

なう

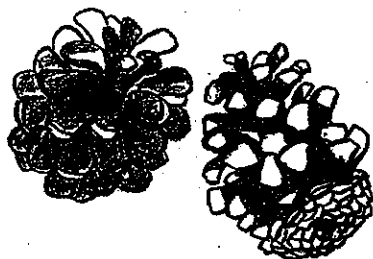


第65号

発行所
なう編集委員会

毎月朔日発行

答は
ひとつではなほに
いつも
ひとつの正解を
さがしている
答がみつかるな



目次

10月

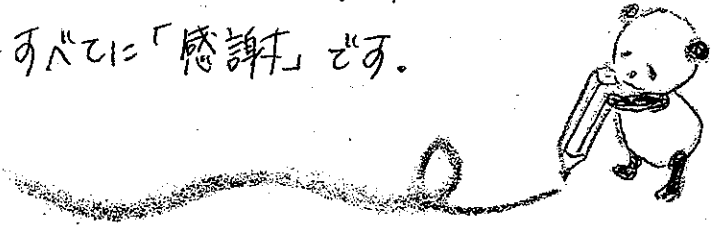
hana	・・・続! 幸せを感じる脳内物質	2
COMだより	・・・感謝の積みかさね	3
タナカミセ	・・・新しい家族	4
greentail	・・・能力は脳力??	5
タナカミセ	・・・10月のメニュー	6
	・・・10月の営業カレンダー	7
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る 十四	8
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	9・10

続! 幸せを
感じる

脳内物質

9月の台風21号は、
東北のあちこちに被害を
もたらし、さらにかなり長い停電を
私達には経験しました。

これまでの生活の中のあたりまえは、
決して、そうではないのだと再認識しました。
日常のいろんなことに「感謝」です。



さて、先月に続いて幸せを感じる脳内物質のことをもう少し。

幸せを感じる脳内物質のうち、一番手軽に幸せを感じることができる
ものについてです。それは「セロトニン」

例えば、

「早起きして、太陽の光を浴びながら散歩する。」

確かに、とても清々しい気分になれて、なんとなくウキウキしてきます。

これは目から入った光によって「縫線核(ほうせんかく)」という細胞が刺激され、
幸せを感じる脳内物質のひとつである「セロトニン」が放出されるからだそうです。

あとは、15分以上の軽い運動やそしゃくでも、セロトニンは出るらしいです。

だから早起きして朝ごはんをしっかり食べて、通勤のために歩きながら太陽を浴
びるととても良いらしいです。

東北で通勤のために歩くってのは、なかなかむずかしいですけどね。

ここで、気をつけないといけないのは、疲れをためないこと。

疲れがたまっていると、セロトニンの出る量が減ってしまうようです。

なので、睡眠不足にならないようにしたいですね。



感謝の積みかさね

COMだより

今年も誕生日が来た。

子どもの頃は、(誕生日のお祝いをしてもらえるのか？家族や友達に誕生日を覚えてくれているのか？)なんてよく思った。

大人になってから知人に『誕生日は祝ってもらうものと違うで！産んでもらった両親や、育ててもらった人たちに感謝して、奉仕するのが誕生日やで！』と言われたことがある。

そうなんや～(ギター漫談 堺すすむではないが(´_`))

と、それからは誕生日に対する意識も変わった。

「感謝」とは、特別な日だけではなく、毎日感謝の気持ちを持つ。毎日ひとつずつ「感謝」を見つけると、365日経てばものすごく沢山の「感謝」になるんやろうなあと思ひ、毎日「感謝」したことを日記に書くことにした。

来年の「なう」には沢山の「感謝なる出来事」が書けるだろう。

(日記を書き忘れないよう！自分に言い聞かせる)

9月2日(日) COMの会主催 (於：西宮市)

「コミュニケーションセミナー」より

第13回目のセミナーを実施。14名の参加者。

毎回約半数は常連の方、残り半数は初めての参加者です。

「会場に入って1分で緊張が解けました」と終始にこやかに過ごされていました。主催者である私たちだけではなく、参加者皆さんの雰囲気や場を和ませてくださっていることに、これまた感謝でした。

午前は、消しゴムはんこ作りの体験。個人的に作るだけでなく、それぞれが作ったハンコを使って、グループで一つの作品をつくる楽しさを体験。

午後は「日本列島大地震」～日本列島に大地震が起きた時、何を持って逃げるか優先順位をグループで決定する体験学習～

その2日後に台風21号の災害、5日後には北海道の大地震。仮定の話が実際の体験になってしまう今年の異常気象。他人ごとではないですね。

(米津)



新しい家族

21年前、一緒に嫁に来たオーブンレンジ「エリックさん」。

数年前から、「オーブン」の機能が使えなくなり、続いて「レンジ500W」「レンジ200W」…… どんどん押せるボタンが減っていました。

最近では、「あたため」「牛乳あたため」「根菜の料理」だけが生き残り、すべての調理はこの3つで何とかやっていた。(蒸し鶏も、冷凍肉の解凍も、根菜の調理でできます笑)

そろそろかなぬー

先日、円町の電気屋さんで見ていました。お店の人とやりとりすると「21年はヤバイですよ！ 悪い波が出ています」え！ そりゃなの？ いかん急がぬは。その場で「オーブンレンジのヒンキリ講義」を聴き、悩み、決めて、西配達の段取りも済ませて帰宅しました。

エリックさん、師匠小林カツ代さん、栗原はるみさんと共に(?)、21年間我が家の食卓を支えてくれて、ありがと！

そして9月のある日、新しいオーブンレンジがやって来ました。

21年のブランクに比べはいいって！

ターナービルがない。

エリックさんは最大500Wだったけど、うそー 1000Wまである！

これまで試すことかなわなかったレンジで干渉する系の料理本を買ってしまいました。

ツイッターで見つけた「つくりおき食堂 まりえ」。すべてレンジだけで作るレシピが面白すぎて、毎食色々試しています。

なんだか久しぶりに、ご飯を作る度に小さな達成感と味わっています。

新しい家族、仲良くやっていけそう。

…… たか、とも やっていただけあると めちゃくちゃ嬉しい。β
まだまだ物欲にまみれています……

(田中真理)

『能力は脳力??』



生き物の能力とは何でしょう??

人間や犬は動物なので、動くために必要な力が基本となります。

生きるために必要な力ですね。

最近ではそんな基本的な能力が、脳の力と相関関係があることが分かってきました。

そして普段毎日している習慣が大切になります。

そこで今回は脳力を覚醒させる3つの習慣をお伝えします～

犬も人間も基本的にはほとんど同じです。

①好奇心

好奇心を持って日々何かに取り組んでいるか。
犬なら匂いを嗅いだり、新しいルートに行くなど。

②コミュニケーション

当然と言えば当然ですが、群の生き物なのでコミュニケーション大切です。
お互いが認め合える関係が、脳力を覚醒させます。

③有酸素運動

これは散歩いったら問題ありませんね。
エビデンスでは最低20分以上は歩かないと脳に効果ありません。早歩きだと人間ではかなりの効果が出ています。

そしてここからが

面白いところの人間の心理実験!!

上記の3項目を日々行って、『成果・結果』を求めて行ったグループと、

『充実感』を求めて行ったグループでどんな違いが出たか??

結果は『充実感』を求めて行ったグループは『結果』のグループよりも

3倍の幸福感とクリエイティブ性が上がる結果になりました。

このエビデンスで、「こうすれば良くなる」などの客観的な成果や

結果ではなく、いかに主観的な幸せが大切かが出ています。

どうすればもっと楽しくなるのか??

もっと興味が出るのか??

もっと嬉しくなるのか??

犬との生活で今よりもっと脳力を覚醒すれば、

もっと幸せ感が増えると言うことです。

さあ犬と一緒に脳力アップを楽しみましょう～



greentail 大島剛司

	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。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	北海道産「ゆめちからブレンド」の山食。香ばしくもちもちに焼きあがります
	くるみレーズン山食	3枚入220円 1本 660円	山食生地+蒸しレーズン+ラム酒+ローストくるみ
	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 っ ・ お か ず	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
	Wクリームパン	1個 170円	自家製カスタードクリームと、ホイップクリーム
	ベーコンエッグ	1個 170円	たまごとベーコン、チーズ、お好み焼きソース
	たまねぎとチーズ	1個 170円	スライスオニオンとチーズ。(シンプルだけど、好き)

久しぶり……

- ・くるみレーズン山食
- ・ベーコンエッグ

*三角サンド
お休みします

*くるみレーズン山食
サンドイッチにしても
おいしい……
ぜひどうぞ!

はじめまして……

- ・Wクリームパン
自家製カスタードクリーム +
十カザワ乳業のホイップクリーム
- ・たまねぎとチーズ
スライスオニオン + マヨネーズ +
シレットチーズ

営業カレンダー

2018

日	月	火	水	木	金	土
10月	1	2	3	4 定休日	5 定休日	6
	7 山国地区 運動会	8 臨時休業	9	10	11 定休日	12 定休日
14 さきがけ フェスタ	15	16 臨時休業	17	18 定休日	19 定休日	20 ☺
21	22	23	24	25 定休日	26 定休日	27
28	29	30	31	11月1日 定休日	11月2日 定休日	11月3日

親子にっこり
製作所
子ども
バザール

初めての10月

大野町に暮らして21年。

地域の役割がまわってくる年頃になりました。

今年は、初めて、山国地区運動会、山国さきがけフェスタのお手伝いに参加します。

例年の山国さきがけフェスタ出店は、お休みします。

よろしくお願いいたします。

10月20日(土) 子どもバザール

親子にっこり製作所さんのイベントに、パン参加させていただきます。
もりもり、焼くぞ!

和を以て知る、十四日「受け継ぐ」

私事ですが、6月27日に初孫が誕生しました。
やはり、Syu's Barも2ヶ月お休みさせて頂きましたが、その間、
たくさんの方の事と思い、たくさんの方の事を思い返したりもしました。
帰って帰って帰らなくて、ようやく会えた時の感動は何にも表すことができない
ですが、考えてみるとこの世の全ての人にこの誕生の瞬間があった事は事実で
一人一人の誕生が誰かを幸せに出来たのなら、生きている間ずっと誰かを
幸せにする事が出来れば素晴らしい...と今さらながら思えた2ヶ月でした。

さて、子どもの誕生からは、目まぐるしくお祝いの行事がやって来ます。
お七夜、お宮参り、お食、初め、初節句、初誕生...
全てが出来ればわかりませんが、誕生の喜び、生まれてきてくれた事への感謝、そして
子どもの健康、成長の願い、それぞれの支拂いが、全てだと思えます。

この機会にいろいろな物を（お祝い）出して頂きました。
お宮参りの祝着、市祝の広巻、風呂敷、先代の着物等も...
これら、それぞれには家紋が入っています。
ですから、その時限りではなく代々使っていくものでもあります。
どれも古い物も大切に扱ってあり、お道具からその時その時の
様子、思いが伝わってくる気がしました。

受け継ぐとは...
・前の方が残した仕事などを引き受けて行く
・ある人の性質や意志などを引き継ぐ
...とあります。

お道具から思いが伝わってきた様に、
家、仕事、業、伝統、全て、その形と同時に、
魂も一緒に...が前提なんですね。

身を持って「受け継ぐ」ことを学びました。
家の、地域の、京都の、日本の（歴史、文化を）
大切に受け継ぎたいですね。

次にまた受け継いでもらえるために...

料理旅館 **すし米** Syu's Bar
CUSHIYONE


<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ヶ谷131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail senta@silk.pjala.or.jp



山の家具工房 

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

京 葉 庵 

京北・鴨居・河原町
京都府京北郡鴨居町河原町
〒601-0321 京都市右京区京北岸町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@mopora.net
<http://www.yama-kagu.com>

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 寿司 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>

ちよつと寄れる居たいの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 通夜あり

周山町「料理旅館すし米」内

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

京北山周山保の一家

かめやしちきよ
亀屋廣清

〒601-0251
京都市右京区京北周山町雲丁10-2
TEL 075-852-0009 FAX 075-852-0018
E-mail smile39@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
京都市右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535
☎ 090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp






< 仲井電気工事商会 >

075 852 0493
inazuma@299296@gmail.com
〒601-0271
京都市右京区
京北郡田町松ヶ下 17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
ディ・マイ・グラウンド





<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 妙加池

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
BENEFIT 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・西陣教室
〒616-8284
京都市南区美土町4-11
Mobile: 090-1480-8377 FAX: 075-684-1334
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 〜

娘が見ていた「サバイバルウェディング」
というテレビドラマをたまたま見るよう
になりました。毎回のようには「マーティング」の語が
恋愛のたぐい話ででてきて、結構おもしろ
かったのだよ。
最終回では「大切なのは、自分の人生をどう
選択するかではない。自分が選択した
人生を強く生き抜くかどうかが、ただそれだけ」
という名言が！ ほんと共感。子どもに
伝えたい!! 自分で決めた人生が正しいとか
間違っているとかそういうことではなく、その人生を
強く生きてほしい。 (4/2) hanna

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
三宝 裕氏