

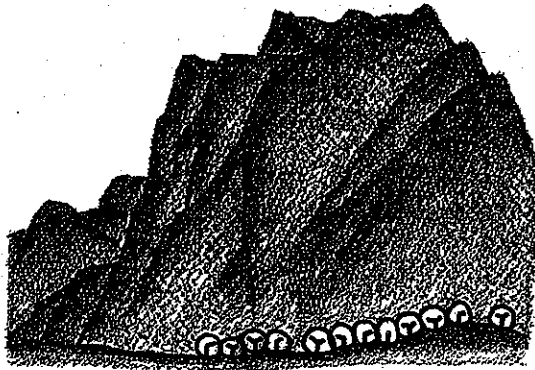
# なう



令和元年  
第76号

発行者  
なう編集委員会

山は  
登る時が  
下る時が  
難し  
目標を達成する  
後の歩み  
は  
ゆるやかな  
山



## 目次

9月

|                |                     |      |
|----------------|---------------------|------|
| hana           | ・・・脳と体              | 2    |
| COMだより         | ・・・うしろはぶりむかない       | 3    |
| タナカミセ          | ・・・営業カレンダー          | 4    |
|                | ・・・お届けメニュー          | 5    |
| すし米&Syu's Bar  | ・・・和を以って知る (24)     | 6    |
| タナカミセ          | ・・・和を以って知る (23) を学ぶ | 7    |
| 地鶏と野菜の大衆酒場てんてん | ・・・レンタカー始めました       | 8    |
| 協賛のみなさま        | ・・・ありがとうございます       | 9-10 |

# 脳と体

～日経トップリーダーの  
コラムを読んで～

空腹を  
感じれば、人はほ  
かに食べたくなります。そして  
食べます。

これは自然な行動ですが、  
そうではない場合もあり。それは  
空腹感は本当に胃が空っぽに  
なった時だけ感じるものではない  
からです。食べ続ければ、  
胃は大きくなるし、満腹中枢  
が正しく調整してくれなく  
なってしまう。

「食べる」命令を出しているのは  
脳ですが、空腹感は体からの  
合図。この見分けが重要な  
点だと書かれています。

脳の命令に反対できるのは  
体全体が養える。例えば、  
空腹感という信号なので、  
です。体や内臓に神経を  
集中させて、食べた」と  
思った対象物を分析します。  
本当に体は欲しているのか  
と……。

暑くてビールが美味しい  
季節ですが、飲みすぎたら  
しんどくなりますよ。  
これって、そもそも体は  
欲していないはずですが、  
脳の命令で飲みすぎてしま  
うわけですよ。

これは食べたり飲んだり  
する場合だけではなく、  
洋服とか、家電製品とか車とか  
お金とか便利さとか豊かさ  
とか、何でもそうですが、本当に  
必要なものは何なのか。

真に必要なものを超えて

過剰に欲している部分は何なのか。



その境目を自分自身の  
脳ではなく、体に問う  
のだそうです。

このコラムを読んで、  
自然に逆らわなくて  
そういうことなんだろうなって  
思ったと同時に、全然  
できていない自分がいて  
ハッと思いました。

花hana

ちなみにコラムの結びはこうでした。

「人生を劣化させているのは不足では  
ありません。過剰こそが劣化の本質  
なので。」

# うしろは振り向かない!?

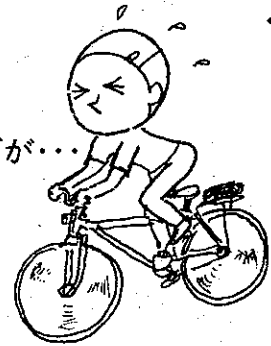
Comだより

車を運転するようになってから、自転車に乗らなくなった。

というより、家に自転車がない。もう乗れないと思う。

高校生の頃は、自転車で峠を立ちこぎしながら通ったものだが……

と車で狭間峠はざまとうげを走るたび、そうあの事件を思い出す。



それは高校3年生の夏。

自転車で狭間峠を弓削から山国方面に向けて走っていた。

峠のカーブを越えて登りに差し掛かったあたりから、誰かの足音が聞こえた。

(陸上部の後輩がトレーニングしてるんやなあ)と後ろは振り向かず、峠を登り続けた。

しばらくしても、後輩は私を追い抜くことなく後ろを走っている。足音も少人数の様子。(大人しい後輩やなあ〜、声も掛けて来ないな〜)と、まだ後ろを振り向くこともせず峠を登り続けた。

峠のてっぺん手前になって(何かおかしいな〜)と思い、ようやく後ろを振り向くと……なっ、なんと!! 30歳前後の男性がスーツ姿で笑いながら、私の2~3m後ろをずっと追いかけていたのだ!!

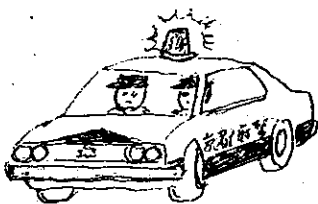
「えーっ!!」そこから立ちこぎ猛ダッシュで峠を駆け下りた。

幸いにも(?)峠の頂上付近で気づいたので、すぐに下り坂突入で走り逃げる事ができたが、もっと早くに後ろを振り向いていたらどうなっていたのか!?

非常に恐ろしい出来事だった。(私のポケもたまには役に立つのか?)

当時の私は、警察に届け出るということが頭になく、翌日学校へ行き担任の先生と陸上部顧問の先生に出来事を報告すると、『おまえ、良かったな〜。女と認められて〜』と言われ、素直に(そうか、女と思ったし追いかけてきたのか〜)と妙に納得してしまった。

(現在なら、問題になりそうですが……)



その後、数日は男友達と一緒に下校したが、しだいに面倒くさくなって、再び卒業まで一人で通学していた。(ちなみにそのスーツ姿の男性は、後日警察に捕まっらしい)

田舎だと思ってナメてたらあきません。(米津)

| 日          | 月         | 火  | 水  | 木         | 金         | 土  |
|------------|-----------|----|----|-----------|-----------|----|
| 1          | 2         | 3  | 4  | 5<br>定休日  | 6<br>定休日  | 7  |
| 8          | 9<br>臨時休業 | 10 | 11 | 12<br>定休日 | 13<br>定休日 | 14 |
| 15<br>臨時休業 | 16        | 17 | 18 | 19<br>定休日 | 20<br>定休日 | 21 |
| 22         | 23        | 24 | 25 | 26<br>定休日 | 27<br>定休日 | 28 |
| 29<br>臨時休業 | 30        |    |    |           |           | 9月 |

カレンダーに「予定」いただけましたら幸いです

山国寄席プレミアム  
 瀧川鯉昇 桂塩魚岡 二人会  
 11月10日(日) 14:00開演 (13:30開場)  
 大野公民館にて 大人3,000円 子供1,500円

瀧川鯉昇(たきがわ・りしょう)師匠は東京から。

**鯉昇 塩魚岡** お二人に共通する「魚」から

毎年大阪と東京交互に「東西お魚の会」を開催されています

この度

山国寄席でも開催させていただくことになりました。

落語のおもしろさは語りまでもなく

おふたりのトークも聞きのがせなおい口味なのです

更に江戸の落語に触れる貴重な機会でもあります。

皆さまぜひ一緒に大笑いしましょう...♡  
 ご予約お問い合わせ、お待ちしております

075 853 0454  
 090 5014 3002

田中真理

田中店

9月のお届け用メニュー

|                                 | パン                 | 価格(税込)              | どんなパン  |
|---------------------------------|--------------------|---------------------|--|
| 食<br>パン<br>・<br>食<br>差<br>パン    | 山食                 | 1本 400円<br>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                        |
|                                 | くるみレーズン山食          | 3枚入250円<br>1本 750円  | 山食+ラム酒漬けレーズン+ニースくるみ                                |
|                                 | 国産小麦の山食            | 1本 500円<br>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<br>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                               |
| フ<br>ァ<br>ン<br>・<br>お<br>か<br>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<br>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                      |
|                                 | カラメルカスタード          | 1個 170円             | カスタードクリーム+カラメル+カステラ                                |
|                                 | 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                            |

「マールブランジュの『手紙』」

先日 京都市内のマールブランジュへ行きました。帰り際にはレジのところで「Joyful Letter」というタイトルの A4両面印刷のお便りを頂きました。マールブランジュ 各店の新しいメニュー、季節限定のメニュー、イベントの案内+イベントの情報、そして「あしがき」が書かれています。(コンピュータで作られているのかもわかりませんが)  
手書きとイラストでわかりやすくかわいらしく作られていて、何度も読み返しています^^ 手書きの文字が味わい深いです。  
ただいま その手書きフォント練習中です。最近自分の字が気に入らず... 「言表みたくなる文字」目指して、再び手書きに挑戦します!!

和を以って知る 24 ~ 菊 ~

九月九日は五節句の一つ 重陽 である

陽の数最大の九が重なる九月九日ですが本来旧暦なので、菊の咲く頃『菊の節句』と言われてます。

この日は菊酒を飲んだり、菊に綿を置いて夜露と染ませ、その綿で体をぬぐい、長寿、無病息災、邪気払いとします。

今は他の節句と比べ、あまり一般的ではありませんが、

何とも秋らしい雅な節句ですね。

よびて... その  
菊に注目してみましょ

? 慶?? 弔?? と之は、何となくい事に使われるので弔の花  
というイメージありませんか? 菊の花束... であまり贈りたし

❀ かし! 菊の御紋は天皇家の紋章である → 十六八重表菊

他に菊花紋は着物の柄として多く使われています!

例としては 菱菊・光琳菊・菊水 等々...

菊の色 であるはず

和の色の中で少しくすんだ感じの  
黄色く「かいろ」とも言う色の事で  
知られまた天皇(嵯峨天皇)に  
使された菊の色とも言われています。

食用にも菊は見られ、

お造りの飾りの様に置かれている  
小豆は菊は花びらを食べますし、

酢の物やお浸しにも黄色い菊の花びらが散らされ色目か  
きれいに入っています。

中国の渡りて来た菊の花ですが、今は日本の秋を象徴する花  
と言っても過言ではなく、花言葉の通り正に 高貴な花 として見直して  
みたいと思いきや♡

菊と水と合わせて 菊水模様  
菊酒(重陽の日の酒)を汲んで  
汲んでも尽きるといふ壺は酒で  
満たされ「尽きぬ世」と連想させる  
「猩々」は祝言の能にもされる  
程である。

\*\*\* 可(米)

Syu's Bar

## 「和を以って知る 23」を学ぶ

8月号は、食品ロスのお話でした。

「おばん菜で食品ロス0」

すし米さんと Syu's Bar さんの「ハレの日」と「ケの日」の食材の使い方、  
回し方は、とてもわかりやすく、合理的だなあと感じました。

我が家では、「全部いただく」ルールでやっています。

ちよいと工夫が必要なのは、畑からいただく野菜。

「一気にどさっ！そしてある日突然なくなる」パターンが多いです。

夏はきゅうり、とうがらしなど、採れるときは毎日どっさり、無くなるときはある日突然やってきます。

「あの手この手でめちゃくちゃ楽しむ」

作るメニューや、保存のネタが切れたら、COOKPAD さんでネット検索するレシピと、「つくりおき食堂まりえ」さんのツイッターに助けられています。

「大量消費」「やみつき」「バズる」「リピ」こんなキーワードを活用して調べると、ありますねえ、たくさんレシピが。

思いつかないような、それでいて日常使いの調味料を工夫して簡単においしくできるレシピがたくさんあり、再現させてもらっています。

今夜は「つくりおき食堂まりえ」さんのレシピで

「きゅうりの漬物」

一口大に切ったきゅうり2本くらい

(と書いてありますが、2倍くらい入れても大丈夫)

しょうゆ、砂糖、酢、焼き肉のたれ各大さじ2をポリ袋に入れ、カットしたきゅうりを加えて、もみもみ

(調味料も、味をみながら適当に変更)

冷やしておいしくいただきたいと思います！

食べることに大好き、話が尽きません～ 今月もありがとうございました！

# にたわー始めました(๑)

梅雨が明け、本格的な夏が始まりました。

今年の夏は異常気象か!?と界外ほど暑くて、  
去年よりも暑くおもしろい感じがします。

そんな中でんてんスタッフ一同はいつも通り笑顔で  
お客様をお迎えしています。

さて、見出しにもあるように 4月からエコレンタカー  
始めました!!! てんてんとはまた違った仕事内容で  
はじめはみんな手探り状態でしたが

今はてんてんとエコレをしっかりと両立できるよう  
になりました!! 今の時期は、夏休みやお盆休みで  
とても忙しい時期です。

お客様に貸渡する前に洗車をするのですが、1台したただ  
けで汗が滝のようにでて止まりません。

今まで洗車をする事がなかったのが、最初は洗車をする  
のが正直嫌でした... (笑) が、たんだん慣れて  
きてピカピカになるとやりがいを感ずるので、

今では洗車をするのが楽しくなりました♡

「たわみた!!!」でハッパール

200円デス☆




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日ヶ布131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-6168-1418  
e-mail:senta@silk.piala.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@mopora.net  
http://www.yama-kagu.com

京都 京北の地産野菜

納豆もち そば

TEL 075-853-0301  
URL http://kyoukan.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 旅館 すし米

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

ちよつと寄れる暖かいの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 遅寝者!

周山町「料理旅館すし米」内

山道希 **ていじん**

TEL 075-748-9752

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 greenmail@docomo.ne.jp

<仲井電気工事商会>

075 852 0190  
inazuma029926@gmail.com  
〒601-0271  
京都市右京区  
京北熊田町松ヶ下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 接乗

田中店 夕か池

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・高槻教室  
〒616-8284  
京都府京都市南区船場5丁目4-11  
Mobile: 990-1480-9377 FAX: 075-854-1334  
mail: achever2018@yahoo.co.jp

創業62年  
黒毛和牛牝牛専門店

**登喜和**



編集後記

夏休みはいかがでしたか？  
私は、長女が部活を引退  
したので、6年ぶりに家族  
そろって高知へ旅行に行く  
ことができました。  
おら焼きのかわおたきも  
塩でいただきます。「ぎょうざと  
屋台とビールは高知の文化」  
ということで、ぎょうざとビールも  
いただきます。とにかく食べ飲んで  
の旅でした。  
さて、食欲の秋。増えた  
体重はどうおぼえか... (花)

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