

# 今

第6号

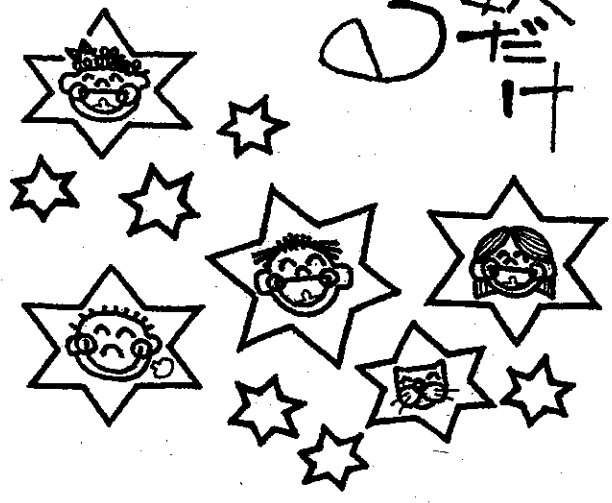


発行者  
十より編集委員会

「今、何を考え」  
「今、何をしているのか」  
「今、何を大切に思っているのか」  
「この先、何をを目指すのか」

## 子どもの数だけ 夢がある

大人も  
自分の夢を  
追いかける  
子どもは  
夢を  
追いかける  
子どもは  
夢を  
追いかける



### 目次

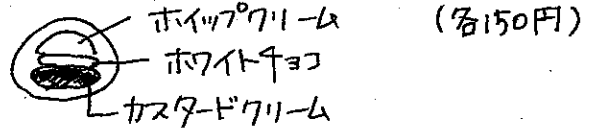
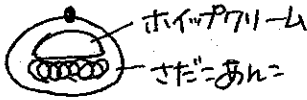
11月

タナカミセ	・・・残心とさだこホイップ	2
なう編集委員会	・・・初心なう	3
森の力京都株式会社	・・・ペレットストーブの紹介	3
COMだより	・・・ホームヘルパー訪問活動の中身	4
hana	・・・豊かな町	5
ケイホククマタ★ムラヤマ	・・・秋はイベント三昧	6
物味遊山	・・・初登場です!『物に頼らない生き方を』	6
ライフヨガ FUJIMOTO	・・・美しく健康な体は正しい姿勢から	7
アトリエ Kiku	・・・ちびミニカタログつくりました。	7
すし米	・・・ぼたん鍋の季節です。	8
Shu's Bar	・・・all ワンコイン 500yen	8
こでまり通信	・・・秋もパワー全開!	9
今月のバッチゲー	・・・子どもが話す、小学校小ネタ集	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます!	11・12

# タナカミセ ☺ いつもありがとうございます。

11月です。ホイップクリームシーズンのシーズンです。

サダニホイッポ & クリームたっぷり をお届けします。



一部メニューを変更いたします。詳しくはブログ <http://tanakamiseblog111.fc2.com>

よろしくお預願  
いたします ☺

タナカミセスタッフ(?! )のちょびり長くてとっても深い<sup>3</sup>「残心」

## ★夏休みのおたより3★

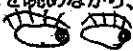
夏休みのおたより、と書くのが寒々しくなる季節を迎えました。そろそろ、最終回にしたいと思います。

今回の旅の、一番の目的地「トラン・ブルー」さん。飛騨高山にあります。数年前に、「行列のできるパン屋さん」として、何度かテレビにも出ていた有名店。

2013年の夏も、果たして行列は続いていました。お客さんは、2組ずつ入出店していくシステムで流れています。

パンのひとつひとつが美しく、私たちがパンの種類や粉について、質問すると、超多忙にもかかわらず、丁寧に説明してくださいました。全部買い占めたい衝動を抑えつつ、レジに並びます。たったふたりのレジ。ひとつひとつのパンを、美しく手早く、静かに丁寧に袋づめし、上品な笑顔で接してくださいました。パンの取り扱いについての説明も、手早く丁寧にされています。そして、店を出るときには、大きな声で、「ありがとうございます」その声が、途中でトーンが変わる。ああ、頭を下げて、いったださっているんだと、背中を感じながら、お店を出ました。

これもまた、残心なのかと、行列の絶えない有名店だからこそ、残心なのかと、右側の長いつばやきを眺めながら、今日、感じました。



日経新聞の記事で

「武士道を実践するアレック・ベネットさんに聞く〜「残心」の精神活かそう〜」

(2013.10.12夕刊) を読んで、感動した

その中に、あった「残心」のことが心に残った

残心とは、

「剣道の技で有効打突を構成するもので、小手、面など各部位への正確で正しい打突はもちろん、打った後相手の反撃に直ちに対応できる気構え、身構えを示すのが残心です。打った後ガッツポーズなどしたら、試合ではその場で一本取り消しです…」

記事の内容は、是非ネットなどで読んでほしい

(日本の精神のことを、ニュージーランドの方が言うとなかなか重みがある)

私も剣道経験があり、いろいろ考えさせられる

「勝ったときにガッツポーズなどすれば、一本取り消し…」

剣道の試合で勝った者、相手の気持ちを考えると、ガッツポーズはとどめを刺すようなもの自分が勝つうれしい気持ちと裏腹に、相手は悔しい気持ちでいっぱいであるその気持ちを思うと、ガッツポーズや勝ち誇った態度などどれるものではない

相手があってこそ剣道ができる

そのことに感謝する気持ち

試合が終わり、お互いに礼

「ありがとうございました」の気持ち

これが残心、試合が終わった後でも心を残すというものである

更に、そこにはもう一つの残心がある

それは負けた側の心

負けたときの悔しさのあまり、その気持ちが態度に表れてしまうことはよくある

けれど、その気持ちを抑え、やはり相手があってこそ剣道ができる

そのことに感謝する気持ち

試合が終わり、お互いに礼

「ありがとうございました」の気持ち

負けた側の残心こそ、勇気がいる、深い残心ではないか

これらの「残心」、日常の中に、また、人とのつながりの中に取り入れていけば、違う何かが見つかるのではと…

# 初心なう。



「今、何を考え」  
 「今、何をしているのか」  
 「今、何を大切に思っているのか」  
 「この先、何をを目指すのか(どうしたいと考えているのか)」

突然ですが、  
 「なう」の思いを記しました。

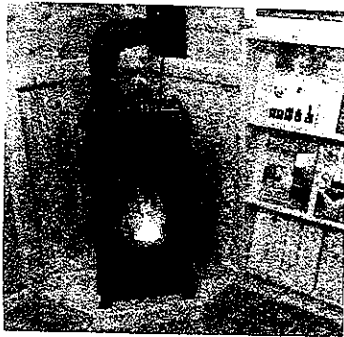
発行から6号を数えます。半年が過ぎました。

創刊するときから共有してきた思いについて、  
 再確認し、読む人、書く人、皆様に改めて  
 お伝えしました。

ナイフを入れたら、果汁が飛び出すレモンみたいな、  
 フレッシュな「なう」でありたいと思います。

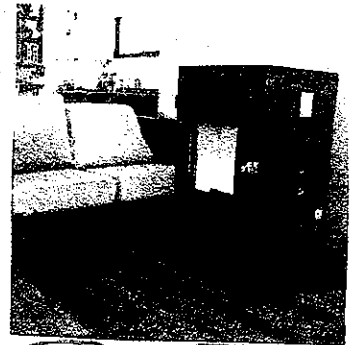
書く力を磨くことも、もちろん大切だけど、  
 日々ていねいに暮らすこと、  
 日々思いやりをもつこと、  
 日々生まれ変わること、  
 そうやって少しずつ自分自身を磨いていくことが大事なんじゃないかなと、  
 それが素敵な「なう」をつくりだす力になるんじゃないかと、  
 そんな気がしています。

進化し続けたいと思います。  
 どうか、よろしく願っています。



## ★ ペレットストーブのご紹介 ★

ペレットストーブには、薪ストーブ  
 を思わせる様な型やカラフル  
 でポップなイメージのものなど  
 色んな種類のストーブが  
 あるんですよ!!



遠赤外線効果で  
 からだの芯から  
 じんわりとぬくもり  
 お部屋もからだも  
 暖かさが持続する。



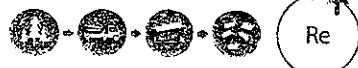
さあ〜い冬でも...

炭で じも  
 からだも

リラックスマード



森の力京都株式会社



<http://morinochikarakyo.com>

〒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 Mail:info@morinochikarakyo.com

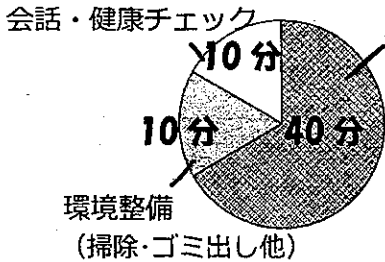
# ホームヘルパー訪問活動の中身は？



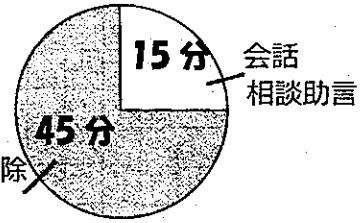
ヘルパーは、日々利用者さんのお宅を訪問し、それぞれの家庭に合わせた介護や生活支援を行っています。介護保険で決められた時間の中で必要な支援を行うのも、ヘルパーとしての技術になります。みんなどのように時間配分しているのでしょうか？

## 身体介護中心の場合(60分)

## 生活援助中心の場合(60分)



着替・トイレ介助  
入浴介助  
移動見守り等



調理・掃除  
洗濯等



限られた時間を  
いかに効率よく  
使うかが Point!

中には「何もしていらん  
から、座って話を聴いて  
ほしい」という人もあり、  
「会話」ってとても大事な  
援助のひとつなんです。



ヘルパーさんのカバンの中身を拝見！【ヘルパーの七つ道具】

1. ビニール手袋 オムツ交換や掃除に使用。
2. 体温計
3. 利用者緊急連絡先一覧
4. 筆記用具 (マジック・ボールペン・メモ用紙) 忘れやすい方にはメモを書いて貼っておきます。
5. 文房具 (はさみ・テープ・ホッチキス)
6. 裁縫道具 衣服の繕いもあると有り。
7. エプロン

※他にも、携帯電話、爪切り、メガネ (老眼鏡)、時計など必需品です。



～訪問先で利用者さん(85歳)から「印象に残った一言」～

「老後が心配や」

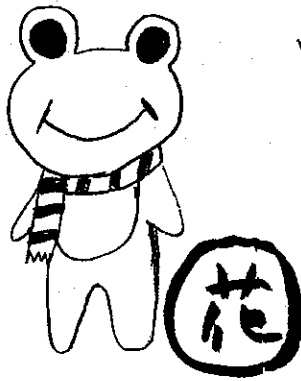




# 豊かな町

わたしにとって「豊かさ」とは何だろう...  
あつと考えてきたことだけど、最近のわたしは、  
少し迷いが減ったかな。迷いがなくなるまでは  
まだまだ程遠いけど(汗)

京北で暮らし始めて、学生時代や結婚前の友だちが「京北に  
遊びに来てくれたときに、「どこかに連れて行ってあげなくちゃ。  
でもおんにもないよ。」って思っていました。

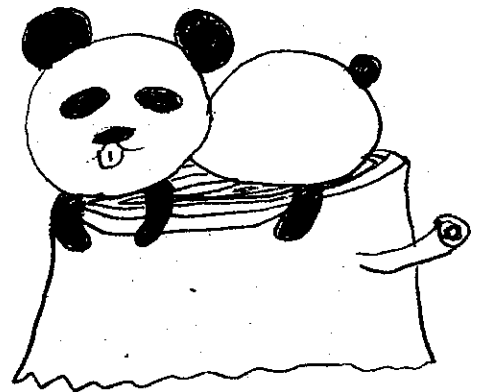


でも... 人から与えてもらうものは「豊かさ」  
ではないよと。こゝに住んでいたり、働いて  
いたり、訪ねたりする人がイキイキとしている  
こと、自分の中からあふれでるようなことこそが  
「豊かなこと」だと感じています。

もちろん生活しなればいけないから、  
お金とか、物もある程度必要だけど  
たくさんあれば「豊かなのか」というと  
そうでもなくて、自然の中でゆっくり時間が

流れている京北の暮らしは、きっと豊かな暮らしなんだと思う。  
せつかく田舎で暮らしているんだから ゆつたりとおおらかに  
暮らしたい。現実には仕事と生活に追われ、理想は  
かなりギャップがあるけれど、犬の散歩をして夕日に感動したり、  
家族で家の前でバーベキューしたり、  
お隣さんとお酒飲んだりと都府  
ではたぶんできないことに

「豊かさ」を感じる



# 休みの日々

## ムラヤマ

★ 秋はイベント三昧 ★

- ・ 保育所の うんどうかい
- ・ 小学校の運動会
- ・ 熊田運動会
- ・ 周山運動会
- ・ 熊田のおまつり...

松本精 出展 (店??)

おしいほく ワラフ

JAA 感謝祭

ここで ちよと 落ち着いて、

見ゆ直し。足元をしっかりと させていくことを...

まずは、整理 整頓

管理の徹底!!

ご来場  
ありがとう  
ございました

休日返上で、楽しい秋の熊田です。



◎ 物に頼らない生き方を ◎

先日の台風1号の猛威。  
人間がゴツゴツ築き上げてきた  
文明は、いとも容易く瓦解しました。

形ある物はいつか壊れる。  
頭ではわがわがしているものを  
實際目の当たりにすると...

どれどれも大人間は作り直さないと  
作っては壊れ、作っては壊れ。

いい物が欲しい。もっといい物を。  
人が持っている、珍しい物を...



そろそろどうやら物中への文化。  
見聞時期なのではないでしょうか。

物の生活を豊かにするのはなく  
心が豊かになるような生活。

まずは食から。  
心と食が健康をいかに  
よめる食生活を目指して。

徳力ながら、その手加減に  
周知のためは幸いする。

2013年10月吉日

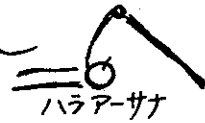
丹国高妻 物味遊山 中島

物味遊山 へ検索!

# ライフヨガFUJIMOTO

～美しく健康な体は正しい姿勢から～

☆姿勢は自分で作るもの



正しい姿勢は、きびきびとした動作や、しなやかで美しい動作を作るだけでなく、疲れないバランスの取れた健康的な心身を作るために欠かせません。

この姿勢は、生まれついているものではなく、自分で作っていくもので、幼い頃立っ事歩く事を自然に身につけるように、立ち歩いたりという動作は無意識の生命現象ですが、その後よい姿勢は意識的にキープしようと努めていきたいと悪いクセがついてしまう傾向にあります。

姿勢は自分で作るもの、そう肝に銘じて、正しい姿勢を取るように毎日意識しましょう。

これは、とても効果のある健康法でもあります。ヨガにて、正しい姿勢を身につけてみませんか？ 藤本めぐみ

## アトリエ KIKUです。

こんにちは～♪

先日10/5.6の京ウラナに

初来店しました～!

ご来店頂いたお客様 ありがとうございます。

初め2冊が、楽しい2日間を過ごさせて頂けた。

この時に、「ちびミニカゴゲ」を作りました!

秋冬の商品とプロマシオズの2冊です。

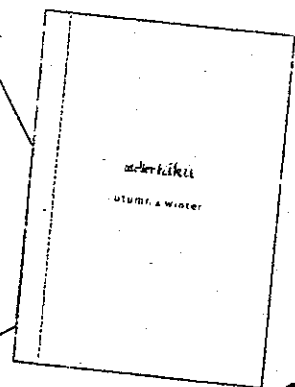
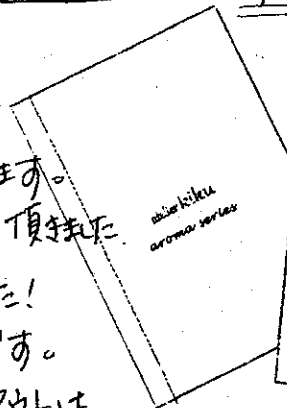
焼き上げた作品の写真撮りや、レポートは

日時間がかかるとは、ステキな2冊が出来上がりました!

御希望の方は、御連絡下さいませ。😊

カゴゲ注文承ります。

## ちびミニカゴゲ



お問い合わせ

atelier\_kiku@me.com

atelier-kiku.jimdo.com

秋かわらばお

# すし米

寒い季節に入ります。

暖かい部屋であつたかへい「おにん鍋」と...

## ※おにん鍋パック

- ・ お食事 < 付出し・ (おにん鍋・ 三飯・ 吸物・ 水物) >  
6,930円 (税別)
- ・ 三宿泊 一泊 = 食付  
< 上記献立 + 造り・ 焼物 >  
17,000円 (税別)

## ※祝肴 いかにさけ

すし米では お正月に いつものお節と  
ちよと 変わった 折と 販売しております。  
御祝の 御酒の 肴に いかがでしょう...

20折限定  
7折 9折  
10,500円  
12/31 限り

## 🍷 Syu's Bar は

お一人でブランチ...  
お友達とおしゃべりに...  
会合の場でも...  
三宴会の二次会にも...

お気軽に  
ご利用  
下さい

# Syu's Bar

BUSHIYONE

all 7:00 ~ 500yen

ビール 日本酒 ワイン... 全て 7:00 ~  
1/2 500yen まで

**チケット** ありませ!! (1枚 5000.- のチケットを  
送らせてお便下さいませ!

**貸切り** いたしません!! 二次会等での貸切り OK 等  
ご予約お絡りしております。

**冬限定**  
**白身刺身 3人前**  
ちよと小腹がすいた ~ 12 月 31 日 まで  
冬定番で Xmas 新顔です

close 12 時に閉まります 送りの車を 出します 送迎は ありません



# ★輝く女性の生き方★

三宅 てる乃 先生

すし米×こまじり コラボ企画

11月12日(火)

すし米にて

11:30 AM 開場

12:00 PM 昼食

1:00 PM 講演

3:00 PM 質疑応答 & teatime

すし米特製お弁当

「輝く女性の生き方」

4,000yen(精)

三宅 てる乃 プロフィール

京都きものファッション協会会長、和素材と着付けの調和を研究し、体型補正との関連による着付け技術と科学的に分析。現代女性に合わせた着付けを、創業メテアや舞台等でタレントの着付けや、構成やプロデュースを数多く手がける。

外務省の要請により、毎年海外で着物の伝統や文化の交流をいかり、たく紹介に務め、平成4年には外務大臣表彰を受ける。

♡ 先生の歩んで来られた道と、その道の「口人との出会いとその展開」などをお話し頂きます。ぜひご参加を!!

# こまじりKIDS企画

11月3日(日)

練習を重ねてきた「ロックソング」と「ドキドキ♥プリキュア」の踊りを、ふるさと祭りで発表します!! 保育園児〜小学6年生まで、バリエーション豊富な素敵なステージをお楽しみに!!  
尚、ステージ発表に伴い、ペレラの皆様にご迷惑をおかけしました。本当にありがとうございました!!

# イベントスケジュール

11月5日(火) 西院アドフェイル

② 十年前に覚えたメイクを、まとめてませんか? 「イマドキメイク」を Akane ちゃんに教えてもらって、「メイク5本」を目指しましょう!! 「イマドキメイク」の before・after を写真撮って、効果を実感して、明日からの自分のメイクに生かしましょう。

講師 Akane ちゃん

現役美容師、とてモブ7ルで、おしゃべりな マイレ〜す 1,500yen

# こまじり通信

http://edmail.weebly.com/  
黒川 修子 090-7106-5538 ccream-9906-riv@docomane.jp  
今井 真子 090-5362-4655 imai-shinko@docomane.jp  
藤本 めぐみ 090-5364-7000 megukibo-riv@docomane.jp



# 今日のバッチグー

～ 子どもが話す、小学校小ネタ集 ～

「どんぐり、いるし。

福島に送るねん。放射能の影響で、福島では、木の実を拾ったらあかんねん。だからみんなで、どんぐりとか集めて、福島の小学校に送ってるねん。」

今まで「どんぐりが落ちているのか」ということに、アソビを向けたことがありませんでした。おばあちゃんや、ご近所の皆さまにお願いして、「どんぐりスポット」を尋ねました。

「これ、福島用に拾ったから、送ってあげて」ご近所の方にたくさんのお栗を届けていたみたいで、いろんな優しさが行き交っています♡



10月11日(金)、小学校の前期が終了しました。

「新しい班に変わるから、みんなで『打ち上げ会』してん。イベント係さんが、焼き肉してくれた。」

え！学校でBBQ？(うらやましいすぎる)

「紙には、生のお肉の絵、描いて、みんながインタータイナー係さんの遊びとかに熱中してるそのときに、ずっと焼けたお肉の絵とすりかえはったん。で、鉛筆のおはして食べた！」

え！もっとうらやましいやん... (田)

代表 大前 幹紀  
TEL: 080-6152-2433

水源地京北を守る  
あたご 幽麓倶楽部

atelier  
kiku

made in けいぎく  
kyoto japan

**岩鼻モーターズ**  
IWAHANA MOTORS

有限会社 岩鼻モーターズ  
〒601-8531 京都市右京区京北山崎上町117-3-1  
tel 075-854-6353 fax 075-854-6369

宇津はっぴーストリート  
宇津の里に  
wao 元氣とHappyを♪

京都 京北 納豆もち そば

京都府右京区京北下中町田一五〇一  
TEL(075)758-0101  
URL: <http://kyobun.com/>

ネットワーワーワリエーション  
**QOOTOF-OO**

Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287  
Mail [nishiyama@qootofo.com](mailto:nishiyama@qootofo.com) WEB <http://qootofo.com>

Essence made from Kyoto Kitayama Sugi

**杉乃精** suginosei

錦K・Kファーム アロマ事業部  
〒601-0271 京都市右京区京北熊田町新田50  
TEL:075-852-1668 FAX:075-852-0804

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

工房 **仙太**  
江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail: [senta@silk.plala.or.jp](mailto:senta@silk.plala.or.jp)

http://kodeman.webby.com/

**こでまり**

今井 真子 090-5362-4655 [imal-shinko@docomo.ne.jp](mailto:imal-shinko@docomo.ne.jp)  
黒川 修子 090-7186-5538 [cream-9696-river@docomo.ne.jp](mailto:cream-9696-river@docomo.ne.jp)  
阪本 めぐみ 田村 咲子

自然と暮らす、自然に暮らす

**SOUK(スーク)**  
0120-19-4848

お気軽にご相談下さい

**すし**

兼料 雑費 すし 米

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>

ちよつと寄れる船らしいBAR

**Syu's Bar**  
SUSHIYONE

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


周山町「料理旅館すし米」内

**田中店 夕加池**

田中眞理 パンだらけ!

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

Dog vilage green tail



ドックアドバイザー 山遊び・お預かり・しつけ相談

**大島 剛 司**

〒601-2750 京都市右京区京北宇野町広野7番地  
TEL/FAX 075-763-1335  
携帯 090-6732-4167  
URL http://www.plala.or.jp/greentail/



**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

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

**藤本 めぐみ**

080-5364-7000  
megukko-v.v.v@docomo.ne.jp

**ホームヘルパー  
ステーションさくら**

『利用者様の生活の杖・  
心の杖を目指して活動中』

 電話 **855-1510**

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

 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

**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)852-0874 

携帯電話 090-1676-8888

**Gate**

CREATIVE SPACE

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

まいわち  
毎月朔日発行  
発行所: 米津由実子 花倉祥代  
田中眞理  
連絡先: 夕加池 090-5014-3002