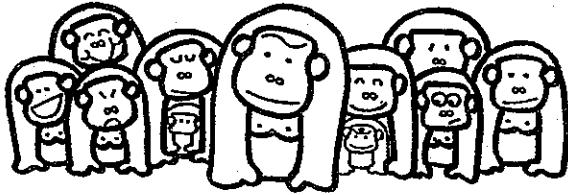


なほ



長がっばい
 地球の中で
 人も人が中心の考えで
 生きている
 人がっばい
 人も自分が中心の考えで
 生きている



第42号
 発行者
 ナほ編集委員会

目次

11月

hana	・・・ 諦観	2
COMだより	・・・ 介護とは	3
タナカミセ	・・・ 高野山で阿字観体験3	4・5
タナカミセ	・・・ 11月のメニュー	6
タナカミセ	・・・ 営業カレンダー	7
すし米&Syu's Bar	・・・ ぼたん鍋	8
Dog village greentail	・・・ 「伏」という漢字	9
曾根さんの手づくりレクリエーション	・・・ フライングディスク	10
協賛のみなさま	・・・ ありがとうございます	11・12

たいかん 諦観

何号か前に「四諦八正道」のことを記事にしました。
そのとき北桑田高校の先生に子どもから聞いたのかと聞かれたことがありました。

先生いわく「ちょうど倫理で教えたところ」とのこと。

しかし・・・親子でそんな話ができただけではなく、単なる偶然。

その後、子どもと大学の話などをしていると、「〇〇大学は一般教養で絶対仏教の単位をとらなあかんのやって」って言うので、「仏教ええやん」と言ってやりました。

子どもが言います。

「覚えてるで！」

ガウタマシッダールタ

業 カルマ

現在は前世の罪

わかってるんかいなっていうほど単語の羅列(笑)

でも、いつかなにかのときにいろんな知識がつながって人生観となればいいなあ・・・。そんなことを考えながら聞いていました。

さて仏教のお話。

諦観(たいかん)って聞いたことありますか？

「諦か・・・あきらかに 観る・・・みる」

仏教でいう「アキラメル」です。



仏教では、

まかぬ種は生えせんか"
まいた種は必ず生える

と教えられています。

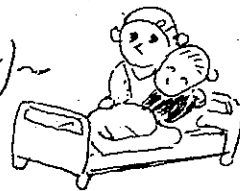
どんな結果にも必ず原因がある。原因なしに起きる結果は絶対はないということです。苦しいことがあると言い訳をして、なげだしてしまうことが多いけど、お釈迦様は それには必ず原因があるのだから、その原因をあきらかにみよ(アキラメよ)と教えられているそうです。

因果の道理をあきらかに見る。それ以外は“意外”道は開ける。
わたしは それ信じて！



介護とは...

～COMだより～



ヘルパー事業所にこの詩画を飾り、日々葛藤をくり返しながら「介護」というものに向きあっている。



悩むのは自分が成長している証拠なのかな??

会話(コミュニケーション)として大切な介護のひとつは「共感」理解されにくいよね...

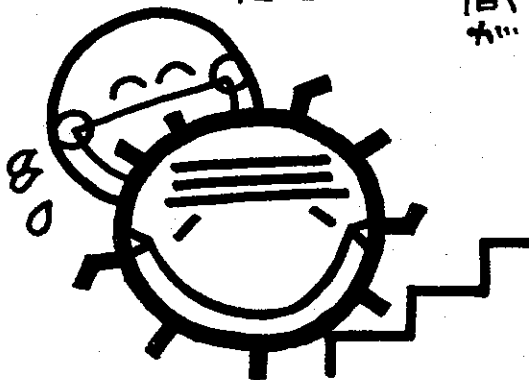
介護保険制度で現場の状況と矛盾しているよね!

ケアレスを受け取る側の考え方も変わった? 世の中が変わったの?

「自立支援」効果が深い

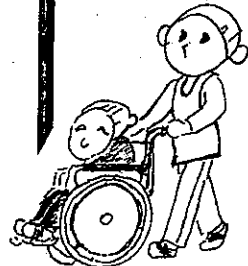
介護とは
 体と心を弱くした人間が
 やりたがる時
 互いの間に
 やりたがる
 助けを
 求めること
 なんだ

詩画
 体と心を弱くした人間が
 やりたがる時
 互いの間に
 やりたがる
 助けを
 求めること
 なんだ



詩画: ヒューマンリレーションセンター 三谷裕行

ポイントに利用者さんのやりたいことなのかな??



気持ちも軽かほいと身体も軽かほいよ



あなたのやりたいことは何?

ヘルパーも高齢者や障がい者のみならず元気な方々もいます!

(米澤)



タナカミセ ～高野山で阿字観体験3～

いつもありがとうございます。

3回目になります。高野山金剛峯寺で聞いた、ありがたいお話を紹介します。
(毎月、なうに何書こう、という悩みから、しばらく解放されています。ありがたいお話です(´▽`))

大切にする、ということ

ものも、人も、同じです。

ものも、人も、大切にしましょう。

例えば

靴下に穴が開き、サイズが合わなくなって、捨てるとき。

そんなときも、最後に洗濯をして、

「ありがとうございました」と、靴下にお礼を言ってから捨てる。

そういうことです。

ものを大切にする人は、

人を大切にします。

自分を大切にします。

親を大切にします。

家族を大切にします。

自分の住んでいる地域を大切にします。

自分の住んでいる国を大切にします。

この発想は、とても、衝撃的でした。そして説得力がありました。

ものも、人も、同じ。逆もまたしかり。

「ひとつひとつの身のこなしや行動が、あなたの人生そのものを形づくっているのです。」

きっとそういうことなのだ。

『暮しの手帖』(『あなたの暮し』って言いそうになる笑) から、拾ったことばを思い出します。

こういう考え方に触れたとき、心がとても納得します。
何かをやり直すきっかけというのは、意外と身近なところ、いたるところにあり、それに気づくかどうか、そして行動に移せるかどうか、それが大事なんだろうなと、改めて思います。
そして、明るい気持ちになれる！

高野山、今日もありがとうございます。

余談ですが。。。

8月に聴いた高野山のお話、「なんでそんなに覚えてる？テキストもらえるの？」というお問合せ(?)をいただくことがあります。

うふふ。私には「1回聴いたことは、必ず忘れる」という法則があります。そして、「省略して書いたメモを近い将来に見直しても、何のことかわからない」という法則もあります。

今回は、そのことに基づいて、阿字観体験直後(もちろん、体験中にメモをとることは不可能だったので)、同じ時間を共有したツレ&次男と3人で集まり、「今聴いたこと、全部しゃべろ！」ばーっと話し、がーっとノートに書く。という作業を行ったのです。そのあとも、「あ、そういえばこんなお話も」出てくるたびに、即メモ。帰りの車の中、ご飯のとき、場面が変わると、よみがえる記憶も様々。そんなことを繰り返して、大切なテキストとなりました。

高野山では、弘法大師さんのことを、「お大師さま」と親しみをこめて呼ぶそうです。

我が家でも、靴が乱れているときには、「お大師さまが見てはる！」と誰かがそろえる、という、楽しい習慣がうまれました。

あとは、お大師さまの視線をもっと感じて(!)、家の中も家の外も、美しくしたいもんだと切実に思う日々です(泣)。

	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・水曜・金曜 食パン・食事パン お届け	山食	1本 360円 1/2本180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。 小麦粉・砂糖・塩・イースト・ショートニング
	角食	1本 380円 1/2本190円	角型食パン。さめ細かい生地。 たまご・植物性クリーム使用。
	山食(ゆめちからブレンド)	1本 500円 1/2本250円	国産小麦に挑戦しています。北海道産「ゆめちからブレンド」、 香ばしくもちもちに焼きあがります。
	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。
	シナモンレーズン山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地+ラム酒漬けレーズン+シナモン。
	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+シュレッドチーズ。
	ナッツ山食	3枚入200円 1本 600円	山食の生地+ローストくるみ+ココナッツ+金ごま。
	ロールパン	2個 130円	全粒粉・ロースト小麦胚芽入り。香ばしい。
	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
火曜・水曜・おやつ サンド・おかず お届け	チーズフランス	1本 180円	フランスパン生地+シュレッドチーズ。高温で溶けたチーズ、とまりません。
	三角サンド	1個 180円	ハム+たまご+野菜。
	ハムとたまねぎの コッペサンド	1個 180円	チーズコッペパン+スライスオニオン+薄切りハム。
	お焼きあんぱん	1個 130円	さだこばあちゃん特製あんこが入った、やさしいあんぱん。 お焼き風に焼きます。
	チョコナッツ	1個 130円	くるみとココナッツ、金ごまのコッペ生地に、チョコチップを巻きます。
	しみしみメープル	1個 150円	有塩バターとケーキシロップ。まちがない。夕方にはシロップが しみしみになって、口の中でとろけます。
	メロンパン	1個 160円	定番になります。
	アポロン	1個 170円	ショコラ生地といちごホイップで、おいしいひととき。
	AKARIパン考案中		しばらくお待ちください。お楽しみに！
ピザ	1個 170円	季節感をのせて、焼いていきます。	

タナカミセ
 田中店 営業カレンダー
 2016年11月

日	月	火	水	木	金	土
10月30日 黒田ふれあい まつり	10月31日	1	2	3 定休日	4	5
6 定休日	7	8	9	10 定休日	11	12
13 定休日	14	15	16	17 定休日	18	19
20 定休日	21	22	23	24 お出かけ ショップ	25	26 臨時休業
27 定休日	28	29	30			

いつもありがとうございます。

金ミミのちから

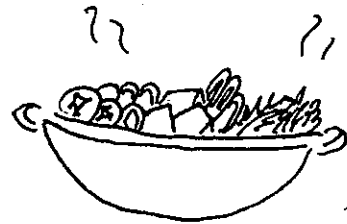
トッツ山食、干ココトッツ
 とモロ、アーモンドを金ミミに
 変更してお届けしています。
 主役のくるみを引きたてる
 香ばしさ、フクフクのかわいさ♡
 脇から、ほのかにココトッツが
 香ります。
 新しくなったトッツ系パンを
 お楽しみください。

北海道産小麦 ゆめちから

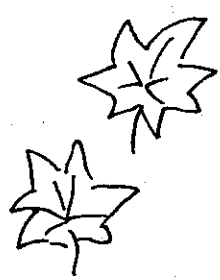
滋賀県長浜市で学校給食の
 パンをやっている知人がいます。
 「滋賀県産小麦 ゆめちから」で
 学校給食のパンを供給したと
 頑張っておられる姿に影響
 されて、タナカミセでも100%国産
 小麦のパンに挑戦しています。
 「北海道産 ゆめちから」山食です。
 もちもちしたながらも、歯切れのよい、
 香ばしいパンに火焼き上がります。
 個人的には、生のまま、サンドイッチ
 などがおすすめです。

すし米

11月15日 猪猟解禁!
 いよいよ寒〜い季節の到来です。
 実は猪肉、高タンパク・低脂肪
 低カロリー・疲労回復や冷え性予防、
 血液サラサラ等 冬の味方です。
 味噌で炊くことの多い猪肉、イソフラボン
 と共に女性には嬉しい ぼたん鍋
 でもあります。



美味しい猪肉
 たくあんのお野菜
 自家製味噌や白味噌
 でブレンドした生汁で
 ぐらぐら日
 煮込んでるとトロ〜リ
 体はホカホカ



ぼたん鍋
 6600円 税別
 (付去、ご飯、水物付)
ご宿泊(ぼたん鍋プラン)
 15,000円 税別

11月15日 (その辺り) は ちゅう一、
七五三 と 祝いますね

- ・ 三歳の男女 < 髪置きの義 >
- ・ 五歳の男の子 < 袴儀 >
- ・ 七歳の女の子 < 帯解きの儀 >



★ 子どもの成長に感謝 ★

忙しい毎日、当たり前
 たりがらな 健康や元気、
 さらに 生きる素晴らしいに、
 少し立ち止まって感謝して
 ハレの日をお祝いしましょう。

Syu's Bar

GUSHIYONE



さあ!! さらにも女性の
 味方、レバー♡
 ご存知の通り 鉄分

豊富で Syu's Bar! によく
 登場する 鶏肝、案外
 男性に人気だっています。

《おすすめ!! サッパリ鶏肝》

焼いて → (お酢につける
 コレだけ!!!)

「伏」という漢字



犬は秋になると体調を崩すことがあります。
特に大型犬は関節炎が多い傾向にあります。足腰に負担がかかるんですね。

なので日頃からの運動はとても大切になります。
老犬になる前からしっかりと筋肉をつけておきましょう。

そして疲れたらちゃんと伏せさせて休むことも忘れないで下さいm(_)_m



ところで『伏』の漢字になぜ犬が付いてるか??

『伏』は人と犬が並んでいます。

これは古代に人が埋葬（地面に伏せる）された隣に犬も埋葬させていたようです。お墓の中でも人を守る意味で犬も埋葬されている事を表しています。それぐらい人の助けや、信仰の対象になるぐらい、人にとって重要だったってことなんです。

昔から大切な存在だったんだと改めて感じます^o^



Dog village greentail 大島剛司

曾根さんの手作りレクリエーション



ゲームの名称... "フライング・ディスク"



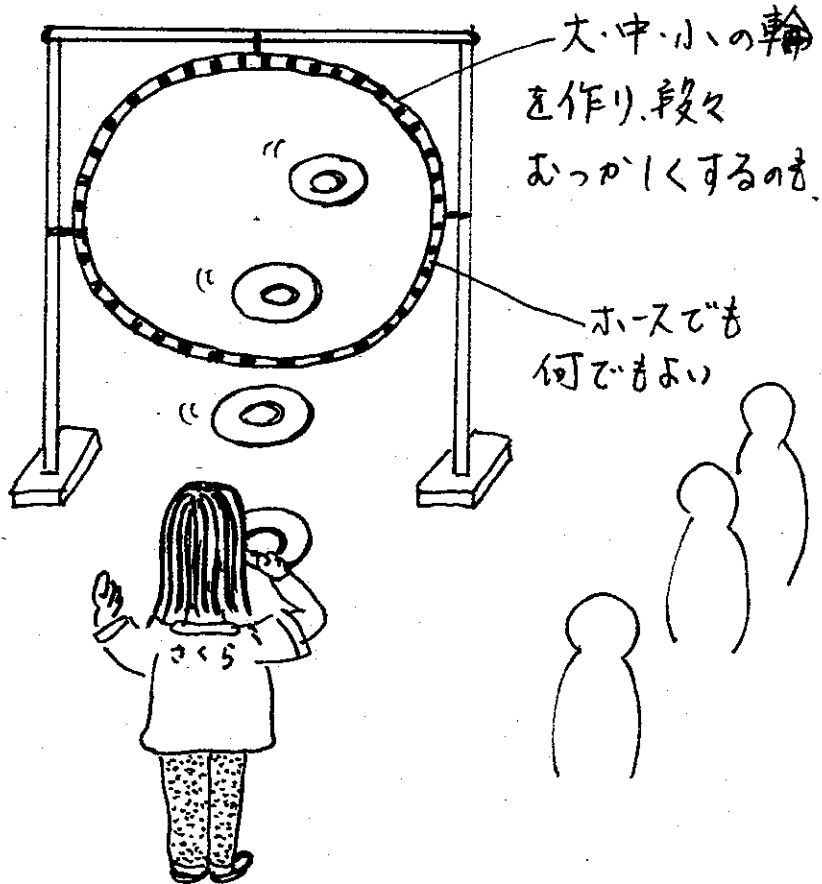
遊び方... 前方の輪っかの的をめがけ、ディスクを通過させる。



交効果... ダンボールでディスクを作る者、バランスが悪く、真すぐに飛ばない... ので考えながら投げる事で頭を使わなければいけない...!!



ダンボール
(彩色すれば
キレイです)



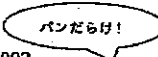
http://k-senta.com/ 

工房 仙太


江口 喜代志

〒601-0213 京都市右京区京北丹波町ケッ川131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@silkpia.or.jp

田中店 外カシ

田中 眞理 

でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール info@tanakamise.jp
ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

山の家具工房 

〒601-0221 京都市右京区京北丹波町ケッ川ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail:yama-kagu@nipo.net
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kameyashirokiyo

女 京北 山 産 の 一 家

亀屋 廣清

〒601-0251 京都市右京区京北周山町西丁四10-2
TEL 075-852-0809
E-mail smile89@kameyashirokiyo.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番地 TEL.075-852-1535
☎ 090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp



あなたと誰かが出会う時間
あなたと何かをつなぐ場所


こでまり

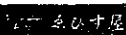
Facebook | こでまり | 検索

黒川 悠子 090-7106-5538
藤本めぐみ 080-5364-7000



http://www.keihokusuehiro.com/

 **魚びす屋**

Miyama YEBISU-YA 

電話 0771-75-2123

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

業務 料理 **すし 一 栄**

ご宿泊・お食事・ご宴会
慶事時のお食事等
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



QOO TOFOO
クートケーフーグレイション

Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3267
Mail nishiyama@qootofoo.com WEB http://qootofoo.com

ライフヨガ FUJIMOTO
代表 藤本めぐみ 

TEL
080-5364-7000
lifeyoga.fujimoto@gmail.com

京都 森の手づくりキッチンローズカフェ


〒601-0251 京都市右京区京北周山町小畑5番地1
TEL 075-854-1068
URL http://kyoindan.com

創業62年
黒毛和牛批牛専門店

登喜和

～木の良さと温もりを発信！～

「森の手づくりキッチンローズカフェ」

京都市右京区京北下弓削町勝山
Tel/Fax 075-854-1068
営業日：土・日曜日・祝日
「井口木材」
Tel 075-854-0105・Fax 854-0215 

 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畑5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

Gate
CREATIVE SPACE

Porte
CULTURE & CAFE

ちよつと書ける話らしいBAR

Syu's Bar
RUSHIYONE

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

屈田町「料理旅館よし米」内

SOBA 菓子工房
さらざん

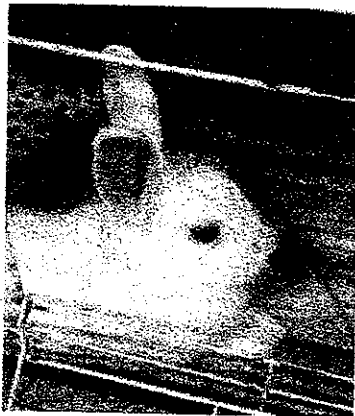
〒601-0261
京都市右京区京北熊田町松ヶ下21-6
075-852-0493
sobazf@hotemail.co.jp

そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!

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・090-9541-7430

今日のハグ



ありがとうございます。

編集後記

北桑田高校 普通科が
ちよつと!まさに!いま!
研修旅行に行かれています。
グアムです。
公立高校の普通科で
海外。なかなかハヤク
ですよ。
昨年うちの子もグアムで
良い経験もさせてもらった
から、今度北高生たちは
笑顔いっぱい、かけが
えのない瞬間を過ぎて
いってほしい。

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 ヒーマン・リレーション・セナー 三宝 裕氏

あ...読んでもらっていることは
あつかり過去の話ですよ