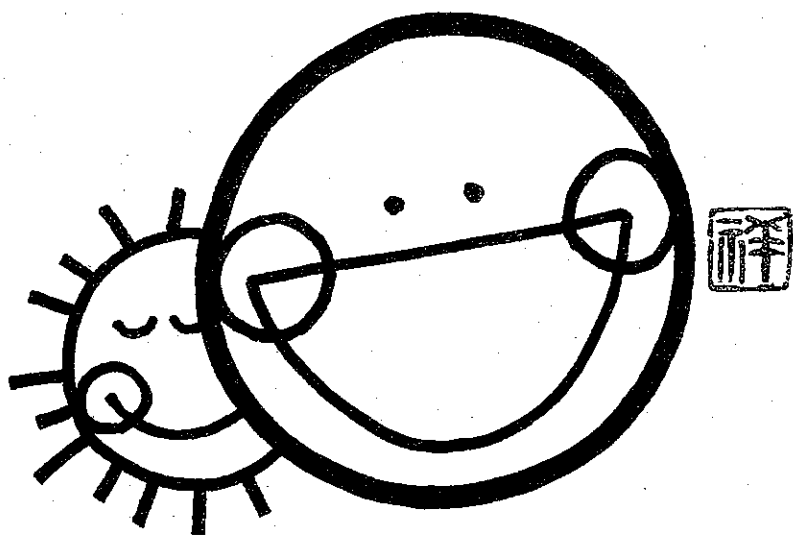


新年特別号



たのう

第32号

発行者
たのう編集委員会

満月も
みえぬ誰かに
乙に水之



お正月は
自分の光を
出したるはやく
大層の光を
光に照らす
光を照らす
光を照らす
光を照らす

安心して下さい
今年も 続けよう



スキルと心のバランス

ヒューマン・リレーション・センター 三宝裕

人は仕事をする時、自分の中に「仕事に対するスキル」と「仕事に対する心」を持って仕事をしています。

仕事に対するスキルとは、それぞれの立場での「お客様に喜んでいただくための身につけなければならない技術」です。

仕事に対する心とは、「仕事への熱き想い」でしょう。具体的には「お客様本位の精神」とか「お客様に喜んでいただくための向上心」などでしょう。

効果的な仕事は「仕事に対するスキル」×「仕事に対する心」で表すことができます。

仮にあなたがスキルと心とを合わせて10ポイント持っているとしたら、どちらも同じくらい持っている時が効果的な仕事ができると言われていています。

スキル		心		効果的な仕事
10	×	0	=	0
9	×	1	=	9
8	×	2	=	16
7	×	3	=	21
6	×	4	=	24
5	×	5	=	25
4	×	6	=	24
3	×	7	=	21
2	×	8	=	16
1	×	9	=	9
0	×	10	=	0

つまり、スキルだけで心がないのは効果的な仕事ができず、心だけでスキルがないのも効果的な仕事できません。

“なう” 2016年

三宮裕氏の表紙詩画
毎日素晴らしい文で
感動しています。

今年もパワ-のもらえる
内容をお願ひします。

伐採師

藤中芳博



◎ 物味遊山の基本方針 ◎

人間は何を食べ命をたもてるのか？

生活環境や経済活動に
阻まれることなく、原料に
生きているための料理を実践して
います。

文明の進化により、人間は
利便性や効率性を重んじる
ようになり、本来から生きている
ための種を存続させるために



あつた食生活が現代では
単に満腹感を得るための
行為に成り果ててしまふ。

何故人は物を食べるのか？

もう一度原点を見つめ直し
不自然な食物は排除して
生きているために必要な食生活を
次の世代に引き継ぐことを
オ-の目標としています。

蕎麦美庵 物味遊山 中あ

新年あけましておめでとうございませう

昨年は自分の中で大きな変化があった年で、
いろんな方との出会い、新しいことへのチャレンジ。
そんな中で、ステキな発見や感動がありました。
東北の事がもっと好きになって、人とのつながりが
ワクワク楽しくなって、この気持ちを私からも伝えて
いきたいという思いが湧き上がってきました。

今年も皆様にとってよりステキな一年になります
とじて、ありがとうございます ようち

登喜和 前田文子

こてまりは東北で、
楽しい企画をしております!

たくさんの花々が集まって
かわいいこてまりの花のように
みなさんの笑顔をいっぱい
咲かせていきたいです。

地域、世代を越えての繋がりが
生まれますように...



今年の企画も

おたのしみです



あなたと誰かが出逢う時間
あなたと何かをつなぐ場所

こてまり

ヨガとの歩み

5歳から松見ヨガ道場にて、叔母である師匠に師事。京都保育福祉専門学校卒業後、介護福祉士として福祉施設施設で勤務している中、介護による腰痛・肩こり等、身体の不調に悩まされまずは自身の健康ありてこそ質の良い介護に繋がるのだと知り、不調を整える為、ヨガと真摯に向き合うと同時に指導者になるべく修行を開始しました。日々の修行の中でヨガを通し、ココロもカラダもどんどんスッキリと快調になっていく事を体感しました。

こんなにも素晴らしいヨガを大好きになり、この魅力を一人でも多くの方に伝えていきたい！！という思いで、2008年ライフヨガFUJIMOTOを始動し京北、京都市内を中心に各地で展開しています。

老若男女に愛されるヨガ教室でありたいと願い自然治癒力を更に高めるアロマやアーユルヴェーダを取り入れたヨガも実施しています。生徒様の健康の維持や長寿を目的にしながら、また、より良く生きるために至福（サットヴァ）を得て、幸せに満ちた人生を送って頂きたいと、心から願っています。

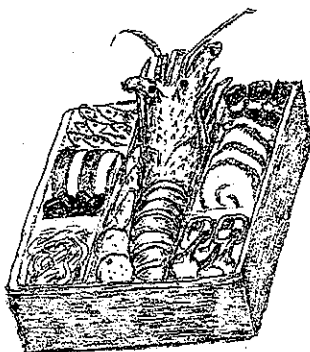
合掌 藤本めぐみ

何の道具もいらない、自分の身ひとつで出来るヨガ
 雨の日も雪の日も、曇一曇分あれば出来るヨガ
 子どもからお年寄り、病気の方でも出来るヨガ
 とにかく自分の肉体や宇宙万物に感謝の心が持てるようになれるヨガ

ライフヨガ
 FUJIMOTO

迎春

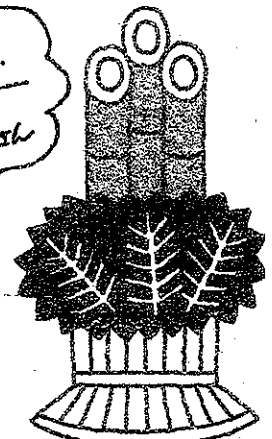
本年もお料理、おもてなし、
 皆様喜んで頂ける様に
 精進していきます。
 どうぞ宜しくお願い申し上げます。

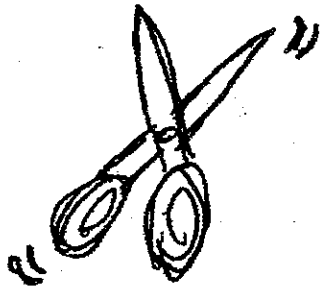


憧れのヒト...
 リリフアンキさん
 旦那様 2人様

目指すヒト...
 宗塚昌子さん
 せせせ

料理旅館
 下米
 Sugu's Bar





Gate
CREATIBE space

新春あけまして
おめでとうございます。

今春、

Porte (ポルト) が、
culture & cafe

オープンいたします。
Gate 共々ご愛顧の程、
よろしくお願い致します m(_ _)m

A HAPPY NEW YEAR.

新しい年。

去年できなかった事も、新たな気持ちで始められそうな、
一年の始まりです。

まずは、新年最初の仕事、1/6~11日梅田阪急での
『茶ガール展』に出展します。お茶会を想定してつくられた、
木の小物が並びます。これを皮切りに、勢いをつけて、
活動の幅を広げていきたいと思っています。

ギャラリースペースもいよいよ完成間近!! 山の家具工房

楽しみな一年になりそうです。今年も
どうぞよろしくお願ひ致します。

〒601-0321
京都市右京区塔町宮ノ前58
Tel&Fax 075-853-7039
e-mail yama-kagu@mopera.net
http://www.yama-kagu.com


2016!

明けましておめでとうございます。大吟醸日本酒ケーキの亀屋廣清です。

2016年も皆様にとって素敵な年となりますように。

いつも沢山のご縁を頂きまして有難うございます。

様々なお出合いや繋がりに感謝を申し上げます。

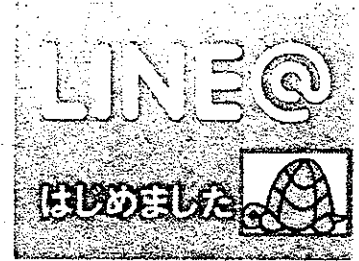
皆様に喜んで頂けますように今年も努力を重ねて参

りたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願

いいたします。沢山の笑顔に繋がりますように(ー)

右京区京北周山 大吟醸日本酒ケーキの亀屋廣清

電話075-852-0009 HP <http://kameyahirokiyo.com>



シユップカードも始めました♪



『京北にあったらいいな』

- ①もうあるかもしれませんが、移住をお考えの方や居住者のための求人案件のご紹介イベントや常設ブース。
- ②京北での面白いことを体験できる場所やプログラムとかイベントの情報誌。
- ③温泉、大浴場。
- ④京都市内に物産と情報のアンテナショップ。



本年もよろしくお願ひします
QOOTOF OO

ネットワーフクリエイション

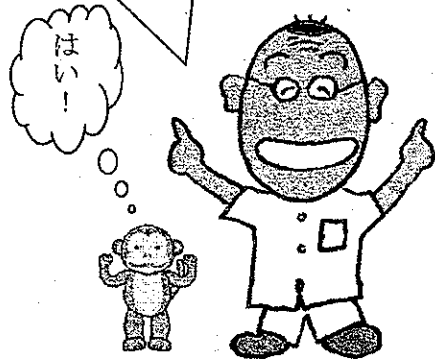
Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287

Mail nishiyama@qootofoo.com WEB <http://qootofoo.com>





健康に感謝
今年もよろしくお願
い致します。
京北すえひろ



こころとこころ

自分のことだと思っていたら、
父親のしたいことだと気がついて、
繋がっていたがんだと気がついたら、
死んだ父親がそこにおいて、
日々忘れて、またそこにおいて、
出ては消えてのぐるりん・ぐるりん。
僕が見えるおぼけはぐるりん・ぐるりん。

火鳥 剛司



私の夢は・・・京北にて「モノづくりからコトおこし」を！！

私たち京北プロジェクトでは、11月29日に右京区と共同利用の形で、旧細野保育所を地域拠点として、オープン致しました。同日に行われた開所式では、現在、京北地域と立命館大学と共同で行われている、「"京北を納豆の里に"プロジェクト」「食の里親プロジェクト」「旧細野小学校再活用プロジェクト」「日本酒造りプロジェクト」「りつつファームプロジェクト」の五つのプロジェクトを、あたご山麓クラブ、立命館大学の先生、学生より、京北地域の皆様に向けてご報告させて頂きました。来年度には、「りつまめ」「和祝切符」に続き、「京北×立命館コラボ」第三弾として、京北の伝統食である「納豆もち」を商品化し、「柚人の納豆もち」の販売がスタート！来年度も、「コトおこし型のモノづくり」を行い、京北プロジェクトの事業化を目指します！！

あたご山麓倶楽部



新年にあたり

2016年の抱負をひとつ

「機嫌よく過ごす人でありたい」

西田一見著

『イヤな気持ちは3秒で消せる』から

西田氏は、イヤな気持ちを解消するには、後足を逆にあるとおっしゃいます。

動作が先、気持ちは後というわけです。

得点が決まったからガッツポーズをやるのではなく、先にガッツポーズをしてしまう。そして得点を取るのにふさわしい気分を先取りするのだそうです。

♡ご機嫌♡を先取り

イヤな気持ちかどうか決めているのは私の脳なわけで、言葉と動作の力を借りて、先にご機嫌をゲットしてしまおうと思います。



「ラッキー！」
「最高！」
「大丈夫！」

と言いつつ上を向いてガッツポーズとタイスポーズを惜しなく出しまくってみようと思います。

いつもワクワクして
過ごせまあめに...

どんなときも、機嫌よく
過ごせる人でありたい



本年も
よろしく
お願いします

田中店



あけましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

同級生でもあり、店主である まりちゃんが
パン屋さんを始められていたことは、全く知らず
たまたま ウツディー 京北さんで、初めて買った
パンを食べて「このパン 美味しい〜♡」と
思って食べたパンが、田中店のパンとの
出会いでした。

それから 田中店のスタッフとして、早いもので
6年という月日が経ち、今年からは若い
お二人のスタッフからエネルギーをいただきながら
日々、頑張ってます♡

森井 育子

🌟 田中店に行きだして
もうすぐ2年になります。
堤 直月子です。台
産まれ変わるという
果の人になりました。
これからも 田中店を
ニヒイキに 🌸

パンはイイねせんが、
美味しいパンと一緒に
笑顔もお届け
できるよう
がんばってますの！
アイキメグミ

山食とフランスパンが
お気に入り♡

パン生地には
埋もれたい新米スタッフ
さあだあり

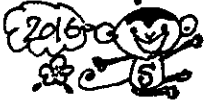
おかげさまで
9年めを迎えました。
スタッフ大集合~!!

✓ 1月・2月は "チョコ・フェスタ"!
チョコレートを使ったパンを焼きます。お楽しみに♡

✓ 1月は、おでかけショップ お休みにします。次回は 2月25日(木)
です♡

ハルハロ~ステーションきくら

新年明けまして




おめでとうございませう

昨年はわが家の長女が 大至急病気をし
 (1ヶ月の入院という出来事あり)「健康」とい
 う事がいかに 大切な事かを 実感した1年でした。
 その長女は 春から 大学1年生(…の子完結!)
 とはな) 18年間 通じた「京北」からサレ
 の旅立ちを する事になったのです。。ので
 外から見た こののんびり、ほのぼのとした
 京北の 良さを 感じるの 面白 かったですか?!

私も又 この 1年 利用者の 皆様のお宅
 へ元気づけようか える 様 頑張ります!

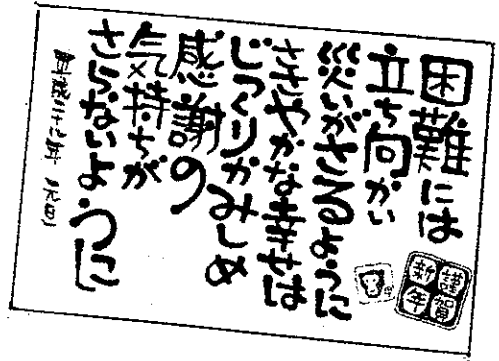
皆様と ともに 1年と

なります ように 

R・A

昨年は 沢山の 方に 育て
 いただいたおかげで「今のわ
 たくし」が あることに 改めて
 気づいた 1年でした。

今年は 感謝の 気持ちを 少
 ども 祈りとして 来よう がんばって いく
 ことを 意識して がんばります。
 米津由美子



あけまして おめでとうございませう。



私の好きなものの一つに「本を読むこと」が
 あります。本と言えば…、ひとつ思い出が…
 あります。

今からもう25年以上も前のこと。娘あつのトリ立ち
 する日はいかにぐらいのちっちゃい頃。自宅の横の
 広場に 府立図書館の 移動図書が 月に1回来て
 いて、連れて行くのが 楽しみでした。

あつのは、足で 踏み、立って、小さな 図書
 館の中を 好奇心いっぱい、のりまわって つか
 めて、いかに覚えています。職員の方たちにも
 可愛かってもらいました。

その頃は、近隣の 少年寄りも 大勢 来られて、
 その読書量に 感心したものです。

さて、今年も私の読書欲は 健在で、どんな
 本に出会えるかな とわくわくしています。
 大至急、娘あつは、本大好きです。

森脇美幸

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

田中店 外池

田中 兵理

パンだらけ!

ごんわ 090-5914-3002
FAX 075-852-454
メール tanakaem.sekyu@i.plaza.or.jp
ブログ http://tanakaem.sekyu.blog11.fc2.com

山の家具工房 山

1601-0221
京都市右京区京北町宮ノ前58
TEL. 075-852-7039
e-mail yama-kagu@npoport.net
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kamyahirokiyo

笑顔の山荘

かみひろきよ

亀屋廣清

京都市右京区京北周山町東下田13-3
TEL. 075-852-0069
E-mail smile39@kamyahirokiyo.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

T. 601-0275
右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535
F. 090-6732-4167 a greentail-docomo.ne.jp

ライブヨガFUJIMOTO

http://liveyoga.fujimoto.com

藤本めぐみ

090-5154-7003
megakko-www@docomo.ne.jp

焼き鯖ずし

京北すえひろ

854-0113

魚びす屋

Miyama YEBISU-YA

電話 0771-75-2123

ホームヘルパーステーション

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

フットワーククリエイション

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

こでまり

http://kodomari.needs.com

今井 良子
三村 咲子

Y. MAMOTO

山本全記測量事務所

土地建物測量・測量・各種測量・測量・測量
測量・測量・測量・測量・測量

〒601-0221 京都市右京区京北周山町東下田13-3
京都市右京区京北周山町東下田13-3
TEL. 090-1676-8888

Syu's Bar

SHUHYDNE

周山町(料理旅館すし米)内

ちよと香れる 語り部の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

井口木材

山を守り、里を育む

井口 和司

〒601-0534 京都市右京区
京北下弓削町勝山10
Tel. 076-854-0105

寿司米

料理 調理

ご宿泊・お食事・ご宴会
宴会時のお食事等
ご予算に応じて勝ります

ご予約・お問合せ
京北周山町 075-852-0032
http://www.sushiyone.net

森の手づくりキッチン

ローズカフェ

~水の良さと珈琲をCafeから発信~

SOBA 菓子工房

さらざん

T. 601-0221
京都市右京区京北周山町東下田21-3
076-856-4040
sobacafe@totaloo.jp

そばの新しい魅力を日夜研究・発掘しています!

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
北
地
産
特
産
展
覧
会


(京北地産特産展覧会)
京北地産特産展覧会
京北地産特産展覧会
京北地産特産展覧会

2016年1月11日(日) 11:00-17:00
〒601-0251 京都市右京区京北周山町上代7-1
TEL 075-852-6750
URL <http://kyoban.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

<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田ヶ市131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail senta@stik.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

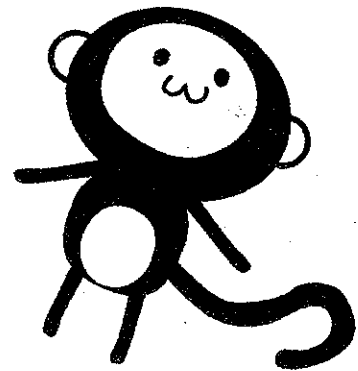
代表 大前 幹紀
TEL: 080-6152-2433

水源池京北専科

あたくし 四喜屋 倶楽部

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和

2016. さるとし

編集後記

おかげさまで「なう」32号、新春特別号を発行することができました。
すべての皆さまに感謝しています。

「おだやかに あつく ゆるやかに ながく」

第1号にこめた気持ちを思い出しながら、今年もあゆんでいきます。

なう編集委員会

〈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 三宝 裕