざん
Open 12:00-19:00 (L.O. 18:00)
Close 19:00
〒601-0221 京都市右京区京北周山町東丁田21-6
075-852-1680
soba@kafutalia.jp
そばの新しい魅力を日々開発・発信しています!

暑いアツイ...季節が去った...寒い寒い...季節が来ます。どうかご自愛くださいませ。
毎日朝日発行・発行所: 米津由美子・花倉祥代・田中眞理 / 連絡先 外カセ 090-5014-3002
表紙 詩画: ヒューマンリレーションセンター 三宅裕氏