

力を
 ぬけるだけぬいて
 なんにもしなげで
 なんにも頑張らなげで
 今二の時を
 ぼーとしてマハリ
 自然まじこころに
 そみだけで
 体は頑張こころ



なう



令和元年
 第72号

発行者
 なう編集委員会

目次

5月

hana	・・・笑うから幸福なのだ	2
COMだより	・・・癖はやめられるのか?	3
タナカミセ	・・・フレンチトースト	4・5
	・・・5月の営業案内	6
greentail	・・・たまげた犬	7
すし米 & Syu's Bar	・・・和を以って知る「20」	8
タナカミセ	・・・和を以って知る「19」を学ぶ	9
第2回「山国寄席」	・・・今年もやります。	10
	皆様のお越しをお待ちしています。	
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11・12

笑うから 幸福なのだ



hana



笑顔が人間の心身に与える交機能は
医学的・科学的にも世界レベルで次々と
実証されているらしく、例えば「嬉しい、楽しい
気持ちを感じて笑っている人の脳を調べた
ところ、記憶や感情をコントロールする

「前頭前野」の血流が増え、活性化している
ことがわかったのだそうです。

しかも、嬉しい、楽しいを感じていない人に
「笑顔の表情」をしてみただけでも、前頭前野に
同じ反応が見られたそうです。

たとえ感情が伴わなくても、表情も笑顔に
するだけで幸せを感じたのと同じ反応が脳に
起るということ、表情筋と幸福感に密接な
関係があることを示しているのだとか。

日本には「笑う門には福来る」ということわざが
あります。フランスの哲学者アランも「幸福論」に
「幸福だから笑うわけではない。むしろ、笑うから幸福
なのだと言いたい」という言葉を残しています。

いろいろあるのが人生ですが、笑って過ごしたい。

「生きてるだけでまるもりけ」ぞあもの (^^)

くせ

癖はやめられるのか？

COMたより

誰でも癖はあると思う。

私の癖は『車に乗ると歌を唄う』ことだ。

特に一人で車に乗ると、必ずと言ってよいほど音楽やラジオをかけないと落ち着かない。

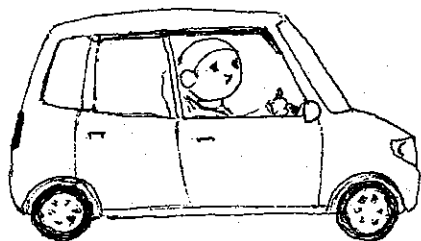
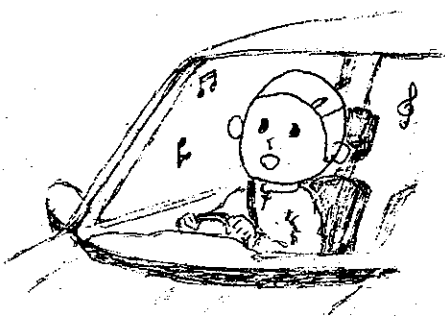
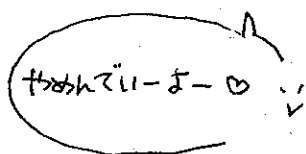
元々は、仕事に行く時にテンションを上げることと、声を出しやすくするために歌を唄い出した。しかし、最近は自分が唄える曲を選曲してしまう。

家から職場までは10分程度でちょうど良いのだが、京都市内まで運転すると1時間くらいは唄い続けることになる。それでも唄うことが止められないのだ。だから、目的地に着いた頃には、クタクタになって声も出ないときがある。

(それじゃダメじゃん (-_-;))

いつになったら、この癖やめられるのだろう……。

(米津)



田中店 ☺

忘れず=このすま。2019年5月にナリそりです
REIWA!!

それでは、手軽でオishi ちょっぴりオヤツの紹介です。

フレンチトースト

1本目の朝ごはんにしました。

ワクワクパッドで検索。ヒロニマス さんのレシピで
作らせてもらいました。

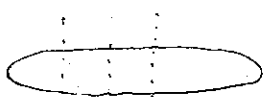
材料 2人分

食パン(4枚切)	2枚 (耳は2等分)
たまご	3個
牛乳	180cc
砂糖	大さじ3
バター	適量

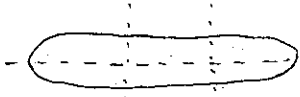
卵液

うちのフランスパンを
1本使ってやってみました。
卵液少し余ります。

3cm厚さ



または



作り方

- ① 卵液の材料をよく混ぜる。
- ② お皿に卵液を入れ、食パンを浸す。
- ③ 500w 電子レンジで1分 あたためる。
裏返してもう1分 あたためる。
- ④ フライパンにバターを少しのせて弱火で
とがす。
- ⑤ パンを入れ、フタをして弱火のまま片面5分ずつ焼く。

めっちゃくちゃ
吸いまくる!

できあがり!

パンを卵液に浸してしみこませる時間を
レンジに任せてほう斬新さ
分厚くスライスしたフランスパンの「じまで」
卵液がしみこんでいました。

×1プルシロップも、米粉少糖も 何もかいたなくても
感重かの美味しさ ... ていた ☺

×ニューにしてみたい 衝動か
かられています ... やる ㄉ!

やる !!

やってみる !!

フランスパンを太く短かく焼いて
あらかじめスライスして

日	月	火	水	木	金	土
5月			1 祝日 皇太子さま 即位・改元	2 休日 定休日	3 憲法記念日 定休日	4 みどりの日
	5	6	7	8	9 定休日	10 定休日
12 臨時休業	13 北高店のみ営業	14	15	16 定休日	17 定休日	18
19	20	21	22	23 定休日	24 定休日	25
26 臨時休業	27 北高店のみ営業	28	29	30 定休日	31 定休日	6月1日

連休中も、通常営業です。よろしくお願いいたします。

田中店

5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。小麦粉・砂糖・塩・イースト・ショートニング
	くるみレーズン	3枚入220円	
	山食	1本 660円	山食+ラム酒漬レーズン+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 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+シュレッドチーズ+スライスオニオン+薄切りハム
	くるみ メープルホイップ	1個 170円	甘い組み合わせです
	さだこホイップ	1個 170円	ただいま!数量限定でお届けします。ご注文はおひとりさま2個まででお願いいたします。
	ピザ	1個 180円	トマトソース、野菜、ベーコン、シュレッドチーズ

『たまげた犬』



犬を見て『たまげた』ことってありますか??

僕はあります。

たまげた=驚く

つまり、犬を見て驚くってことです。

こんなことがありました。

飼い主さんの犬の後脚が生まれつき悪かったんです。

飼い主さんはそのことを可愛そうだと嘆いてました。

だから犬を大切にしていました。

ある日飼い主さんにとっても悲しいことが起こりました。

大切な人が亡くなったんです。

それから飼い主さんは変わりました。

自分を見つめる日が増えていきました。

ある日、自分のことを自分が可愛そうだと思っていることに気づきました。

すると飼っている犬を見て気づきました。

『足が悪くて可愛そう=自分のことが可愛そう』

自分を通して犬を見ていたことに。

それから自分を可愛そうと思うことをやめました。

不思議なんです、犬と散歩が楽しくなって、犬の足も少しだけ良くなったんです。

犬の足が可愛そうで散歩を控えてましたが、歩ける範囲で楽しもうと散歩に行くようになったんです。

そうやって知らない間に犬と人は関係しあっています。

先ほどの飼い主さんと足の悪い犬が出会ったのは偶然じゃありません。

飼い主さんと寄り添うために、足の悪い犬がやってきたことに。

そのことを見た時に僕はドキッとしました。

僕はつくづく思います。

降りかかる問題は偶然じゃないなってことに。

出会いは偶然じゃないってことに。

ちゃんと犬が人のために生きてることに。

そんなことを感じさせてくれる犬に物凄く驚くのです。

だからこそ全ての犬は『たまげた犬』(驚く程凄い犬って意味)だな~と思うのです。

たまげたたまげた。



greentail 大島剛司

和を以って知る ♡20 ♡ ~ 和生括 ~

前回 食から陰陽説と考える時. « 体と冷やさない »
大切さと 自分なりに痛感しました。

☺ ですので 毎日 気軽に出来ることと 意識してみると...

※ 朝先ず 体に入れるのは ☺ おさゆ。

そして二杯目は プラス ☺ 梅干しを ほんんと入れて。

食事の汁物は 具だくさんの味噌汁 ☺

陽の食材、根菜とゴロゴロ入れた 豚汁は我家では
大人気で、味噌も 陽の調味料!!

酒粕も 体と温めてくれるので 粕汁でも OK ですね。

※ 掃除も 意識してみる事で 変わります!

筋肉が 少なくなると 冷えの原因にもなります。

運動不足で 年齢と共に 筋肉量も減ってきます。

でも 日々の掃除でも

☺ はにきをかき、☺ (ほうきとらりとりも 使い、

☺ 雑巾がけでピカピカに...

同時に 立つたり座ったり、腕を上げ 伸ばして

この腕、肩甲骨、股関節、ふくらはぎに 意識してみると

血流良くなり
冷え改善!

無理の
ない

ストレッチと プチ筋トレが 出来ているのでは!!!

和食・和の食材・昔ながらの掃除など

・ 和生括 は 体と温めることに繋がる

優しい生活なんですね ~ ☺

料理旅館

すし米

Syu's Bar
RESTAURANT

4月号和を以て知る 19 陰陽説と食を学ぶ

鉄火味噌!

またまた未知なる食ハものが登場しました。
体をあたためる 陽性の強い食材を使って
つくる 鉄火味噌は 世のほかでもっとも陽性が
強く、体をあたためる 食ハもののひとつです。

作り方を検索すると ほんとうに 手間と時間か
かり、ワークショップで 複数の人々で 楽しく
作っておられる こと いうことができます。

手間ひま時間、の中に 気持ちよこめたり、
色々なことを 思いやる ырりかうまれたり
するの が 知られません。

そんなことを 思うくせに 「鉄火みそ 簡単」
で 検索して しまつて 笑

気持ちだけは めちゃくちゃ 込めて、「おんちやて 鉄火」
我が家の 食卓に 並べます。 ちよびり 甘しゆかた。

第二回 山国寄席 開催します

落語が大好きで、これを身近なこじんまりとした場所で、皆さんと一緒に笑えるようなことができたならと突然昨年始めさせていただいた山国寄席。今年も開催します。

面白かったし今年も…、昨年行けなかったし…、ちょっとだけ興味ある…、初めてだけど大丈夫かな?などといった方など、お気軽にお越しください。
お待ちしております。

日時:2019年5月12日(日)14時~

場所:大野公民館(京都市右京区京北大野町)

出演:桂塩鯛さん



<お問合せ先>

杉本 智恵 (大野町) 080-3844-5394 (携帯)

sizo@i.softbank.jp (メール)

田中 眞理 (田中店) 090-5014-3002 (携帯)


075-853-0454 (電話&FAX)


<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.plata.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@noperia.net
<http://www.yama-kagu.com>

京都 京 菓 庵

和菓子の老舗
創業1875年
京菓子舗 京菓庵
京都府京都市中京区
西ノ町一丁目一丁目一丁目
TEL(075)811-0101
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>

ちよと寄れる路の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 酒類のみ

周山町「料理旅館すし米」内

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

京北周山町の一品

かめやひろきよ
亀屋廣清

〒601-0304
京都市右京区京北周山町西丁四10-2
TEL 075-852-0009 FAX 075-852-0008
E-mail swife39@kameyahirokeiyo.com

代表 大島 剛司

ドックアドバイサー

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
inaizuma29929@gmail.com
〒601-0271
京都市右京区
京北周山町松ヶ下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 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
BENEFICED 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・高麗教室
〒616-8204
京都市左京区梅ヶ畑長ノ下町4-11
Mobile: 090-4380-8377 FAX: 075-564-1334
mail: achever2018@yahoo.co.jp

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和



編集後記

「月刊TIC」も、令和元年と共に5月で7年目
に突入します。79年のスポンサー様、読者様の
おかげで、くじけず毎日日々を乗り越えることが
できました。今後とも並におねがい致します。
♡スポンサー様、随時募集中!!♡です。 (米)



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