

① 思い込みは  
 涙の者  
 や「物」めるのは  
 勇気ある者  
 や「続」けるのは  
 好きである者  
 成功するものは  
 大きな者



# なう

令和元年  
第77号

発行者  
なう編集委員会

## 目次

10月

タナカミセ	・・・「読みたいことを書けばいい」	2-3
	・・・価格改定のお知らせ	4
	・・・10月のメニューと営業カレンダー	5
COMだより	・・・堤大二郎の舞台を観に行って	6
hana	・・・怠惰の法則	7
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る「25」	8
タナカミセ	・・・和を以って知る「24」を学ぶ	9
BCC新井要	・・・スマートフォン初心者向け教室	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11-12

## 「読みたいことを、書けばいい。」

今月は、本の紹介をします。読書感想文を書く気持ちです。

「読みたいことを、書けばいい。」

田中泰延著、ダイヤモンド社

「はじめに」に書かれていたのは。

…本書では「自分が読みたいことを書く」ことで「自分が楽しくなる」ということを伝えたい。…

毎月「なう」に文章を書いていくヒントになったらいいなあと、安易な気持ちで読み始めました。が、「毎月あつという間になうの記事を書けるようになる方法」などどこにも書いてなかったのです。

「読みたいことを書くと楽しくなる」シンプルな文章が、実は「一生懸命生きていけば愛や生命を持つ文章が書けるかもしれない」と教えられているような気がしました。

目次より…

●「承認欲求を満たすのに『書く』は割にあわない

●つまらない人間とは「自分の内面を語る人」

●書くことは生き方の問題である

などなど。

これを読んでいるだけでバサバサと自分が切り裂かれて、「やめて…」とちいさな叫びになる。

今までやらかしてきた文章のタブーをこまかく指摘されている、そんな感じです。

でも、「怖いもの見たさ」で、ついついページをめくってしまいます。

文字が大きくて、あつという間に読み終えてしまうのです。そんな本でした。

…そんなこと、先人がさんざん考察して大昔に語り尽くしとるわ、というようなことを、自分の頭で考えようとして、得意げに結論をぶちかますような随筆だけである。

インターネット上では、恋愛に関する人間模様や、それに対するオピニオンを書いて多くのページビューを得る若いライターは多い。…中略…

それ、夏目漱石が、百何十年も前にほとんどやっている

自分にも身に覚えがないとはいえないことがいっぱい指摘されている。  
しかし、そうやって人を突き放すようなことばかりが書かれているわけではない。

「わたしが愛した部分を全力で伝える」という気持ちで書く必要があるのだ。

…中略…

文章を書くときに絶対に失ってはいけないのが「敬意」だ。

…中略…

愛と敬意。これが文章の中心にあれば、あなたが書くものには意味がある。

「終わりに」では

人間は人間であるために、せめて自分を嫌いにならないために書くのだ。自分はゴリラかもしれないと、悩まないために書くのだ。

まずは自分だけが読者なのだから、恐れることはなにもない。もしひとりだけでも、読んで感想をくれる人がいたとしたら、自分のために書いたはずなのに、あくまで結果として、その人のために書いたことになる。

この本で繰り返し述べている「事象に触れて生まれる心象」。それを書くことは、まず自分と、もしかして、誰かの心を救う。人間は、書くことで、わたしとあなたの間にある風景を発見するのである。

救いの手もきちんを差しのべられている。

抱きしめられたたり、突き放されたり、とにかく忙しい本だけれど、

「愛」「敬意」を心をもって、「毎月文章を書く」ということに、一から向き合ってみようと思いました。理屈はシンプル、考えは深く、そして行動は深く。

がんばろっと。(眞理)

# 価格改定のお知らせ

～10月より、パンの価格を値上げさせていただきます～

いつも田中店をご利用いただき、ありがとうございます。

さて、近年の小麦粉、乳製品の価格が値上がりしている中、また、10月からの消費増税で食品は8%ではありますが、食品以外の材料などは10%となることなど、これまでから当店におきまして内部努力により価格の維持に努めて参りましたが、経営を圧迫する状況は続いております。

そういった状況の中で、「町内お届けサービス」を継続していくことや、田中店がこの地域で永く続けていくために、そして田中店のスタッフが元気で働き続けられる環境をつくるために、今回商品の価格を改定させていただく決心をしました。

皆さまにはご負担をおかけすることとなり大変心苦しい限りですが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

## 田中店

代表 田中 眞理 スタッフ一同

### ☆価格改定一覧 (主なもの)

(R01.10月～; 税込み)

種類	パン	今までの価格	新価格
食パン・食事パン	山食 1本	400円	450円
	1/2本	200円	230円
	角食 1本	400円	450円
	1/2本	200円	230円
	国産小麦の山食 1本	500円	520円
	1/2本	250円	260円
	チーズ山食 3枚入り	200円	220円
	1本	600円	650円
食パン・食事パン	レーズンチーズ山食 3枚入り	220円	250円
	1本	660円	750円
おかず・おやつ	フランスパン	220円	230円
	三角サンド	200円	220円
	ハムとオニオンのコッペサンド	180円	200円
	ピザ	180円	180円
	さだこあんこ	150円	160円
	カラメルカスタード	170円	170円

※その他の商品については、店頭で確認またはお尋ねください。  
※一部の商品は据え置き。

# 営業カレンダー

2019

日	月	火	水	木	金	土
10月		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
臨時休業				定休日	定休日	
13	14	15	16	17	18	19
山国さきがけ フェスタ	臨時休業			定休日	定休日	
20	21	22	23	24	25	26
				定休日	定休日	
27	28	29	30	31	11月1日	11月2日
黒田ふれあい まつり	臨時休業			定休日	定休日	

出店  
します

ピザ  
焼きます

## 田中店

## 10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 450円 1/2本230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 1本 750円	山食+ラム酒漬けレーズン+ローストくるみ
	国産小麦の山食	1本 520円 1/2本280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 450円 1/2本230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 230円	リスドオル、北海道産小麦タイプER、米粉
フ ラ ン ド ・ お か ず	三角サンド	1個 220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 200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

# 堤大二郎の舞台を観に行って...

com  
だより

ファンクラブから『前川 清 特別公演』に共演します~との案内が来た。  
早速ファンクラブに問い合わせると、堤大二郎さんご本人から「私が良い席  
お取りします!」との返事。

これは絶対行かなくては!とチケットを申し込んだ。

本人直々に席を予約してくださるのに、末席を頼むこともできず一番高いA席  
をお願いした。

翌日に「お席予約しました!」の返事あり。

後日届いたチケットは、前から2列目中央寄りだった。

予約したのは、公演千秋楽の日。

千秋楽は役者さんも特別のようで、日頃の公演では  
見られないサプライズ也多いらしい。

前半は、前川 清主演のお芝居「弥次喜多道中~女の夢と旅芝居~」たっぷり  
1時間半。もちろん堤大二郎さんも脇役で出演。♡



その後30分余りの休憩時間となり、観客は売店で購入した弁当を一斉に食べ  
始めた。

後半は、前川 清とゲストの杜<sup>もり</sup>このみ(演歌歌手)・はるな愛の歌謡ショー。  
これもたっぷり1時間半。

途中から写真撮影可能タイムとなり、前川 清さんが観客席に降りて、歌いながら  
握手や写真撮影をして下さった。私と主人も「写真撮るより握手してもらおう!」と  
手を伸ばし、前川 清さんと握手。感動! 思いっきり力を入れて握ってしまった。

そして最後に、お芝居に出演された役者さん全員が舞台へ...

堤大二郎さんがファンクラブのメンバーを探す様なそぶりをされたので「堤さーん、  
堤さーん!」と大声で叫び、手を振った。すぐ主人に(恥ずかしい)と止められた。  
結局ご本人には気づいてもらえず...



帰宅後も「やっぱり生(LIVE)はええなあ」と余韻に浸り  
ながら、前川 清のCDを聴くことが多くなってしまった。  
堤さんごめんなさい。

(米津)



# 怠惰の法則

「怠惰の法則」って聞いたことあるかな？  
「怠け者や意志の弱い人にとって優しいサービスが勝ち残る」という法則らしいぞ。

実際、昔に比べていろいろ便利になっているのに、わざわざやっちゃうかもっていうこともある。例えば、珈琲をコーヒーメーカーで入れるのではなく、「ペーパードリッパで入れる」の「蒸らす」作業とか。

ひょっとして変な生き物で「それめんどくさくない？」って思うようなことを好き好んでやって、それを「こだわり」なんて呼ぶぞ。

これを勝手に知った人がいます。そのうち「わざわざ理論」(わざわざしたくなるような行動は、うれしい理由になる、そしてもしかしたら、そのうれしい感情は「怠惰」に勝てるかもしれないポイントとなる、という理論)

「わざわざはうれしい」

うん。なんかわかる！  
その方はさっきの珈琲をペーパードリッパで入れる蒸らす作業がたいなのを「わざわざタスク」と呼んでおられこの「わざわざタスク」にこそ、効率性とか、

便益ではなかなか説明のつきにくい、人間くさい「うれしい体験」のヒントが隠れているのではないかとっておられます。

「わざわざは、幸せ」

「わざわざタスク」には時間的、物理的コストがかかるため、心の余裕がないとできないことなんておぼろげにわかる。だから「わざわざタスク」ができる状況というのは、一見無駄な行動にコストを払ってできる、精神的にとっても良い状態なのでは、というところで「きっと幸せな気分なんじゃないの？」という話です。

わざわざっていいな

花 hana

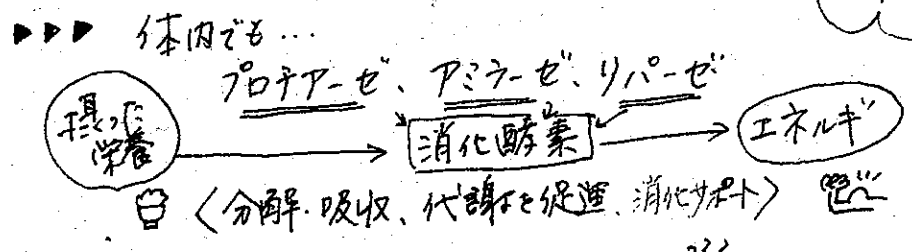
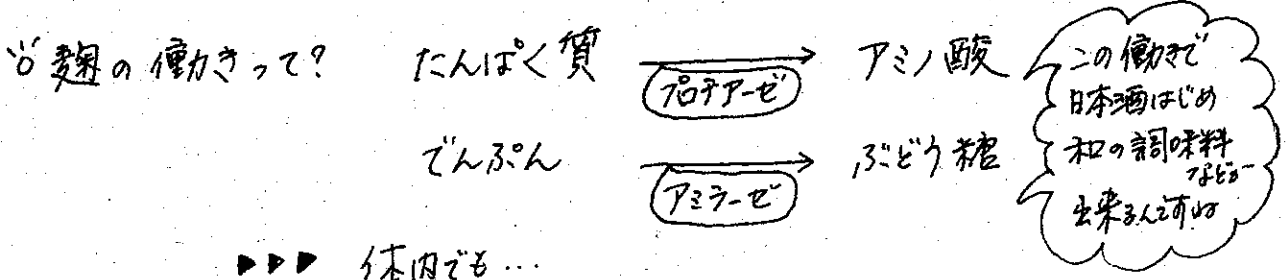
和を以って知る 25. ~ 麴 ~

先日、杜氏さんの熱い酒造りのお話と聞いていたのですが、日頃「米、てすいばあ〜♡」と I Love 米!! の私に、「そもそも 麴の存在は偉大だ!」と言われた事から、どんどん話が深くおもしろく進んでいきました。。。

〆 考えてみれば、日本酒も味噌も、醤油も、食酢も、焼酎も……  
麴 なしではありえない!

↳ 麴って??? 日本独特の気候風土により自然発酵した微生物  
 だから、麴 により作られたものは日本人の舌、体に合うんですよ〜ニャルホド……

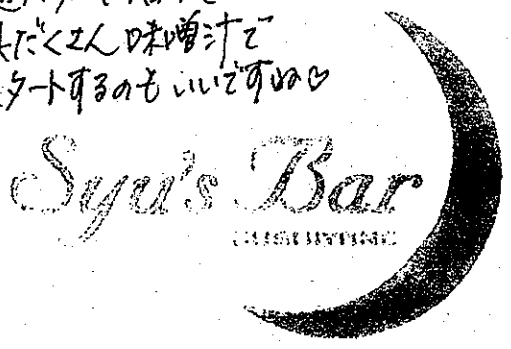
〆 先人たちの知恵…… 化学調味料も合成保存料もない時代に、旨味のもと、天然の保存料となつたのです。



麴パワー - 再確認 ♪  
 今注目の塩麴や甘酒も理にかつた体に良い。「直接摂る麴」とも言うのでしょか……

朝食に味噌汁も ☺  
 食欲の出る朝も麴パワーを借りて具だくさん味噌汁でスタートするのもいいですよ♡

料理家 ずし米





## 「和を以って知る 24」を学ぶ

9月号は、「菊」の話題でした。

桃の節句、端午の節句以外に、「菊の節句」ということを初めて知りました。まだまだ、知らない世界だらけです。

私にとって、「菊」といえば、「ひらかた大菊人形展」。  
菊人形を制作する菊職人の高齢化と、その技術を継承する後継者不足などを理由に、2005年、96年の歴史に一旦幕を下ろされたそう。少し気になって、ひらかたパークのホームページを見ていると、「新菊人形展」が開催されているそう。菊の生花と音楽や光などのデジタル演出」。どんな人が見に行くのでしょうか ... !

「菊人形展」といえば、夏目漱石の小説「三四郎」に出てくる「菊人形展」。

最近、「中田敦彦のYouTube 大学」を見て、「三四郎」という小説を久しぶりに振り返りました。

我が家にとっては、重要な名前でありながら(!)、すっかり忘れていた「三四郎」。実はめちゃくちゃ面白いヒューマン恋愛小説だったので。三四郎がモビカしく、いらいら、もやもやしなから一気に読んだらと思いたしました。

そして中田敦彦さんの明治という時代の恋愛観、結婚観についての解説がとても新鮮で、納得しました。

読書の秋、もう一度この小説を自分の目で読んでみようと  
思っています。

(真理)

スマートフォン初心者のシニア・ミセスの皆様へ

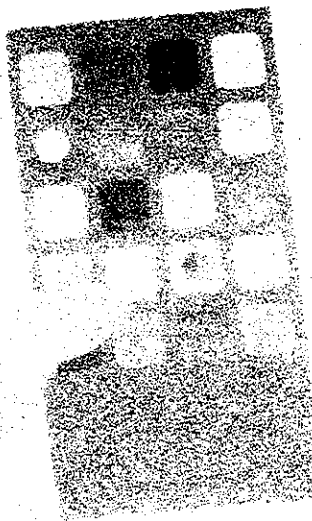
# スマートフォン 初心者向け教室

～スマートフォン無料体感会・無料体験会～

「買ってみようかな～、でも使い方がわからないなあ～」という方に最適な初心者の方向けのスマートフォン講座です。  
まったくの初心者の方でもご安心して受講できます。まずは、無料体感会、無料体験会に参加してみませんか？



孫とラインで  
やりとりしたい！



写真や動画を  
撮影したい！



インターネットで  
買い物をしたい！

自分の趣味を  
極めたい！



災害時に情報  
を集めたい！

友達とメール  
で話したい！



手ぶらでお賞状に  
お返しください！

～スマートフォン無料体感会・無料体験会～

内容

スマホを使って、スマートフォンの基礎やガラケーとの違い、  
また、インターネットで検索、写真撮影、テレビ電話、地図、天気  
などの機能を初心者でもわかりやすく学べる内容です。



お問い合わせはこちら  
ベネシードカルチャークラブ  
スマートフォン&タブレット教室  
京都・高雄教室

TEL 090-1480-8377 担当者 新井 要 受付時間 10:00～16:00

BCC  
BENEFICIAL CULTURE CLUB

ベネシードカルチャークラブ スマートフォン&タブレット教室 京都・高雄教室 認定講師/新井 要  
<https://beneseed-bcc.com/>

BCC(ベネシードカルチャークラブ)とは、全国に500以上の教室のスマートフォン&タブレット教室などを展開するカルチャークラブです。

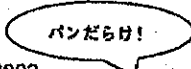


自然と暮らす、  
自然に暮らす




**SOUK (スーク)**  
0120-19-4848  
スーク 不動産 検索


**田中店 外ヶ池**

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



**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・新田原  
〒616-8254  
京都府右京区舞ヶ原西ノ下町4-11  
Mobile: 060-1480-8377 FAX: 075-884-1334  
mail: achecker2018@yahoo.co.jp

創業62年  
黒毛和牛専門店の

**登喜和**



編集後記

9月のある日、愛媛に暮らす友人が会いに来てくれました。"車まで片道5時間、我が家での滞在時間は2時間足らず。おしゃべりしている時間は嬉しく楽しい時間でした。が、"彼女が帰っていて何回もしてから、じわじわじわじわと嬉しさと幸せがこみあげてきて、あたたかい気持ちで9月を過ごしています。"会いたいな～行くよ～その行動がわかっても嬉しかったです。私もそんな軽やかなフットワークで暮らしていたいぞ～ (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