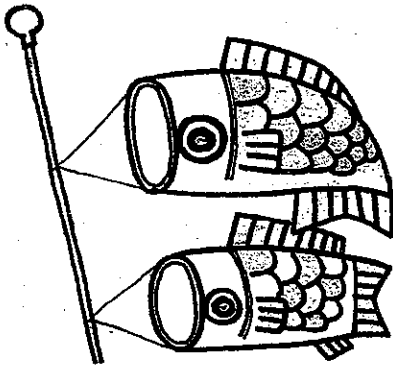


ななう

笑うことは
人間だけに授けられた
幸になる力
泣くことは
人間だけに授けられた
楽になる力



第24号

発行者
ななう編集委員会

目次

5月

hana	・・・熱く熱く粋な男子たち (後編)	2
COMだより	・・・お友達紹介～曾根秋義さん～	3
タナカミセ	・・・カスタードクリームのは	4
今井秀真さん	・・・アドラー心理学②	5
ななう編集委員	・・・「降りてゆく生き方」 (主演 武田鉄矢) 上映会	6
ホームパーステーションさくら	・・・開設10周年を迎えました	7
タナカミセ	・・・5月のパン	8
物味遊山	・・・まちがいさがし	9
COMだより	・・・家族を見る⑨「終末期②」	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	12

熱く 熱く

絆な男子たち

周山街道 花降る里まつり

まつりにかける想い(後編)

「今どきの若者は・・・」とつい言ってしまうが、ちがけど、捨てたもんじゃありません。若者輝いています。故郷のことあじく考えています。「10年後20年後の京北をいび豊かに暮らせる町に」私もそんなことをいつも考えています。前号でご紹介した中久保嵩志さんの記事「後編」(佐藤達樹さんと中久保嵩志さんのまつりにかける想い)を

ご紹介
します。

まつりには地域の中高生にボランティアとして運営・会議に企画段階から参加してもらいました。彼らには住民の方との交流をし、外部からの刺激や感動を吸収することで、将来に影響を受けてほしいです。かつて僕たちもそうであったと中高生だったころを懐かしく思い出します。

中高生から大人まで、住民がみんなで作り上げるまつりだからこそ、なくなる事のないまつりとなるのでは・・・そしてそれがまつりのテーマである、「次世代のための人づくり町づくり」につながると考えています。

まつり全体で、住民が一体となり地域を四季折々の花で埋めつくそうという取り組みが進められました。京北地域の事業者や各種団体も含めて、京北地域の中心地である周山商店街を花いっぱいにする取り組みです。まつりの名前も「花降る里まつり」なので、周山中学校と連携して、花を育ててもらったり、花を寄贈してもらったり、さまざまな方法でやっています。この取り組みにより、商店街の活性化だけでなく地域全体の振興も図れるのではないかと感じています。これからも「次世代のための人づくり町づくり」というテーマを掲げて、熱い想いで地域を盛り上げていきたいです。僕たちと一緒に活動しませんか。

2ヶ月にわたりご紹介した「まつりにかける想い」でした。忙しい中で原稿を書いてくれた中久保嵩志さん、ありがとうございました。またキラリ輝く方々をご紹介できたらいいなと思います。

お友達紹介

そ ね あきよし
曾根 秋義さん

(下弓削町在住)

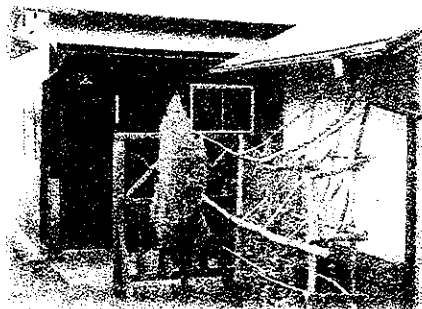
秋義さん宅は、お義母様と
奥様との3人暮らし

(マスオさんです)に、

猫ちゃん 15~16 匹がのんびり過ごしています。

秋義さん・奥様・娘様揃って介護の仕事に携わっておられます。

(秋義さんは養護老人ホームに勤務)



庭木の垣には川で拾った流木を利用
後ろに映っている小屋は秋義さんが建てたんですって!

現在は、仕事の傍ら日曜大工や庭木
の手入れをすることに充実を感じ
ておられるようです。



手先の器用な秋義さん。レクリエーションゲーム等の道具もすべて
て手作り。機会があれば、サロンなど
でレクリエーションをやってみたいと
のことでした。

次回の『なう』から、福祉現場や地域
のサロン等々で活用できるレク財を連
載で紹介していただく予定です。

お楽しみに!

(※津)

猫ちゃんもくつろいでます...





3月号で紹介したカスタードクリーム・レシピの続きです。

カスタードクリームでは「卵黄2個分」を使いました。

器に残っている「卵白2個分」を使って、「簡単ダックワーズ」はいかがでしょう。

今回は、京都在住の稲田多佳子(いなだ たかこ)さんのレシピ本を参考にしたものをご紹介したいと思います。

簡単ダックワーズ

材 料

①

卵白 2個分

グラニュー糖 25g

アーモンド粉 50g

粉砂糖 25g

コーンスターチ 5g

作り方

①①をボウルに合わせておく。

②卵白とグラニュー糖で、つやつやのメレンゲを作り、①をふるい入れる。

③しっかり混ぜ合わせ、天板に丸くしぼり、180度のオーブンで、15分焼く。

そのまま食べても、クリームやジャムをはさんでも、しっとりおいしいです。

タナカミセでは、焼く前のダックワーズ生地を、菓子パンの生地でクリームパンみたいに包んで焼いたり、菓子パンの生地の上からかけて焼き上げたりして、楽しむこともあります。(残念ながら、販売にはいたっておりませんが、優しい甘さが美味です。)

COOKPADで「ダックワーズ」を検索してみると、134種類ものレシピが出てきます(3月現在)。どのレシピも、美味しく作れそう! 見た目よりも、簡単です。ぜひ、カスタードクリームとあわせて、お楽しみください。



前号の今井秀真さんに
よる「アドラー心理学」vol.2
"人が人の中で生きていく、生き
やすくなる"ための学問
つづきです。

アドラー心理学②

～私たちは
怒らなくて済む～

より詳しく言うと、アドラー心理学の立つ、「人間は年齢や身分に関わりなく平等である」「世界は自分の見方で変わる」といういくつかの前提（これは他の哲学者などがそれぞれに論じており、説明は長くなるので省かせていただきます）に立つと、我々は「怒る必要がない」のです。

みなさんも日常、なにかに怒ることがあると思います。ではそれは、なにか自分以外の要因に「怒らされて」仕方なく怒っているのでしょうか？

実は、違うのです。私たちが怒るとき（これは他の感情でもそうですが）、実は私たちは心の中で「怒ると決めている」というのがアドラーの考え方です。しかし、自分で意識的に怒りたくて怒っている人はいません。怒ることは決して楽しくはないですね？では、私たちは何故怒り、しかもそれが自分のせいだという意識を持たないのでしょうか。

アドラーによるとそれは、「相手をコントロールしたいから」ということになります。そしてそれを伝える手段として、「怒る」という動作をするのです。



皆さんが怒るときのことを考えてみてください。それは全て、対象の人物に何かしらの行動を起こして欲しいのに、欲求が満たされない時ではありませんか？

そう、怒る、という行為の本質は、相手への命令であり、相手が行動を起こさないこと、自分の欲求が満たされないことへの不満を、相手へ表すことなのです。

では、人間は怒り抜きでは生きられないのでしょうか？答えは否です。怒りの本質が相手への要求なら、怒り以外の手段でそれを伝えることもできますよね？

さて 怒り以外の手段とは・・・

次回につづく

映画 「降りてゆく生き方」(主演:武田鉄矢) 上映会 in あうる京北 のお誘い

どんな映画

「右肩上がりの経済成長が終焉した時代において、私たちはどのように生きたらいいのか」「孤立して無縁化してしまった日本社会で、どうしたら心のつながりを取り戻せるのか」「これからの生き方」をテーマとした作品です。こんな時代だからこそ、物質から心へ、すべての生命の原点である「いのち」の大切さと、これからの「生き方」を見直す作品です。

あらすじ

ホームページ (<http://www.nippon-p.org/mov-story.html>) では、

「ストーリーはお教えしません。」

「思い切り想像をふくらませて、上映会場に来てください。」

などと、あえてあらすじは明らかにされていません。

新聞記事によると、

「開発のために土地を買収するよう会社から命じられた団塊の男。都会から過疎の村に入って画策するうちに、心を動かされ…」という感じです。

全国内外 200 名を超える人々への取材から、製作陣が深く感銘をうけた日本中の素晴らしい「生き方」実践者のエッセンス、物語、ことばを紡いで作られたオリジナル作品。

あうる京北さんでの上映

「映画館で上映しない」「テレビ放送・DVD 化をしない」人と人が集う場による上映会にこだわって、上映者自らが上映会を催すスタイルで、2014 年時点で 41 都道府県で上映され、来場者は 10 万人を超えるロングラン作品となっています。

今回、京都で初の上映を企画されたのがあうる京北さん。

「あうる京北でしか観ることのできない映画」みんなで同じ画面を見て感動しあう貴重な時間を、共有しませんか？

あうる京北さんの静かな熱い思い、「なう」も全力で応援させていただきたいと思っています。

いつ？

6月28日(日) の 10:00～ と 14:00～

あうる京北「総合ゼミ室」において、2度上映されます。

詳細はあうる京北さんへお問い合わせください。

『ホームヘルパーステーションさくら』が 開設10周年を迎えました!

初心を忘れず
誠実に頑張っ
ていきな
いと思
います E.A

皆様と出会い
多く学びました
健康に感謝して
これからもがんばります
T.T

皆様との連携を
大切にして、利用者様に
寄り添った支援が出来る
ように、日々努力して
います M.M

皆様のおかげで
いまだに頑張
り続けてい
ます E.A

今日という日は
二度と無いとい
うので、日々精進
して行くつもりです
M.Y



皆さまの「生活の杖・心の杖」を目指して!

利用者様の
笑顔が私を元氣
にしてくれ
ます。こ
れからも頑
張ります
Y.A

利用者様からの
笑顔で日々「感謝」
を感じて
います K.H

利用者様の
笑顔も励みに
日々頑張
っています
E.M

利用者様の
笑顔が
増えるように心を込
めて支援させて
いただきます
M.M

人との出会い、大きな
力にも成長してい
ける様に努力してい
きたいと思
います R.A

利用者の皆様から
たくさんの学びを頂き
更に器をひろげている
ようがんばります! Y.Y

いつもありがとうございます。

今後も地域の皆様のお役にたてるよう、ヘルパー一同頑張ります。

～ 介護に関するご相談は。～

855-1510



タカミセ

いつもありがとうございます。

2015年5月

	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・食パン・水曜・食パン・金曜・おパン届	山食	1本 360円	山型食パン。ほどよいもちり感と、あっさりした甘みです。
	山食半分	1本 180円	
	角食	1本 380円	角型食パン。小麦粉がざっしりつまっています。
	角食半分	1本 190円	
	レーズン山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地、ラム酒漬けレーズンを入れています。
	シナモンレーズン山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地、シナモンと、ラム酒漬けレーズンを入れています。
	チーズ山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地、プロセスチーズとシュレッドチーズを巻き込んで焼きます。トーストすると、少しチーズがとけて、ちょっとおいしい。
	ロールパン	2個 130円	全粒粉・ロースト小麦胚芽入りです。香ばしい。
	バターロールパン	1個 120円	1回だけバターを折り込んだロールパン。バターの風味を楽しむ、こぼれないクロワッサン。
	フランスパン	1本 220円	リスドオル、北海道産小麦タイプER、米粉をブレンドしています。口当たりはやわらかめですが、かみごたえあります。
	チーズフランス	1本 180円	シュレッドチーズ入りのフランスパン。高温で溶けたチーズ、とまりません。
	Now ソーセージフランス	1本 200円	チーズフランスに、ソーセージをプラス。
サンド・おやつ・おパン届	レーズン・チーズ・アーモンドのボール	1個 160円	角食の生地、レーズンとシュレッドチーズを巻き込み、マヨネーズ、玉ねぎ、スライスアーモンド、さらにシュレッドチーズをかけて焼いています。
	チーズコッペサンド	1個 220円	ハムとたまご、野菜たっぷり。
	ハムと玉ねぎのコッペサンド	1個 180円	ふんわりコッペパン、しゃきしゃきスライスオニオン、ふんわり薄切りハムのシンプルサンド。
	さだこあんこ	1個 130円	さだこばあちゃん特製あんこが入った、やさしいあんパン。
	カスタードクリームパン	1個 160円	自家製カスタードクリーム。上にモカ味のケーキ生地をかけて、焼き上げます。
	W いちごクリーム	1個 170円	自家製カスタードクリーム。焼き上げてから、フリーズドライいちご入りのホイップクリームをしばり入れます。
	ハムロール+野菜	1個 160円	ハムロールパンに、季節の野菜とチーズをのせて、しっとり。
	ピザ	1個 170円	季節の野菜とベーコン。全粒粉入りのピザ生地、高温でサッと焼きます。

タナカミセ

5月のパンたちを紹介します。



ソーセージフランス

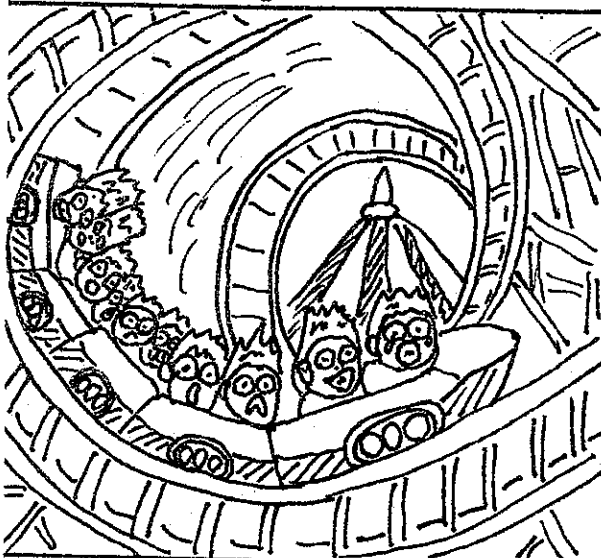
フランスパン、ソーセージ、とけるチーズ。あたり前のような組み合わせです。
でも、高温で焼けたソーセージ、何だかおいしくて・・・。

いちごクリーム

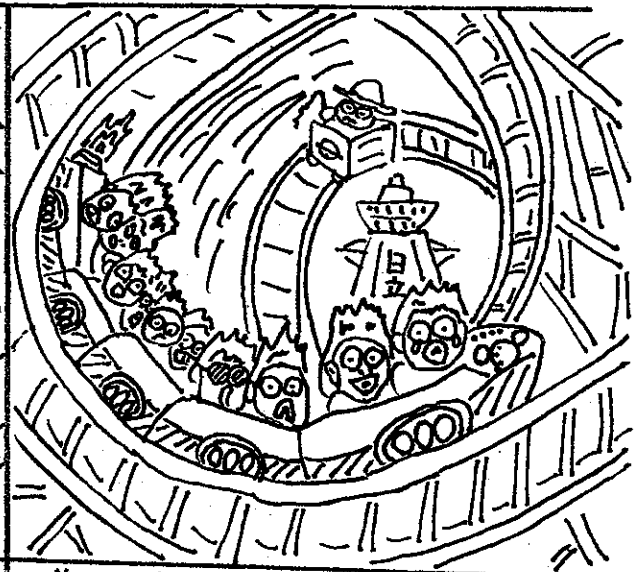
「フリーズドライのいちごパウダー」ホイップクリームに加えると、きれいなピンクといちごの甘ずっぱさがよみがえります。

5月はこんな甘さを楽しんでみたいと思います。

①間違いないが ② 左右で7つの間違いがあります。



解答は物味遊山 Facebook
ページで発表します。
(気が向いたらねに)



蕎麦美庵 物味遊山
物味遊山で検索!!
→ あじます。

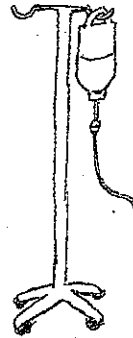
家族を見る⑨『終末期②』

COMだより

(先月号より続き)

おしっこが出なくなった夜、おじいちゃんの容態が急変した。
京北病院に往診を依頼して、その間に家族みなでおじいちゃんを寝室から居間の近くへ運んだ。『えらい～、死ぬ～!』とおじいちゃんは叫び、みんなは「どうもない、死なへん!」と返す。
しばらくしてお医者さんが到着。

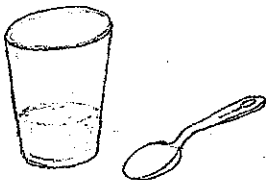
『今夜が山です』と言われ、点滴を受けた。
お医者さんが帰られた後、おじいちゃんが『水をくれ』と言った。寝たままの姿勢でうまく口に入れることができず、鼻に入ってしまった。おじいちゃんに『そこは鼻や!』と怒られたのを最後に、急に点滴の滴が落ちなくなった。



「お父さん、点滴が落ちひんで」と言いながらしばらくおじいちゃんを見ていると、呼吸が止まった気がした。みんなで確認すると確かに呼吸が止まっていた。それと同時に、止まっていた点滴が一気に流れ出した。お医者さんが帰られた 30 分後、再度往診を依頼し死亡確認がされた。深夜 0 時半頃のことだった。

両親は親戚に電話をかけていた。私はひたすらおじいちゃんの頭をなで続けた。なぜそんなことをしたのか自分でもわからないが、1 時間以上はなで続けていたのではないだろうか・・・? 弔問に来た伯母に「ゆみちゃんもうええで」と言われたほどだった。ただ悲しい気持ちより「おじいちゃんありがとう」という気持ちで頭をなでていた気がする。

何やかんやしている間に時間が過ぎ、湯かんをしなくてはいけないことにみんなが気づく。すでに身体は硬直し、服を脱がせるのが大変になりつつあった。湯かんの仕方もわからぬまま、みんなであれこれ言いながらおじいちゃんの身体を拭いて着替えを済ませた。



すべてが初めての経験で、おじいちゃんには十分な介護ができなかったが、色々な経験が後のおばあちゃんの介護や仕事に活かされていることはたくさんある。あらためておじいちゃんにお礼を言いたい。
おじいちゃんありがとう♥(おわり)【米津】

玄統、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13-3
TEL 075-852-1680
monomi-y@hotmail.co.jp
http://monomiyuzan.okoshi-yasu.com

田中店 外記

田中眞理

めんち 090-5014-3002
FAX 075-253-0454
メール tanekamise@yna1.plala.or.jp
ブログ http://tanekamiseblog11.fc2.com

山の家具工房 山

Y61-001
京都府京北郡京北町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@nopo.net
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kameyahirokiyo

京北山 周山 の一 家

カメヤヒロキヨ
亀屋廣清

京都市右京区京北周山町西丁10-2
TEL 075-852-0009
E-mail smile39@kameyahirokiyo.com

犬の村 green tail
山遊び/ホテル/しつけ相談
〒601-0275
京都市京北宇野町広野5番地 TEL 075-852-1535
090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp

ライフヨガFUJIMOTO
http://life-yoga-fujimoto.waon.ycom

藤本 めぐみ

080-5354-7000
megakko-v.v.v.2@doco.ne.jp

焼き鯖ずし
京北すえひろ
yakisabazushi.com

854-0113 (075) 854-0113

YEBISU-YA
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
クートーフフリーエーション
Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287
Mail nishiyama@qootofoo.com WEB http://qootofoo.com

ごでまり
今井 真子 060-5362-4655
黒川 孝子 090-7700-5558
坂本 めぐみ 075-852-0804
三村 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
京都市右京区京北新田町東ノ本27-3
電話 (075) 852-0674
携帯電話 090-1676-8888



Syu's Bar
Tel 090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open 21:00 close 24:00 営業中

京都北山 森の中
杉のかほりに癒されて...



(株)K・Kファーム
501-0271 京都市右京区京北新田町新田50
TEL 075-852-1680 FAX 075-852-0804
MAIL suginosei@gmail.com

飲料
健康
すー米

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

岩鼻モータース
IWAHANA MOTORS
岩鼻モータース
〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町百合泉3-1
Tel 075-854-0355 Fax 075-854-0069

SOBA 菓子工房
さらざん
TEL 075-852-1680
京都市右京区京北周山町東丁13-3
075-852-4040
rebecca@hotmail.co.jp
そばの新しい魅力を日々研究・発信しています!

Gate

CREATIVE SPACE

〒601-0251
京都市右京区京北馬山町上代2-1
TEL 075-852-6750



木質ベレット

森の力京都株式会社

〒601-0251 京都市右京区京北馬山町小柳5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

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

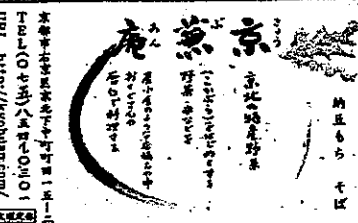


工房

仙太

江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北戸田町131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: senta@aik.plala.or.jp



仲井 亮文

仲井電気工事商会

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

代表 大前 幹紀
TEL: 080-6152-2433

水源池京北町

あたる園芸倶楽部

**atelier
kiku**

made in japan

100% COTTON

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和

TEL 075-852-0012



山を守り、里を育む

井口木材

井口 和司

京都府京都市(西-21)第38-34号
京都市右京区京北馬山町小柳5番地1

〒601-0534 京都市右京区
京北下弓削町勝山10
Tel 075-854-0105



森の手づくりキッチン

ローズカフェ

~木の良さを温もりを Cafe から発信~

毎月朔日発行

発行者

米津 由美子

花倉 祥代

田中 眞理

連絡先

タナカミセ

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

編集後記

おかげさまで「なう」2歳を迎えました。

いつも「なう」を応援していただき、本当にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

時代の流れ、私たちそれぞれの人生の流れにそって、自然な形で変化、進化していきたいと思っています。

今後ともどうかよろしくお願い申し上げます。

なう編集委員会

主演・武田鉄矢

山田耕久、渡辺昭之、川谷公三、大谷友右衛門、藤田進、野中浩二、山田のり

降りてゆく生き方



こんな時代だからこそ
全国から熱望される

希望の映画

上映回数が限られた作品
映画館で観れない映画

自然環境・発酵・いのち・まちづくり!

テーマは、これからの「生き方」!

大人の生き方が、子供の未来を変える!

全国400カ所で10万人以上動員し支持者が急増中!

鑑賞後、人生が変わった人が続出!



この映画には、
私が伝えたいことが、
ギッシリつまっています!

まさに「奇跡の映画」です。

木村秋則 (自然栽培りんご農家/奇跡のりんご)

映画「降りてゆく生き方」に関する「最新情報」&「現象」は、裏面参照 ▶

映画「降りてゆく生き方」は、

映画館での上映、DVDの販売をせず、2009年の初上映（1日で5,000人を動員）を皮切りに、北は北海道、南は沖縄、海外はシンガポールなど、2014年現在の段階で、41都道府県にて上映をし、来場者数もすでに約10万人を越えました。上映会は、未経験の一般の方々が主催者となり、仲間や地域と協力して創り上げてくださっています。

また、「降りてゆく生き方」独特の上映スタイルに共感した、行政、企業、団体代表の方々の中には、そのプロセス自体を、地域活性、人材育成、教育プログラム、次世代への伝統文化の継承などにも活用されるモデルも増えてきております。



本当に大切なことを次世代へ。*数ある事例の「ほんの一部」をご紹介します。

神奈川県秦野市役所主催による地域活性上映（約1000名動員）、徳島県石井町主催による全中学の課外授業としての上映（教員含む約500名が鑑賞）、震災後の宮城県大崎市の福祉・介護事業会社と近隣の事業所の若手育成を目的にした共同上映（約300名動員）、東京都檜原村主催による限界集落と都市部との交流上映（NHK取材同行）、静岡県菊川市での私立高校主催（主催者は高校生）による教育を目的とした上映会、福岡県の久留米市の行政と地域住民が協力した障害者を対象にした上映会（動員約1000名）、震災後の岩手県大槌町で行政とボランティアの方による、まちづくりを考える上映会（来場者は仮設住居の方々が参加）、小さなパン屋さんが地域と共に実施した震災後の福島県上映など、単なる娯楽による映画上映会の枠を越えた、人と人が出会い、地域が交流する数多くの現実世界の物語が誕生しております。

