

# なう



第21号

発行者 なう編集委員会

力を  
ぬけるだけぬけて  
なんにもしな  
なんにも頑張りな  
今二の時を  
ぼーとしてた  
息を吐いてみる  
そんだけ  
体は頑張り  
裕



## 目次

2月

hana	・・・親にしかできない「大切な仕事」	2
タナカミセ	・・・今年初めて	3
COMだより	・・・家族を見る⑥	4
なう編集委員	・・・『栗尾峠』はいま…	5
COMの会	・・・コミュニケーションセミナーのご案内	6
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	7~8

長男がまだ小さい頃、夫が買ってきた本があります。長男は今16歳なので、もう10年以上前だと思っています。何度も読みました。今も読みます。



# 親にしかできない

## 「大切な仕事」

(アルフレッドアドラー博士)

いつからか私にとって、バイブルのようになっていて、言ってみれば納得できなかったら読む、悩んだら読む、ヒマなら読むといったかんじです。

最近「アドラーの心理学」もよく耳にして、バスターセラーの「嫌われる勇気」も買いました。(笑)

ケド、コレは「ハッソウ」  
「メズカシイ」...

ふと、私のバイブルを見ると「アドラー博士の子どもに自信をつける魔法のしつけ」というタイトルが.....

おどろきです。10年以上前からアドラーのどリニだったわけですね。



アドラー博士は、子どもが幸せな将来、幸せな人生を送れるようになるためには「共同体感覚」が必要だと言っています。共同体感覚とは「人間はひとりでは生きていけないからみんな協力し合っていい関係を築こう」という考え方です。

その基礎となるのが自分に対する信頼いわゆる自信なのだそうです。

この本の中で私が特に好きなテーマは「生きていることそのものに『あきらめ』という価値がある」と考えます。

大好きな明石家仁孝さんも言っています。

「生きてるだけで  
まもるだけ」

これです！  
自分が生まれ、今(め)生きているということが「価値」があること。誰もがその人が生きている「価値」がある。自分の価値を信じて、自分の役割をまっとうした。今、

思うのです。すべての人に価値があり、役割があり、使命があるのだと思うように取りました。そのことを子どもたちに教えるのが大人の義務だとその本には書かれています。大人の責任は重いけれど、果たして私の役割は...

未来へつづく...

タナカミセ いっちょありがとございます。



## 今年の初め

① 1月11日、京都府剣道道場連盟主催の、平安神宮奉納剣道錬成大会に、愛宕剣心会が、初めて参加しました。

438名の少年剣士とその指導者が、平安神宮の応天門をくぐったところの、あの砂利の広場で、一斉に稽古するという恒例の行事。

平安神宮は、幕末・明治維新以来衰退していた京都の復興を願って、明治28年に建てられたのだそうです。

そんな場所で眺める、迫力ある稽古に、一瞬寒さを忘れました。

愛宕剣心会からは、剣士1名、基立ち(指導者)1名が初参加。毎年参加できたらいいなと思います。

② 1月16日、和太鼓チーム「雄進浩」の10周年コンサートで企画されている「50人太鼓」の練習で、初めて本物の和太鼓を打たせてもらいました。

ずっと観るもの聴くものだった太鼓ですが、今回は初めて打つ側に。持たせてもらったバチが、めん棒そっくりでした。何もかもに圧倒されています。

くるでくるで、といわれている筋肉痛は、明日くるのでしょうか？ それとも、筋肉が使えてないから、筋肉痛はやってこないのでしょうか？

頭の中にひらがなの文字が、ずっとぐるぐるとまわっています。

どんどんどん どこ どんどんどん どこ どんどんどん どこ てけてけ どんどん  
ん どこどこ どん

## 2月のパン

「アップルカスタード」

「アップルナッツクリーム」

です。(¥160)

名前のおりですが、

りんごのカaramel煮と、カスタードクリームと一緒に包んで焼く菓子パンと、

りんごのカaramel煮と、ココナッツやアーモンドをつかったクリームと一緒に包んで焼く菓子パンの、2種類です。

どちらも大好きなので、欲張って2種類にしてみます。(さだこホイップ、お休みです)

## 2月のおてかけシヨツプ<sup>o</sup>

2月26日木曜日、12時スタートです。

烏丸御池交差点東入る南側です。お待ちしております。

以前、月刊なう11号で「死」について掲載しました。  
 近年は核家族が増え、家族の最期「死」というものに関わる機会が  
 減っていますが、人の「死」に関わることわり多くの学びがあります。  
 現在、介護の介護もされている方や、そうでない方も、私の経験  
 を読んでいただき、少しでも何かのお役に立てたら...と思います。

## 『家族の余命宣告』

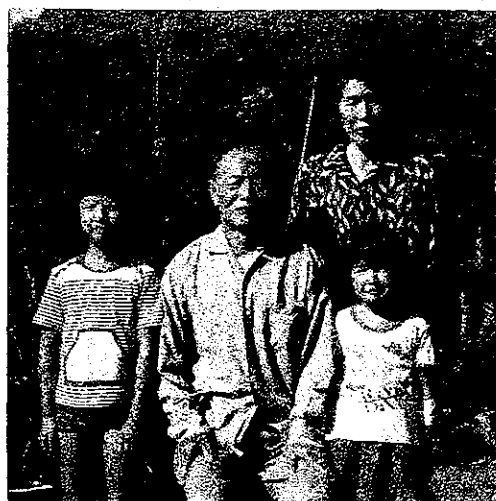
20年余り前の話。私は祖父母・両親・姉との6人家族で暮らしていた。  
 平成7年3月のある日、祖父の通院から一緒に帰ってきた母が『おじいちゃん、  
 肺がんであと1年くらい(余命)って言われた...』といった。

家族が減る(亡くなる)ことが現実  
 起こるといふ初めての体験に、私はか  
 かなりのショックを受けた。あたりまえ  
 の様に一緒に過ごしてきた家族6人の  
 時間が終わってしまうことの悲しさ・  
 怖さ・辛さのような複雑な思いで涙が  
 止まらなかった。

しかし、同時に残された時間の中で、  
 私がおじいちゃんにしてあげられるこ  
 とは何か...を考え始めた。

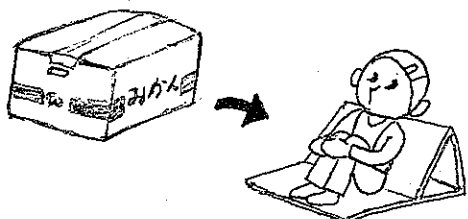
病院への送り迎えをしてあげたいが  
 残念ながら自動車教習所へ通ってい

た私は、半クラッチができないことが原因で途中でリタイアしていたため、当時  
 車の免許を持っていなかった。そこで、少しでも何かできるように、と京都府社  
 会福祉協議会主催の「やさしい介護講座」に参加し、在宅での介護方法を学んだ。  
 まだ介護保険制度もなく、サービスや介護用品も揃っておらず、段ボールで手作



祖父母と姉・和(6才) 南無光の日(55才)

りした背もたれや、バスタオルを使った円座  
 (床ずれ予防道具)を習ってはおじいちゃんに  
 試した。使い心地はあまり良くなかったと思う。  
 でも、これが介護の世界に入るきっかけとなっ  
 た。《次号に続く...》 (米津)

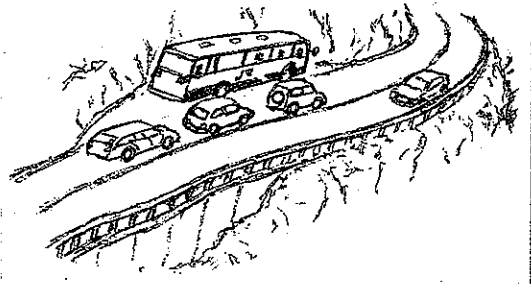
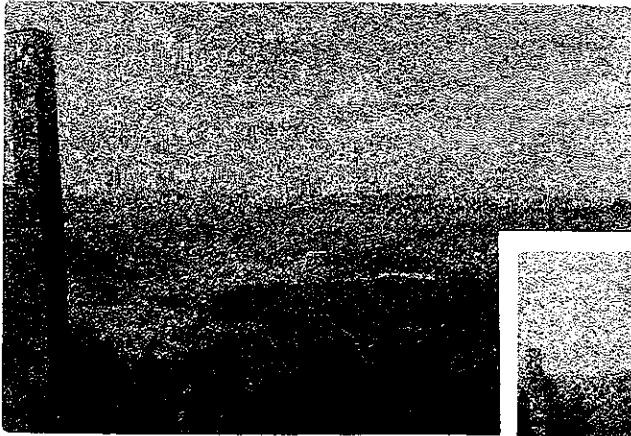


# 『栗尾峠』はいま・・・

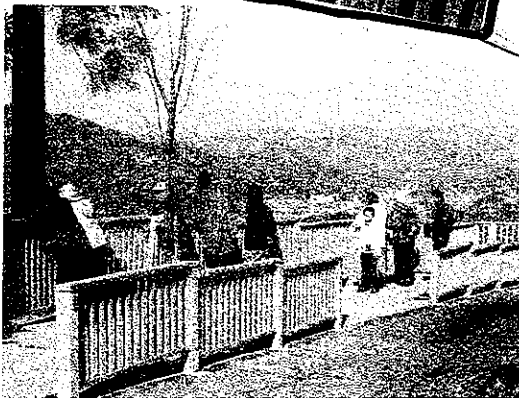
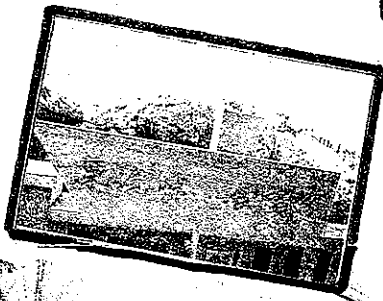
平成 25年 12月に京北トンネルが開通し、長年苦勞してきた栗尾峠も今は通ることなく、安心して冬の162号線を走ることができています。

では、その後『栗尾峠』はどうなっているのでしょうか・・・。

～昭和30年代の栗尾峠～



周山地区が一望できる場所にはデッキが作られ、以前と変わらぬ景色を眺めることができます。



峠は歩行者と自転車の通行が可能であり、外国人の方もたくさん自転車で走っておられました。

ウォーキング・ランニング・サイクリングには安全で最高のコースになっています。路面には下記のようなマークが描かれています。



H26年11月弓削ふれあいウォークにて撮影

はろ編集委員

第6回『comの会』  
コミュニケーションセミナーのご案内

このセミナーは、職種や活動の範囲を超えて、楽しみながら人と人との効果的な関わり方を学んでいく勉強会です。

日時 平成27年2月22日(日) 9:45~16:00  
会場 キャンパスプラザ京都 5階第2演習室

【プログラム】

9:30~ 受付

9:45~10:15 アイスブレイキング

~セミナーを楽しく過ごすためのウォーミングアップ!

参加者の皆さんとコミュニケーションを取りながら行います~

10:25~12:15 体験学習「円形テーブルの8人」

~「リーダーシップ」とは何か?グループで課題を達成

する中で起こるさまざまな出来事から学びます~

12:15~13:15 昼食・休憩

13:15~15:15 アロマセラピー体験

~あなたの好きな香りで癒しを体験しませんか~

15:20~15:45 意見交流(ティータイム)

15:50 終了予定



対象者 コミュニケーション(お互いの考えや気持ちを伝達する)技術を学びたい方

参加費 一般2,000円 / 学生1,500円(資料・材料費込)

定員 15名

持ち物 マイカップ・筆記用具

主催 『comの会』(松尾純子・山本満佐子・米津由実子)

■問合せ・申込みは、「comの会」まで

電話 090(8233)9712 または

FAX 0774(31)6166

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 外掛社**

田中眞理 パンだらけ!

でんわ 090-5014-3002  
FAX 075-853-0454  
メール tanakamisa@ymail.plala.or.jp  
ブログ http://tanakamisablog111.fc2.com

山の家具工房

7601-0221  
京都市右京区京北尾崎町吉ノ前58  
TEL 075-853-7039  
e-mail yama-kagu@noperia.net  
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kameyahirokiyo

京北 周山 森の一家

**カメヤひろきよ**  
亀屋廣清

〒601-4261  
京都市右京区京北周山町西丁田10-2  
TEL 075-852-0009 FAX 075-852-9029  
E-mail swile39@kameyahirokiyo.com

代表 **大島剛司**  
ドックアドバイザー

**Dog village green tail**  
山遊び/ホテル/しつけ相談

〒601-0275  
右京区京北宇野町広野5新地 TEL.075-852-1535  
☎ 090-6732-4167 ■ greentail@docomo.ne.jp

ライフヨガFUJIMOTO  
http://lifeyogafujimoto.weebly.com/

**藤本めぐみ**

060-5364-7000  
megukko-v.v.v.@docomo.ne.jp

焼き鯖ずし

**京北すえひろ**  
yakisabazushi.com

854-0113

京北 **魚びす屋**

Miyama YEBISU-YA 魚のすし屋

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-OO**  
クートーフクリエイション

Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287  
Mail nishiyama@qootofoo.com WEB http://qootofoo.com

京都府 京都市 **たごでまり**

http://kodemaruweebly.com/

今井真子 090-5362-4655  
kmai-shirito@docomo.ne.jp  
坂本めぐみ

黒川 裕子 090-7106-5538  
cream-9696-river@docomo.ne.jp  
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

京都市右京区京北朝田町東ノ木27-3  
電話 (075)852-0674  
携帯電話 090-1676-8888

ちよこっと新れる路のBAR

**Syu's Bar**  
MURAHYONE

Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434  
open21:00-close24:00 遅酒あり

周山町「料理旅館すし米」内

京都北山 森の中  
杉のかほりに癒されて...

**FARM** (株)K-Kファーム

601-0271 京都市右京区京北朝田町新田50  
TEL 075-852-1688 FAX 075-852-0924  
MAIL suginoe@gmail.com

飲料 飲料 **すし米**

ご宿泊・お食事・ご宴会  
宴会時のお食事等  
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

**岩鼻モーターズ**  
IWAHANA MOTORS

有限会社 岩鼻モーターズ  
〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町百合鼻3-1  
Tel.075-854-0355 Fax.075-854-0069

**SOBA 菓子工房**  
さらざん

Open 12:00-17:00 (L.O 16:00)  
Close 閉店  
〒601-0261  
京都市右京区京北周山町西丁田21-6  
075-856-4040  
sbsart1@hotmail.co.jp

そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!

**Gate**  
CREATIVE SPACE

TEL 075-852-6751  
京都府右京区京北御所山町上代2-1  
TEL 075-852-6750

京都府京都市中京区  
東山町1-1-1  
TEL 075-251-0101  
URL <http://syoban.com/>

**森の力京都株式会社**

〒601-0251 京都市右京区京北周山町小塚6番地1  
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

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

**工務 仙太**

江口 喜代志

〒601-0813 京都市右京区京北井戸町ケケ131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail: senta@stik.plaza.or.jp

**仲井 亮文**

仲井電気工事商会

〒601-0271  
京都市右京区京北藤田町松ヶ下17-2  
電話: 075-852-0493

代表 大前 幹紀  
TEL: 080-6152-2433

水源地京北  
あたと川産倶楽部

atelier  
kiku

創業62年  
黒毛和牛生肉専門店

**登喜和**

Tel 075-852-0014

山を守り、里を育む

**井口木材** 井口 和司

京都府知事許可(般-2)第38734号  
京都府産木材協会の認定事業体

〒601-0534 京都市右京区  
京北下月剛町勝山10  
Tel 075-854-0105

森の手づくりキッチン  
**ローズカフェ**

-木のぬかで温もりを Cafe から発信-

毎月朔日発行  
発行者  
米津 由実子  
花倉 祥代  
田中 眞理

連絡先  
タナガセ  
090-5014-3002

表紙詩画  
ヒューマン・リレーションセンター  
三宝 裕氏

## 編集後記

毎月1回、平日の夜に「たろ編集委員会」を開いています。  
1月は、3人のスケジュールが合いにくく、今回初めて、  
土曜日の朝、8時30分から開催しました。帰宅したのは  
10時。まだ10時！時間いっほいある!!  
久しぶりにスマホからスマホまで新聞を読み、子どもとゆっくりしゃべり、  
大好きでは無い、そのいも、何だかウキウキとやるこができました。  
これで朝活の効果？ 朝活って何時まで？ わかりませんが  
この嬉しい気持ち、3つめの「今年の初めて」にしたかったと思ひます (田中)