

叶えたい
 明日を信じて
 一滴の水を
 落しづける
 私でありたい

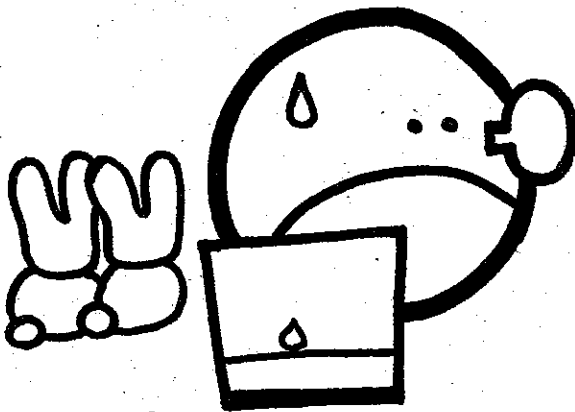


なほ



令和元年
 第78号

発行者
 なほ編集委員会



目次

11月

COMだより	・・・私と『体験学習』	2-3
タナカミセ	・・・「星詠み」という世界	4-5
	・・・11月のメニュー	6
	・・・営業カレンダー「サンドイッチのマヨネーズ」	7
hana	・・・令和の地区運	8
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る(26)	9
タナカミセ	・・・和を以って知る(25)を学ぶ	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11-12

私と『体験学習』

comだより

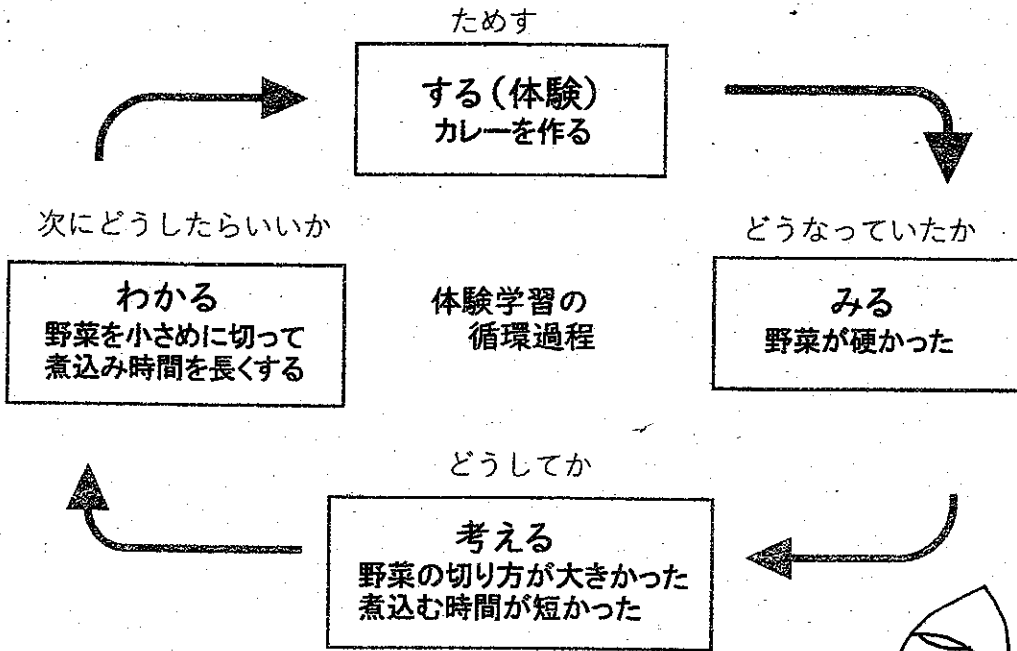
『体験学習』を学び始めて約 20 年になります。

きっかけは、レクリエーション活動の研修で「コミュニケーション(ホスピタリティ)」を受講した際(現ヒューマン・リレーション・センター)三宝 ^{さんぼう ゆたか} 裕 氏との出会いです。

体験学習とは:「体験から学ぶ学習方法」

ふだんの生活では、する(体験)のみで終わってしまいますが、体験したことが「どうなっていたか」見て、「どうしてか」考え、「次にどうしたらいいか」気づくことで、次の行動を成長させる学習方法です。

(日常生活での例)



体験学習を学び続けたことで私が感じたこと

- ①自分自身を客観的に見ることができるようになった
- ②イライラすることが少なくなった
- ③感情的に話すことが減った
- ④周囲への配慮(目配り・気配り・心配り)ができるようになった



等々

体験学習を学び始めて、10年で「自分が変わった」実感がありました。

1度や2度の体験で変化を実感することはできませんが、学習を繰り返すことで『人となり』が形成されていく感じはしました。(と言ってもまだまだ未熟ですが)

体験学習を学び始めて10年あまりは、自己成長を目的として続けてきましたが、ファシリテーターとしての認定を頂いてからは、体験学習を実施する立場として周囲へのサポート(目配り・気配り・心配り)を意識することが増え、その様な考え方などが仕事にも活かすことができるようになったと思います。

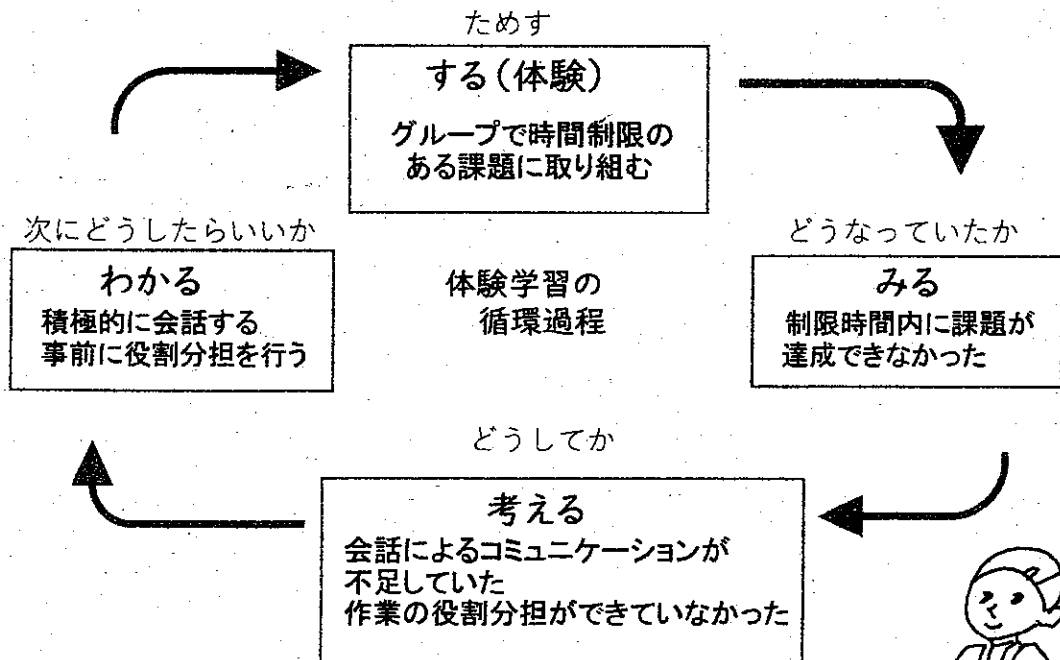
『体験学習』は年齢問わず誰にでも体験してほしいものですが、特に若い人たちに体験してもらい、自己成長をしてほしいと感じています。

いつも三宝さんが、東広島から大阪や京都まで足を運んでセミナーを開催して下さることに感謝していますが、最近『いつまでこのセミナーができるかわかりません』と言われることが多くなりました。

1回1回のセミナーが貴重で、またファシリテーターとして三宝さんの跡を継げる力を一日でも早くつけたい!!と感じる今日この頃です。

(三宝さん、まだまだお願いします!)

コミュニケーションやチームワークを目的とした体験学習(セミナー例)



参考文献: ヒューマン・リレーション・センター
三宝 裕代

(米津)



「星詠み」という世界



「星詠み」ということばに初めて出会ったのは今年の9月です。
いただいた名刺に書かれていました。

「星」好き♪

「読む」ではなくて「詠む」という漢字。

(「詠む」には、「自分の中にある想いを言語化すること」という意味があるそうです)

名刺の持ち主は、「しんがき佐世」さん。

「百年企業研究会」の新しいメンバーで、毎月の議事録を作成されるライターさん。

ほぼ反射的に

西洋占星術「才能&強み発掘」鑑定セッションに申し込みました。

しんがきさんの言葉をお借りして

「その人が本来持っている才能&強み、幸運のありかを発掘するだけでなく、それらの活かし方を詳細に読み解いていきます

自分でも気づかないような意外な強みや才能を知り、意識することで『よりその人らしく生きられる、人生の前提』をお伝えします

そのうえで、ご自身の才能を日々の生活や人生にどのように生かし自分らしくご機嫌にいられるかのヒントをお伝えします

「弱点との向き合い方・いなし方」を知ることで硬軟あわせた自己理解が深まります
自分らしく生きるためのヒントとしての「じぶん取扱説明書」のページを増やしていくようなセッションです」

生年月日、生まれた場所、生まれた時間。生まれた時の星の地図は、ひとりひとり違います。

まったく同じ星の配置になるのは 26,000 年に一回だそうで、実質同じ星の配置の人はいません。

その地図には、太陽だけではなく、月、水星、金星、火星、木星、土星…という衛星、惑星が存在していて、その配置が私たちの個性そのものを表しています。

普段「自分の強み」？わからへん？

欠点はいっぱい知ってるけど…。

そんな私に、星の地図を読み解きながら、「私とはこんな人」という事実を、豊かなことばで語っていただきました。

「あのときに起こったあれは、こういうわけだったんだ」

「あのときに起こったあれは、奇跡とか偶然とかじゃなくて、当然だったんだ」聴きながら、自分の存在を認めていけるような、自分のあり方を肯定できるような確かな感覚を覚えました。

自分への指差し確認というか。生まれた時の星の配置がそうだったから、こんな思考回路ができていたんだと知る作業。

自分では全く「強み」という感覚をもっていなかったことが、強みだったのだと、素直に受け入れることができました。

「目に見えない世界」に大切さを感じることに、もっと自信をもっていいんだと気づかせていただきました。

「なんや星占いか？」

「女子が好きそうな」

多くの人がそう思われるかもしれません。

がしかし。

「伝統的占星術」の世界はまた、別世界ですわんて。

「この星の下に生まれた自分を確認して、背中を押してもらおう世界」と言ったらいいのかな。

「私いて座で一す。だからこんなタイプで一す」というのとも、全然違います。

1970年12月6日午前8時15分、その時の空はこんな風になっていて、いろいろな惑星や星座が関係しあい、影響し合っってそんな配置になっています。複雑で唯一無二の「持って生まれたもの」を知り、受け入れる。そのうえで今を生きる、未来を生きる。

自分を知り、生かすひとつの方法として、より多くの人に知られたらいいなあと思っています。

更に、理解しがたい人も、星詠みの力を借りて、「そういう星なら、そうなるのは当然だ」と、受け入れることができるかもしれません。

ご興味のある方は

「魔法つかいの言葉の子カラ」検索してみてくださいね！

田中店

11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
	チーズ山食	3枚入220円 1本 660円	山食+シュレッドチーズ+プロセスチーズ
	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E R、米粉
ワ 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
	さだこホイップ	1個 170円	さだこあんこ+ホイップクリーム。数量限定。ご注文はおひとりさま2個まででお願いいたします
	バターサンド	1個 170円	菓子パン生地に、スライスした有塩バターをはさみます
	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

ときどき みるみる

おすまじーズ

- ◎ ウーティさん
- ◎ サンタニコさん
- ◎ 山国さまがロセンターさん

お焼き屋の
おすまじーズ
中はチーズと
チーズか
まきまわっています

さつまいもクリーム
or
紫芋クリーム

さつまいもや
紫芋のクリームを
入れて焼いています

季節のパンです

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

サンドイッチのマヨネーズ

私にとって サンドイッチに欠かせないマヨネーズ
 若い頃は本気でマヨネーズした。
 さすがに今は 適度なマヨネーズ...



スライスチーズやハム、塩をしっかりと振りなど、
 塩気の多い具材をいせるとき、マヨネーズに
 砂糖を混ぜたものを塗ってみませんか？

マヨネーズ 大抵 1 に対して 砂糖 小匙 1/2 くらいの
 感じ。お好みの割合で。

具材の塩分に対して、まろやかなマヨネーズの酸味が
 食欲を増進してくれます。

「ヘルシー」とは言えませんが、たまに食べるウマいもの
 として、オススメさせて下りたい。

令和の 地区運

10月といえは
地区運動会と
おまつりであかね。
地区運動会

応援だけなら楽しいのに、競技
に出るとなるととたんニキンチョー
の嵐です。

私が住む地域の地区運
では、プログラムにマラソンが
あります。今年もまた私の
ところにマラソンの委嘱状が
届きました。私は走る人では
ありません。普段から走って
いる人が出るような競技に
なぜ私？

おわかりかもしれませんが、毎年
役員さんには前年のメンバー表
を参考に委嘱されている…
そのほか(笑)

地区運までには少しは走って
おかないと…と思ったのは
10日ほど前。それも雨が
降ったり、真っ暗になったりで

ぜんぜん走って
いませんでした。

そうだ！アプリを使
おう！！とアディダスランニング

とかいうアプリを手に入れてみました。
あじいです。距離とタイムが
記録されて、なんならX=2=を
提案してくれます。たゞ二の時は
糸をビビらせるだけで、最後は
雨乞いであかね 笑笑

願いは届かず地区運は盛大に
開催され、マラソンはビリでした。
40代以上女子、そもそも出場者は
ありません。今年は記録保持
者が参戦、2人中2位！！トホ
まあ出場したら点が入るというおい
しい競技なので地域には
貢献しましたヨ

でも、来年はできたらマラソンは
堪忍してください… 笑



花hana

「和を以って知る 25」を学ぶ

10月号は、「麴」の話題でした。

日本の微生物。

「国菌」に指定されているそうです！

かつて「塩こうじ」など、麴がブームになっていたり、一昨年くらいには、甘酒が「飲む点滴」と言われてとても流行っていました。

が、流行りどころか、大昔から当たり前のように存在し、使ってきたのですね。麴を使っているなんて、まったく思いませんでしたが、みりん、しょうゆ、酢なんて、使わない日はないほど、毎日使っています。

改めて、「日常の当たり前の中にあつたすごさ」を知り、なんとなく丁寧に調味料を使っています…。目からうろこ3枚…。

先日私たちを魅了したラグビーワールドカップも、「すごさ」を感じずにはいられませんでした。

ラグビーって、こんなにすごいスポーツだったの？

「超にわかラグビー好き」の私に何がわかるのかと思いますが…

出身国、体格、個性、いろんな多様性がいっぱい詰まってひとつになっているチームに感動し、試合終了後は敵味方を越えて称賛しあう精神に涙し、試合後の選手たちのはきはきとしたコメントの数々に、完全にやられました。

こんなに毎試合泣けるドラマがたっぷりのスポーツだったとは！

麴パワーが、きっといっぱい入っているに違いないと確信します！


(真理)

<http://k-senta.com/> 

 工房 **仙太**

江口 喜代志

〒601-0919 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 

〒601-0321
京都市右京区京北塔町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@mopera.net
<http://www.yama-kagu.com>

京都 森の力 

〒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

URL <http://syohden.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 職人 **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>

周山町「料理旅館すし米」内

Syu's Bar
SUSHIYONE

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
<http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434>
open21:00-close24:00 営業あり

山遊び 

〒601-0275
京都市右京区京北野町広野5番地
TEL 075-852-1535
090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp

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
京都市右京区京北野町広野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
inazuma29029@gmail.com
〒601-0271
京都市右京区
京北藤田町松ヶ下17-2

電気屋さんの本工
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

田中真理

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・西陣地区
〒618-8254
京都市右京区南ヶ原駅前/下町4-11
Mobile: 090-1488-8377 FAX: 075-684-1324
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

最近とてもよく目にする耳にすることは「今を大切にしろ」といふのがあふれる。今月号では「和を以て知る」の中で「丁寧に生きていく」といふことが、そこにはなっています。自分もそれみたいという願望が、このようにことばを集めてくれているのではなか。 「今日を(自分の意思で)機嫌よく過ごす」このようにことばたちをいっぱい何度も浴びて本気でそれなってしまうと！ (真理)

毎月半日発行

発行者 米津由実子・花倉祥代・田中真理

連絡先 夕加池 090-5014-3002

表紙詩画 ヒューマンリレーション・センター 三宅裕氏

「夕加池」バックナンバーは夕加池のホームページからご覧いただけます