



# そんな日もある

1年に1回くらいは、「あ、これ『なう』に書こう」と思えるネタが降りてきます。

10月のある木曜の朝、それは急に降りてきました。おおこれはすぐに書きとめないと、忘れてしまうやつだ。パソコンに向かい、「新規 Word」を立ち上げようとした瞬間、携帯が鳴りました。珍しくひざの上に携帯を置いていたのです。

出る。

「あそこにある通帳を出しといてくれ」

その場で「あそこ」を探し、通帳を出す。

その時間は1分くらいだったと思います。

パソコンに戻る。

あれ？

メモしようと思ったことはなんだったっけ？

うそん。

真っ黒なくやしさがよぎった後、

記憶の回線を巻き戻そうとしましたが、

そんな回線はもう、どこにも見えません。

もし、本当に面白いネタだったのなら、また、思い出すはず。

そう言い聞かせて、キッチンに戻る。

その後。記憶回線からは何の音沙汰もなく、

今日を迎えました。

そんな日もある  
ある



	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
	角食	1本 400円 1/2本200円	角型食パン。小麦粉・砂糖・塩・イースト・生クリーム・たまご・ショートニング
	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	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 (お休み中)	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)

● 角食 あります

● さだこあんこは 9月から お休み中  
復活を待ちます!

営業カレンダー

2018

日	月	火	水	木	金	土
11月				1 定休日	2 定休日	3
	4	5	6	7	8 定休日	9 定休日
11	12	13	14	15 定休日	16 定休日	17
18	19	20	21	22 定休日	23 定休日	24
25	26	27	28	29 定休日	30 定休日	12月1日

# リアル下町ロケット?

もう5~6年前になるかと思いますが、お誘いを受け講演会に行きました。講師は植松努さん  
北海道にある社員20名の町工場「植松電機」の代表取締役です。  
この会社は、2004年からロケットの打ち上げ「開発」に取り組まれ、  
現在、国内外の研究者が集まる宇宙開発の拠点になっているそうです。  
今テレビで「下町ロケット」が放送されていますが、私は「もしかして  
植松電機さんがモデル企業なのでは」と思いました。(調べてみると  
下町ロケットにはモデル企業はないみたいです)



植松さんが自分の体験からお話されるのが

「やったことのないことは、やれないと思い込んでいるだけ。ものづくりの基本は諦めずに続けること。諦めたりやめたりせずに考えるんだ。考えるのを決してやめちゃいけないよ」

ということです。

私が参加した講演会でも、そういう話をされていました。

「うざい」「だるい」「わけわからん」「きもい」といった言葉は考えることをやめる言葉だから言っちゃいけない。これからの未来は、言われたことを素直にやるというのではなく、自らしっかり考えることが必要なんだと言っておられました。

夢というのは自分で大好きなことをやってみたいという思いで、大好きなことをしっかり持つには感動が一番で、夢は「やってみたい」「すごい」という心があれば、いくらでもいつでも見つかるのに、その時にできない理由をいくつも思いついてしまう。そして、そのできない理由すら考えなくなる最悪の言葉が

「どうせ無理」

この言葉が人間の脳波を止めてしまうみたいです。

実は思考が止まると楽なんですよ。でもそれでは何も始まらないし、なんでも人のせいにしてしまっ、てそれで おしまい。

「どうせ無理」ではなく、「こうしたらできるのでは」と頭を切り替えて、考え続けると道は拓けるということを子どもたちに知ってもらいたいです。自分もそう取りたいと思っています。

hana

## 『なう』第65号をふりかえる

COM'Dより

### 「受け継ぐ」

前号のすし米 & SyūsBar さんのお話「和を以って知る 十四～受け継ぐ～」を読みながら、最近の出来事を思い出した。

お盆にお座敷から縁側を眺めていた時、義父が『この庭にある大きな石は、先々代(?)が結婚するとき、お祝いに知り合いの人からもらった石や。昔は物がなかったし、こんなもんかと思うけどみんなが運んでくれやはあったらしい』と言った。

今まで、何気なく「ただの石」と思っていたが、話を聴くことで「想いと重みのある石」に変わった。そういう想いが代々受け継がれてきたのだなあと感じると、どの家にも受け継がれてきて、これからも受け継がれていくものがある、価値というものをしみじみ感じた。

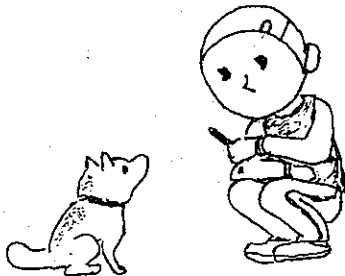


### 「犬の脳力」

greentail大島さんより、犬のことについて少しお話を聴き、「なう」の記事を読んで「脳力を覚醒させる習慣」が大切だと知った。

その中の一つ、犬に好奇心を持たせることが良い(特に匂いを嗅ぐこと)とのことで、おやつを小屋の周辺に隠して探させた。そして見つけることができれば褒めてやる。⇒⇒普通におやつを与える時より、探して出して食べる時のほうが、犬は活き活きしているのが見ていてよくわかった。

犬も人間も『充実感』って大事なんや〜と、動物への接し方(考え方)も自分自身少し変わった気がする。



(米津)

# 和を以って知る 十五〇 ~ 受け継ぐ ~ 食の編

夏のリ秋、食材豊かで 過シヤオ、気候でもあり、  
何と食べても美味しいと思ふ季節。  
日本には昔から伝わる調味料や料理法、  
それぞれの土地に馴染んだ食材がたくじん!  
それらは体にとっても優しく、健康にも良いとされてます。

食にもハレとケがありませう。

ケ= 日常の食事はいつものごはんとおかず。

そこで脇役となるものに スポットを当ててみませう。

よく取り上げていませうがやはり 梅干しとお茶が

便診等でちよと数値が... と心配な方は

このケ= 日常の食事から改善 出来ませんか!!

昔から伝わってきた梅干しとお茶を意識して摂ってみては?

お茶にはいくつもの種類がありませう

私は 煎茶・おがね茶・ほうじ茶・抹茶  
玄米茶・番茶・麦茶を常備してませう。

緑茶には カテキン・テアニン・ポリフェノール

が含まれていて、その効能と言ひませう

集中力UP!!、疲労回復、老化防止

に始り、女性には嬉しい美肌効果

更年期障害改善、二枚の季節は

冷え性改善、インフルエンザ予防等々...

抹茶は粉まで全て頂くのでより効く気がしませう

急須でお茶を入り、お抹茶を点てる


というひと手が気持ちを落ち着かせる

効果がありませう。

⚠️ 老廃物を生み効能が 糖尿、脱水に、  
カカオの寛せい作用が 眠れぬという  
ことにも... 摂る時間帯等注意!!

お茶の健康効果

毎日1粒!!

匠者いませうの 梅干し 

梅仕事の中を一番手間か

かりませうが、一年食べられる!

思ひは 値打ちアリ!!

梅干しのクエン酸、ポリフェノール等


こちらがすばいにくいの効能!


肝臓の数値の思ひ方!

血圧の向い方!


胃痛 便秘 肩こりに悩む方!

今日から1日1粒!! 是非実行を!!

私のお茶の 梅干し 

梅干し 

2合に4つくらい  
丸ごと炊き上げませう。

梅干し 1粒を  
入湯 

ほは塩分

⚠️ 弱の梅干し

弱の虫がはいて  
お茶と合ませませう

⚠️ 塩分を  
考て、  
摂りませう  
注意!!

Syu's Bar

和を以て知る十四 ~ 受け継ぐ ~ を学ぶ

お孫さんのお誕生 おめでとうございます。  
想像するにしかできませんが、修子さんの  
文面から その幸せが あふれています  
読み手の私たちにも その幸せを  
命がちなってくださって、嬉しい限りです。



先代からの家紋入りの 様々なグッズを  
きちんと受け継いでいただけるのが、とても  
うれしく、そして 貴重なことだと感じます。

「受け継ぐ」

それはとても 難しい。そして とても大切な  
ことだと思います。

全然ちゃんとしてないな...

ご先祖様 あっての 今の自分、ということ  
改めて認識するところからの スタートでしょうか。

押しはたく、目にはみえないうれし...

義父のことは 思い出します。人生の途中で  
視力を失ったじっちゃん、  
「人間いつ見なくな  
るかも知れないのだから、やりたいことを  
やるときはいい」と言ってくれたことが  
あります。その言葉が私をこの屋にたもたせてくれたと  
いっても 過言では ありません。  
じっちゃんの 気持ちを 受け継いだよな  
気持ち。今も大切に 思います。(眞理)

# 犬から学ぶ未来

『未来はあるのか』



夢を持たないといけない！！

と色んなところで言われていますね。夢は現在にはなくて未来にあるかもしれないし、無いかもしれません（悲）

僕らは夢や未来について考えて希望を持ったり不安を感じたりしますね。

だからっ！！

人はいつも未来を考える！！

とは言えなくてアフリカの狩猟採集の部族には未来の概念がありません。つまり原始的な生活には未来に関する概念が本来はあまり必要ありません。

最近の研究では狩猟採集の部族はストレスが現代人よりもかなり低いことが分かっています。

これは未来を生きるよりも、『今』を生きることがストレスの回避に繋がると言われています。

で、僕らは未来について考えることを避けることは出来ないことを踏まえつつ、犬をお手本に考えてみましょう。

犬は近い未来を考えはしますが、今日の晩御飯のことすらあまり考えてません。

今どうであるかを優先しています。飼い主さんに触って欲しいとか、今不快だとか、なんか気持ちいいとか。

犬は今を生きています。

たったこれだけのことですが、持続して今を生きるのはなかなか難しいです。

例えばテレビを見ながらご飯を食べていたり、考えごとをしながら食べていたり。

暇な時は景色を見ずにスマホを見たり。僕ら大人は今を生きることを持続するのが困難です。

2015年にアメリカのユタ大学がある実験をしています。

血洗いをしてもらうのですが、『洗う水の温度、泡の量や皮膚感覚をそれだけ意識して行って下さい』と指示しました。そうするとどうなったか？？

神経症のレベルが27%下がり、その後の新しいアイデアが出てくるのが25%上がりました。

つまり、今ある1つのことを集中し、大切にすると脳はリラックスすることになります。どんな作業でもです。

脳科学的には今を生きる方が、本来の幸せ、喜び、楽しみ、が産まれるとされているので、犬や子供を見習って『今を生きる』ことを少しでも持続していきたいですね。

その持続が未来や夢を作るのかもしれないですね^^

因みに『今を生きる』ためのアプローチは『マインドフルネス』がオススメです。興味ある人はググって下さい~



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市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail:senta@silk.plala.or.jp

山の家具工房 

〒601-0331 京都市右京区京北塔町宮ノ前58  
TEL 075-853-7039  
e-mail:yama-kagu@npoona.net  
<http://www.yama-kagu.com>

京都 京 業 庵

〒601-0251 京都市右京区京北周山町小柳5番地1  
TEL 075-852-0010

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 雑 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>

ちよと書れる臨川の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 週曜あり

周山町「料理旅館すし米」内

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

京北周山町の一品

**かめやしひろきよ**  
亀屋廣清

〒601-0251  
京都市右京区京北周山町西丁田10-2  
TEL.075-852-0009 FAX.075-852-0010  
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  
右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535  
☎ 090-6732-4167 [greenetail@docomo.ne.jp](mailto:greenetail@docomo.ne.jp)

<仲井電気工事商会>

075 852 0493  
[inazuma929929@gmail.com](mailto:inazuma929929@gmail.com)  
〒601-0271  
京都市右京区  
京北熊田町松下17-2

電気屋さんの木工  
照明器具・家具などの受注製作  
グイ・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 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**  
KIYOSHI SAWANO

京都・高槻教室  
〒619-8234  
京都市南区西九条二丁目4-11  
tel:090-1400-8377 FAX:075-884-1334  
mail:achener2018@bcco.co.jp

創業62年  
黒毛和牛専門店

**登喜和**



RENEW2018 特別企画

まち/ひと/しごと

Localism Expo Fukui

地域の生き様に気づく4日間

2018.10.18(日) - 10.21(水)

10:00-17:00 (最終日は16:00まで)

会場 | うるしの里会館

入場 | 300円 (高校生以下無料)

HATCHI 金沢 - THE SHARE HOTELS-

熊本地産ブルーシードプロジェクト

東シナ海の小さな島ブランド社

シーラカンス食堂 / MUJUN

ハタオリマチフェスティバル

パンと日用品の店 わざわざ

Next Commons Lab 加賀

hickory03travelers

tokyobike / HAGISO

TRUNK DESIGN

HUMORABO

graf

山の形

RDND

Hana道場

Co.to.hana

防災ガール

XSCHOOL

うなぎの寝床

中川政七商店

仕立屋と職人

編集後記

10月20日、福井県鯖江市で  
開催されていたイベント RENEW  
(リニュー)に行きました。

「地域の生き様に気づく」  
この響きがこころよく、「たろう」  
にも共鳴するところがあるのかな  
と思いました。紹介させていただきます

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