

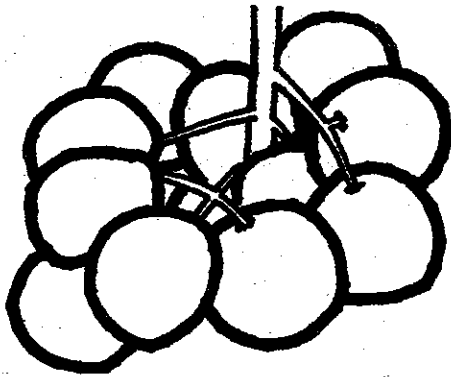
なほ



令和元年
第75号

発行者
なほ編集委員会

ぶどうは
少しやせて
石がまきと...
困難にまかして
大きな根を張るから
美味しワイルドな



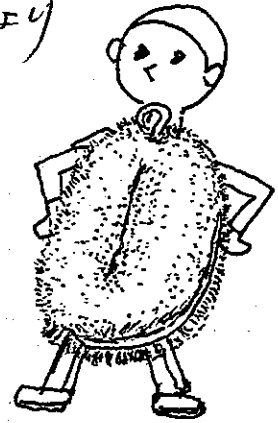
目次

8月

COMだより	・・・自然にやさしいお話	2
hana	・・・休日の楽しみ	3
タナカミセ	・・・滋賀県、好き	4-5
すし米&Syu's Bar.	・・・和を以って知る(23)	6
タナカミセ	・・・和を以って知る(22)を学ぶ	7
COMの会	・・・コミュニケーションセミナー(特別編)のご案内	8-9
タナカミセ	・・・8月のパン	10
	・・・8月の営業カレンダー	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11-12

自然にやさしいお話

COMTだより



いつも台所で使う『亀の子たわし』

色々重宝しています。

焦がした鍋をこすとか…、野菜の土を落とすとか…、ザルの網目に残ったゴミを取り除くとか…、

でも、それだけではありません！油汚れもすっきり簡単に取り除けます。

例えば、炒め物などでギトギトになったフライパン。

洗剤もつけず、亀の子たわしでこすってみましょう。簡単に油が取れて、しかもたわし自体ギトギトにもなりません。

それは、たわしに使われているパーム椰子やシュロの繊維が油を絡め取るからだそうです。

納豆のネバネバしたパックでも、洗剤なしの亀の子たわしで充分きれいになります。

自然にやさしいお話でした。

※なお、ナイロン系のたわしでは落ちないと思います。



～追伸～

個人的に、心にやさしい音楽を紹介。

カウンセリングでも使われている みやしたふみお 宮下富実夫の『瞑想』

ヒーリング音楽ですが、これを極小さな音量で流して寝ると、数分で眠りにつき朝まで快眠です。

逆にこれをかけないと、夜中2時間ごとにトイレへ行く羽目になります。

その後の検証結果は、どんな音楽でも数分で寝られることが実感された。

(米津)

休日 の 楽しみ



夏であわ。

草が生える季節であわ。

最近の私の楽しみが、休みの日の
草引きということ。これはどういう
ことかというと...

「菅田将暉のオールナイトニッポン」を
聞きながら草引きをするのだが、番組
が始まって終わるまでの2時間があつ
という間なのです。ラジオに聞き入るのに
草引きがとても合うことに気がついたのです。

無心に草引きをしながら、耳は菅田くんの楽しいラジオに。
これが、今私の中で最高の時間になっています。
あんまりに嫌だった草引きがむしろ楽しみになっているのが
不思議です。これは菅田くんのおかげ"... というか、
インターネットラジオのおかげ"なわけで、草引きを心待ち
にしている自分がおかしくて単純なものはな〜と
笑っちゃいます。

ま、草は私が引くよりも早いスピードで生えるようで
いっけんにきれいにはならないんで"あけび"... 笑笑



ワカミセ



「滋賀県、好き」

6月27日のできごとです。

草津市内のスーパーで買い物をしました。予報では大雨で、滋賀県でも降り出していました。

駐車場までカートを押してきて、車に積み替えていました。隣の駐車スペースは空いていて、そこに車がバックで駐車しようとして入ってくるのが見えました。

そのまま入ってくるのを想定していましたが、途中で停車しています。

？

もしかしてもしかして私がいるから？待ってもらってる？

比較的広めで、カートを置いても隣のとの間に余裕があったので、特に気にしていなかったのです。

でも車は動きません。窓をノックして

「ごめんなさい待っていただいていますか？ 全然あいてますし、どうか入ってきてくださいね！」

運転席のおじいちゃんに話しかけました

「すんまへんなあ、もう年寄りでっさかい、何するわからしまへんのや、ゆっくり片付けておくれやす。後からゆっくり入れますさかい、おおきにおおきに」

もう泣けてきた。

すぐに自分のカートを引っぱり出してどけました。

「お父さん、先にとめてくださいね 私後ろ見ときますし」

「すんまへんなあ、ほな、入れさしてもらわなあ」

「悪いことやなあ ごめんなあ」

後部座席から奥様らしき方も声をかけてくださいました。

お父さんはそろりそろりとバックで無事に駐車され、

「おおきにおおきに」

「いえこちらこそ気づくの遅くて」

お二人は何度も頭を下げて、お店に入って行かれました。

人生の大先輩のこのような低い姿勢に触れて
やっぱり泣けてきました。

稲穂が実るほどに…深く頭を下げる…かな…
頭があ言葉ぐるぐると検索しはじめましたが正しいのは出てきませんでした。

台風来るんかい来いひんのかい、の雨の日
G20 大阪サミットであの辺大変そうな日
この事件
ずっと忘れなと思います。

6月28日にFacebookに投稿した記事をまとめたものです。
時々、Facebookに自分が投稿した記事を読み返します。たいてい、「うわ恥ずかし。読
んでられへん」というものが多いのです。
そんな中、この記事は、場面を思い出すとやっぱり泣けてくる、珍しいことだったので、
「なう」にも載せてみたいと思いました。

滋賀県を走るときの車間距離が、京都市内でのそれとは少し長くて、ゆとりがあります。
気のせい、偶然かもしれませんが、今、頭が「滋賀県びいき」になっているからそう感
じるだけかもしれません。交通量のせいかもしれません。
駐車場から車道に出るときも、道が混んでいてもいなくても、さっと入れてもらえる率
高いです。
走りながら思います。人間関係も、車間距離大切だなと。長めにとっていけば、イレギ
ュラーが起こっても、さっと対応できる。誰も傷つけなくて済むかもしれません。車間
距離って思いやりなんだなあ、教習所で習った気もしますが、滋賀県で実感です。

いろんなことを考えさせてくれる滋賀県、やっぱり好き！

和を以って知る 23^日 ~ おばん菜で食品ロス0 ~

生きる姿に欠かせない日々の“食”
様々な美味しいものが簡単に食ふことの出来る時代になりました。
しかし一方で『食品ロス0』を目指して取り組んでいます。
食が豊かになると捨てられる食品も増えるということも。
食を大切にしていな... という表れではないでしょうか？

年間600トンの食品ロス!!

食べ残しや 買いすぎで使い切れず傷んでしまう... 等
理由はそれぞれですが、一人一人の意識でそれを減らす事は出来ず!!

~ うちの取組とポイント紹介 ~



行事・冠婚葬祭・ハレの日の食文化と深く関わる
お食事と提供

予約と

頂いているもの、食材の端材や残りものはどうにもしてあげます。




おばんざいをあてに お酒を楽しんで頂いています。

(無駄の無いケの日の食事)

- ▶ すし米で出た 魚のアラ、身の残り、野菜も全て新鮮なうちに
見切った次の献立に回す → Syu's Barへ
- ▶ その様な利用方法で Syu's Barは 少しでもお手頃価格で
お客様に楽しんで頂けてます
- ▶ ハレのお食事、ケのお食事共、今の季節、その土地の食材と
大切に作る食事は同じです。

捨てない為には
使い切る工夫
保存する工夫

おまけ 出だしパック!!

感謝して頂けてます

残り物でも
美味しく頂く工夫

料理旅館

すし米

Syu's Bar
CUSHIYONE



「和を以って知る 22 を学ぶ」

「マナー」

これはもう、自分でできてないな、と思うことが多すぎます。

「気持ちよくしていただきたいという気持ち」「場面にふさわしいふるまいをしたい気持ち」は持っています。

しかしながら、それだけではきちんとできないこと、痛感します。

知識常識が欠落しています。という事実。

それこそ、日々の暮らしの中でやっていないと、急にお客様をお迎えしたときに頑張っても、なんちゃっておもてなしになってしまいますね。

身につけてないことをぎこちなくやるほどみっともないことはないです。

これはもう、達人クラスにならずとも、「身につけてるクラス」にはなりたいと思いました。

T シャツに帽子にエプロンで汗だくになって走り回っている毎日だからこそ、自分で身につけられる何かを实践したいです。日常の暮らしに。

今月も、日々刺激のない部分を刺していただき、感謝です！（田中真理）

第15回『COMの会』

コミュニケーションセミナー(特別編)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。

今回はファシリテーターに、「ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏」を迎え、『体験学習』を楽しく学んでいただきます。

日 時 令和元年 9月 14日(土) 10:00~17:00

会 場 キャンパスプラザ京都 5階 第2・3演習室

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(18歳以上)

参加費 6,000円(資料代を含む)

(セミナー開催7日前以降のキャンセルは参加費の半額をいただきます)

※セミナー後の交流会に参加される方は、別途2,000円頂きます。

定 員 先着20名

持ち物 筆記用具 ※昼食は各自ご準備ください

主 催 コム
『COMの会』(松尾純子・山本満佐子・米津由実子)

後 援 京都府レクリエーション協会

問合せ・申込みは「COMの会」まで

電話 090(8233)9712(米津)

FAX 0774(31)6166(山本)

研修のねらい 「体験学習を楽しく深く学ぶ」

研修のスケジュール

- 9:30～ 受付
- 10:00～ オリエンテーション
導入のアイスブレイク実習
- 10:30～ チームワーク実習「プレオープン」
※体験からの学び方について
※グループプロセスについて
- 12:00～ 昼食・休憩
- 13:00～ コミュニケーション実習「受容的に聴く」
※受容的に聴くとは
- 14:00～ プチ講演「私と体験学習」
- 14:30～ リーダーシップ実習「チームでのリーダーシップ」
※リーダーシップとは
※リーダーシップの3つのステップ
- 16:00～ おわりの実習「うわさ話」
※自分の良いところ
- 17:00 終了予定
- 17:30～ 別会場にて交流会（希望者のみ）

※参加者の状況によっては、研修内容が少し変わることがあります。

講師 ヒューマン・リレーション・センター 代表 三宝裕

1950年 広島県で生まれる

1990年 株式会社プレスタイン入社

取締役西日本担当部長として、西日本の営業と、企業・団体への年間50回の研修の実施及び、プログラム創作（商品開発）を担当する

2002年 事業所「ヒューマン・リレーション・センター」設立

研修プログラムの創作と研修の実施を中心として活動中

営業カレンダー

2019

日	月	火	水	木	金	土
8月				1 定休日	2 定休日	3
	4	5	6 臨時休業	7	8 定休日	9 定休日
10	11 臨時休業	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 臨時休業	26 臨時休業	27	28	29 定休日	30 定休日
31						

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。小麦粉・砂糖・塩・イースト・ショートニング
	チーズ山食	3枚入200円 1本 600円	山食+プロセスチーズ+シュレッドチーズ
	国産小麦の山食	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
	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	三角サンド	1個 200円	角食パン+ハム+たまご+野菜
	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
	さだこバター	1個 170円	さだこあんこ+バター+カステラ。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


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ケケ市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 

〒601-0321
京都市右京区京北岸町可々ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail:yama-kagu@noproza.net
http://www.yama-kagu.com

京都の湯葉料理

湯葉料理の専門店
おしゃべり
香のり料理

納豆もち そば

〒601-0321 京都市右京区京北岸町可々ノ前58
TEL 075-853-7039
URL http://kyodan.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 宿 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

ちよつと書れる踊らいのBAR

Syu's Bar
BLUMHYDNE

周山町「料理旅館すし米」内

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

山魚市

ていけん

〒601-0321 京都市右京区京北岸町可々ノ前58
TEL 075-748-9752

代表 大島剛司

ドックアドバイザー

Dog village
greentail


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

<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
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
BEEMSEED 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
RII F40302

京都・高雄校舎
〒616-8224
京都府京都市東区下町4-11
Mail: eclover2018@yahoo.co.jp

創業62年
黒毛和牛専門店

登喜和



編集後記

なり8月号が皆様のお手元に届くころには、
夏の... 第101回全国高等学校野球選手権大会、
スタートしていることでしょう。楽しみです。
今は京都大会の最中です。中学校の夏季大会も
盛りあがっています。北桑田高校の自転車競技部
も、インターハイ出場に向け合宿三昧の日々...
若者たちが前を向いて頑張る姿を見ると、やっぱり
私も頑張りたいと影響されます。

たくさんの方のエナジーをもらって
穏やかに燃えたいです

めら
めら

(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