

なつ



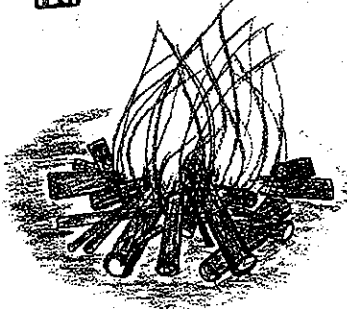
第63号

発行者

なつ編集委員会

毎日朝日発行

できなかった理由は
決まっています
が
できなかった理由は
たったひとつです
できるまで
やり続けたいから



目次



COMだより	・・・『観察トレーニング』に参加して	2-3
hana	・・・ゼロイチカ	4
タナカミセ	・・・8月のお届けパン	5
	・・・8月の営業案内	6
	・・・なんだか。	7
Gate	・・・髪のはなし	8-9
北桑田高等学校	・・・自転車競技部	10
	・・・速報 京都府国体予選の結果	11
COMだより	・・・コミュニケーションセミナーのご案内	12-13
greentail	・・・犬も暑いでんなあ～	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

『観察トレーニング』に参加して

comtより

去る3月4日、名古屋まで研修に行ってきた。主催は東海体験学習研究会さんで「観察トレーニング」という体験学習だった。

午前は、研修施設内での「人」を中心に一定時間観察する。

午後は、A・B二つのグループに分かれ、Aグループが実習している様子をBグループが観察し、その実習の中で起こっていたことを、BグループがAグループにフィードバックする（観察者に見えたとおりをそのまま相手に知らせること）。

という研修。

この研修を受けた時は、只々「観察」とは難しいもの、「現場で起こっていたこと」をそのまま相手に正直に伝えても、「自分の意に反すること」は受け入れ難くコミュニケーションの難しさを痛感しての帰宅だった。

後日、研修のファシリターであった、ヒューマン・リレーション・センターの三宝 裕さん（月刊なうの顧問でもあります）からセミナーのふりかえりをいただき、まとめが書かれていた。

【観察のポイント】

- ① 「何のために観察するのか」を自問してわかっておくこと
- ② 「何をどのように観察するのか」をわかっておくこと
- ③ 相手に受け入れていただけるように観察データを伝えるスキルを身につけること

私の場合、介護の現場で例えると

- ① 「何のために利用者さんを介護するのか？」をわかっておくこと
- ② 職場のスタッフを観察する場合、「利用者さんがどうなって頂けるのが効果的な介護なのか」を自分自身がわかったうえで、スタッフを観る
- ③ 相手の言動を評価する（自分の価値判断基準で相手を見る）ことなく、上手く行ったことも、上手く行かなかったことも、ありのままを相手が受け入れられるような伝え方をすること。

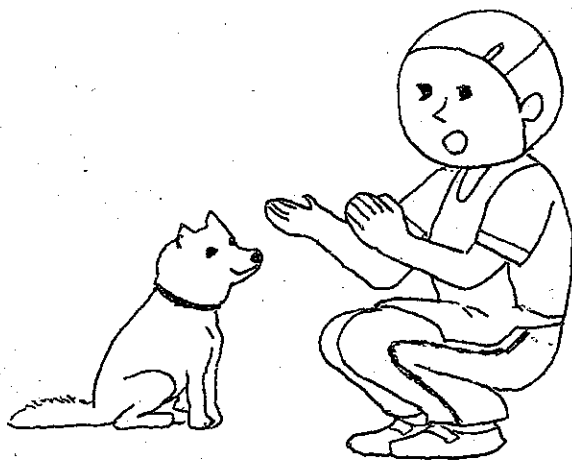
（相手のためになる正しいフィードバックのあり方やコミュニケーションスキルを身につけること。）

3つの項目は、何事も常に意識しないといけない点だと感じたが、なによりも「人と人」との関係づくりが、もっとも大切で難しいものだと感じた。

日頃から会話等でお互いの気持ちを伝えあう。ただ言いたいことを言うのではなく、相手を思いやるコミュニケーションの取り方が大切だと思う。

以前三宝さんから『何を言ったかではなく、どの様に言ったかだ』と教えてもらった。同じ話でも、言い方や態度でニュアンスはずいぶん変わるもの。常に相手のことを考えた言動で、スタッフや家族・友達などとのコミュニケーションのあり方を心がけたいと思う。

(米澤)



ゼロイチ力



ある中小企業診断士の先生から「ゼロをイチにするのが一番むずかしい」というお話がありました。それはマーケティングのお話、新規のお客様を獲得するために・・・という流れでしたが。

イチ（1）を二（2）に大きくしていくことと、

ゼロ（0）をイチ（1）にすることでは、やるが大違い。

失敗した時のリスクは、ゼロをイチにすることのほうが大きいわけです。

だって、なにもないところになにかをつくるわけで。

だからそれをやることはこわいし、失敗した時に立ち上がるパワーも必要。

でも、失敗をした経験が成功への可能性を引き上げるといいますし、

自分も失敗をおそれず挑戦する気持ちを忘れたくないなって思います。

いつかの目標に

「やらない後悔より、やった後悔を選ぶ！」

と掲げたことがあります。

今も迷ったときはそう思うようにしています。

そして、

子どもたちにもいっぱい挑戦してほしいと思う今日この頃なのです。



いつも
ありがとうございます

8月は **レーズン**系でいきます。

レーズンとハム きゅうり 大葉 などの
サンドイッチは、夏ならではの味。
ぜひ、はさんでみてくださいね ♡

久しぶりのクリームパン、たっぷり包んでみようと思います。

田中店

8月のお届け用メニュー

	パン	価格(税込)	どんなパン
食 パ ン ・ 食 事 パ ン	山食	1本 400円 1/2本200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
	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200円 1本 600円	山食の生地+蒸しレーズン+ラム酒
	シナモンレーズン山食	3枚入200円 1本 600円	山食の生地+蒸しレーズン+ラム酒+シナモン
	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
サ ン ド ・ お や つ ・ お か ず	三角サンド	1個 200円	ハムとたまご、やさい。ツナの日もあります。
	ハムとたまねぎの コッペサンド	1個 180円	コッペパン+スライスオニオン+薄切りハム。
	さだこあんこ	1個 150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。
	クリームパン	1個 170円	自家製カスタードクリーム、久しぶりに炊こう!
	ピザ	1個 180円	季節の野菜とベーコン

営業カレンダー

2018

日	月	火	水	木	金	土
8月			1	2 定休日	3 定休日	4
5	6	7	8	9 定休日	10 定休日	11 山国夏まつり
12	13	14 配達休み	15 配達休み	16 京北夏まつり 定休日	17 営業	18
19	20	21	22	23 定休日	24 定休日	25 夏休み
26 夏休み	27	28	29	30 定休日	31 定休日	9月1日

たとえ 全人類にスルーされても！

「あつは かわいい！」叫びたくなります。

(実際、叫んでいます)

- 14日(火)、15日(水)
配達は お休みです。
ウッティ 京北さん、サンダイコーさん、山国さがけセンターさん
での販売のみです。
- 17日(金)、定休日ですが、ウッティ 京北さん、
サンダイコーさん、山国さがけセンターさんで販売します。
- 25日(土)、26日(日)、夏休みをいただきます。

どうか、よろしく お願い申し上げます。

たんだか。

実家の田がっくる糸しよが。
生まれてからずっと食べているその味は、何より美味しい。
色、塩味、酸味、すべて私にとってはたまらない。
あるときは当たり前のように食べていたが、
母が作らなくなると、むしろ欲しくなる。ワガママなこと。
畑でしよがを育てるところからスタートする母の糸しよがは、
本当にぜいたくな食べ物だったんだ... と思い知ります。
今年の暑い夏、しんぼうですぐに「買って来たしよがで作ってほしい」
とお願ひして、スリッパに母の味を楽しませてもらっています。

すべてのお客さまに、歴史があって、
「my味覚」「my美味に」がある。
そこに田中店のパンも加えていただけたら
それは奇跡だ。いつもそう思います。

「たんだか」コトバで説明できる部分と、
コトバにしづらい、感覚的な部分が混在している。
すし雑然とした、理屈で割り切れない感じ。

「たんだか 食べたい」
そんなパンを目指してきたいのです。

— 髪のはなし —

連日の殺毛的は暑の京都。

8月に入りましたがまだまだ暑さは続くみたい。

夏用にはキレイな髪でいたいためのはなしです。

夏のダメージ

★紫外線

キューティクル同士の結合が弱くなり剥がれやすくなり内部組織にダメージを与え水分や栄養分が流れ出してしまいます。

★海・プール

海水は弱アルカリでキューティクルを開かせる上に海水に含まれる『塩化〜』が髪の主成分(ケラチン)を固めてしまったり流出させてしまったり……キズやパサツキの原因になります。

また大勢の人が利用したり屋外であるがゆえに不純物も多いです。

雑菌の繁殖により酸化した毛髪は切れ毛や抜け毛が起りにやすくなります。

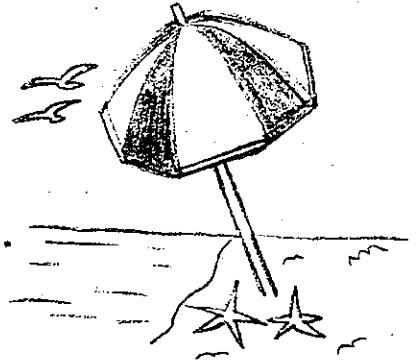
★汗

え?! 汗?

汗も海水と同じだと思ってくれて。

めとは蒸れです。

雑菌が繁殖しやすく臭いの原因にもなります。



★お風呂上り

夏は暑い!! ドラッグ-なしか!

髪を乾かすそのまの方も多いためです。

濡れたまの状態でキューティクルが開き剥がれやすくなります。

★エアコン

乾燥です。

エアコンをつけたままにしていると喉が痛くなったりしますよね?!

それにだけ空気中の湿度は下がり乾燥しているということ。

髪的水分も奪われます。

血行も悪くなり健康的な毛髪生成に影響します。



3つのハアヤ

①お風呂 ②お風呂 ③お風呂

1. 洗髪

そう! 洗髪。

海、川、プールから上がった後、汗をかいたら
しっかり真水で洗髪しましょう

真水でしっかり洗い流すことで髪に悪いものだらけを落とせます。

これがあるだけで髪の負担はかなり軽くなります。

また シャンプーは基本的には1日1回で大丈夫です。

日中 汗を流す時はシャンプーせずに水(お湯)で流すだけでいい。

十分 汚れも 脂も 落ちます。

必要な油分も残せます。

2. 洗い流さないトリートメント

紫外線や乾燥から守ってくれる洗い流さないトリートメント。

濡れている時だけ使えばいい。乾いた状態でもOK!

夏は必需品になります。

中間から毛先にかけてしっかりつけてください。

洗い流さないトリートメントはコーティングしてくれるので

流せば落ちるものが好きです。

落ちると蓄積されてしまうと髪に負担になりますので 避けて下さい。

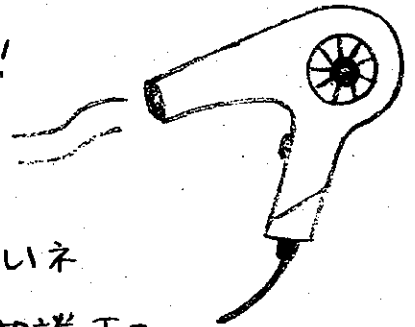
3. ドライヤー

暑いからと言ってそのままにはダメです。

ドライヤーで乾かすときにキューティクルを閉じてキレイな状態を
保つことが出来ます。

最後に冷風で仕上げることも大切です!

髪がより引き締まってツヤがでます。



髪の毛には自己修復機能がありません。

常にツヤしてキレイな髪の毛で居てほしい。

でも... 傷んでしまっても 諦めないで ご相談下さい。



北桑田高等学校自転車競技部

現在、男子25名・女子2名の合計27名で活動しています。
「みがく。かがやく。」をキャッチフレーズに日々、練習に打ち込んでいます。

今年は春の全国高等学校選抜自転車競技大会にて、学校対抗総合第3位に入賞することができ、良いスタートが切れました。

また、6月に行われた近畿大会でも学校対抗総合第2位に入賞し、8月に静岡県で行われる全国高等学校総合体育大会のトラック競技に男子6名・女子1名、ロード競技に男子3名・女子1名の出場が決定しました。今は夏に向けて全力で最終の追い込みを行っています。

上位入賞を目指して全力で頑張りますので、応援よろしく願います。

今後の競技日程

8月	4～7日	全国高等学校総合体育大会	静岡県
8月	11～12日	JOCジュニアオリンピックカップ	静岡県
9月	26～29日	国民体育大会	福井県



速報 京都府国体予選の結果 (2018年7月15日:向日町競輪場)

少年 1Km

- 1 四宮 寛人シヲミヤ ヒト M 北桑田高校 (2年) 1.08.565
- 2 川村 峻輝カミムラ ヲツキ M 北桑田高校 (2年) 1.09.804
- 3 岡本 勝哉カミムラ カツ M 北桑田高校 (1年) 1.10.958

女子 500mm

- 3 石田 唯紗イシダ ヲサ F 北桑田高校 (1年) 43.160

女子 個人追い抜き

- 2 石田 唯紗イシダ ヲサ F 北桑田高校 (1年) 2.48.61

少年 ケイリン決勝

- 1 川村 峻輝カミムラ ヲツキ M 北桑田高校 (2年) 11.490
- 2 山口 海翔ヤマカミ ヲツキ M 北桑田高校 (2年)
- 3 野田 卓穂ノダ タカヒ M 北桑田高校 (2年)
- 4 福原 名月 F 向陽高校 (2年)
- 5 平井 杏周 Hiraoka Anshu M 北稜高校 (2年)

少年スクラッチ 8km

- 1 白川 隆太シラカワ リュウタ M 北桑田高校 (1年) 10.30.98

少年スプリント決勝

- 1 岡本 勝哉カミムラ カツ M 北桑田高校 (1年) 12.250 12.82
- 2 福原 名月 F 向陽高校 (2年) 12.25 2

成年スプリント決勝

- 1 村田 瑞季ムラタ ミツキ M 中央大学 11.690 11.400
- 2 武田 悠佑タケダ ヲツキ M 朝日大学

少年ポイントレース

- 1 谷内 健太タニケンタ M 北桑田高校 (3年)

福井国体に向けて頑張りますので、応援よろしくお願ひします。

第13回『comの会』

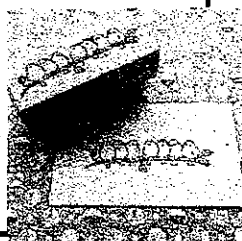
コミュニケーションセミナーのご案内

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 2018年 9月2日(日) 10:00~16:30
 会 場 西宮市若竹生活文化会館 第4集会室

【プログラム】

- 9:45~10:00 受付・オリエンテーション
- 10:00~10:30 はじめまして♪ (アイスブレイク)
- 10:30~12:30 『消しゴムアートでマイスタンプ作りに挑戦しよう』
 ~講師 山下雅子氏~
- 12:30~13:30 昼食・休憩
- 13:30~15:30 体験学習「日本列島大地震」
 ~全員の合意による集団決定のあり方を学ぶ~
- 15:30~16:15 ティータイム・意見交流
- 16:30 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 <米津> または

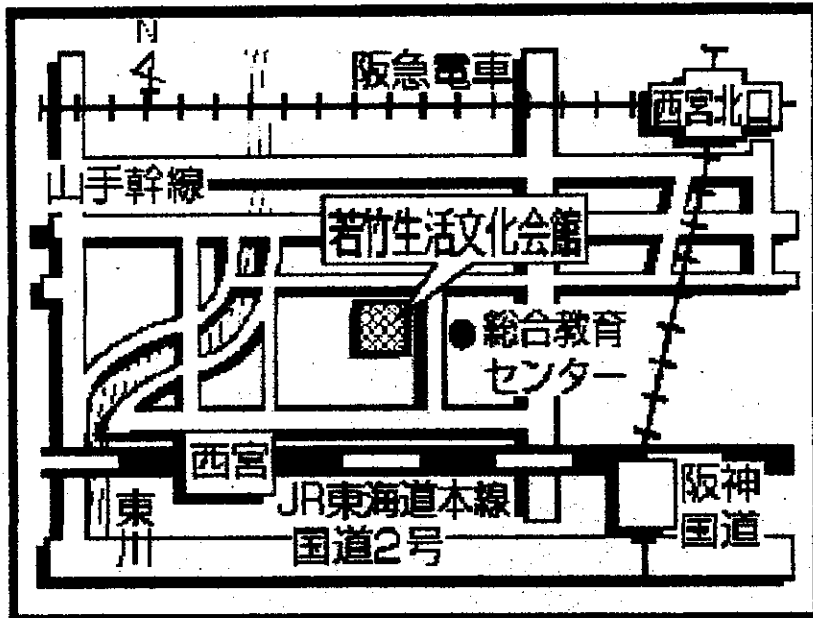
FAX 0774 (31) 6166 <山本>

セミナー会場のご案内

住所 兵庫県西宮市西福町 15-12

電話 0798-67-7171

JR 西宮駅より、北側出口から北東へ徒歩 5 分
阪急西宮北口駅 南側出口から南西へ徒歩 15 分



FAX申し込み用紙

第13回『comの会』コミュニケーションセミナー に参加します。

※氏名 _____

※連絡先 _____

住所 _____

※次回もセミナー案内を希望しますか? はい・いいえ

※印は、必ずご記入ください。 FAX 0774 (31) 6166 <山本>

失敬と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで
体験と書かないで



犬も暑いでんなあ～

暑いでんな～

関西弁にすると余計に暑くなるのは僕だけでしょうか??

関西弁の話せない犬もこの記録的猛暑にバテバテとなっております。

僕等は汗をかいて体温を下げていますが、犬は肉球でしか汗をかけません🐾
じゃあ何で冷やしているのか??それはハアハアと口から唾液を蒸発させて体温を下げてます。

僕は犬と何匹も一緒にいるので、ハアハアハアハアハアハアと暑くなって夜な夜な夢で出てきます。

それでも犬の肩をもちますと!!ハアハアでは限界がありますm(._.)mだから犬を飼われている方は身体を冷やしてあげてくださいね。

首すじ・脇・太ももを冷やすと体温が下がります。

京北だと川に飛び込ませるのが1番早いですがね～



犬を飼われていない方は、ハアハアハアハアハアハア言ってる犬がいたら、お互い大変だな!!って竹馬の友の気持ちで優しくしてあげてくださいね。

<お知らせ>

greentailでは京北内で『犬のお散歩代行』を始めました。旅行などでワンチャンのお世話ができない時に greentail がいつでも駆け付けますのでよろしくお願ひします^^




greentail 大島剛司

<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甘々布131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: senta@silc.plala.or.jp

山の家具工房 

〒601-0321
京都市右京区京北塔町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail: yama-kagu@noperca.net
<http://www.yama-kagu.com>

京 蔦 庵 

納豆もち そば

〒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

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

料理 飯 寿司 米

ご宿泊・お食事・ご宴会
宴事時のお食事等
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>

 Syu's Bar
MURAHYONE

ちよつと書れる猫らしいのBAR

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

<http://www.facebook.com/kameyahirokiyo>

京北周山産の一本

かめやひろき
亀屋廣清

〒601-0251
京都市右京区京北周山町西丁10-2
TEL 075-852-0089 FAX 075-852-0028
E-mail suile39@kameyahirokiyo.com

 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

大島 剛司
代表
ドックアドバイザー

<仲井電気工事商会>

075 852 0493
inozuan929929@gmail.com
〒601-0271
京都市右京区
京北熊田町松ケ下17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
ダイ・マイ・グラウンド

 DMV END



<http://www.keihokusuehiro.com/>

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

田中店 夕加池

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

パンだらけ!



Gate

CREATIVE SPACE



**SATOYAMA
DESIGN**

BCC ベネシードカルチャークラブ
BENESEED Culture Club

スマートフォン&タブレット教室

オーナー兼インストラクター
新井 要

京都・高辻教室
〒616-8284
京都市右京区高辻 2 丁目 4-11
Mobile: 050-1480-8377 FAX: 075-984-1334
mail: achever2018@yahoo.co.jp

創業62年
黒毛和牛乳牛専門店

登喜和



編集後記

暑期中 8月号は、みっりと
濃い厚い「夕加」になりました。
木の前の前で過ごすことにかまけて、
すっかり手書きから遠ざかっています。
×切にも間に合わず、情けない……
皆さまの原稿を持ち帰り、ひとつ
ひとつ読ませていただき、その
ひとつひとつから **喝!** いただきました。
反省を終えて、清々しい気持ちで
8月号をお届けします。

ありがとうございます (眞理)

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 裕氏