

親は
 こどもが
 出会う
 初めの
 先生です
 教える
 もの
 こどもは
 人を
 愛する
 こと
 人を
 大切
 に
 する
 こと



な
 の
 う



令和2年
 第82号

発行者
 なう編集委員会

目次

3月

COMだより	・・・患者様本位の整体院	2-3
hana	・・・最優先にすべきことは	4
タナカミセ	・・・信じるか信じないかは。/営業カレンダー	5-7
	・・・3月のメニュー	8
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る「30」	9
タナカミセ	・・・和を以って知る「29」を学ぶ	10
京都市レクリエーション協会	・・・ウォークラリー大会のご案内	11-12
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	13-14

患者様本位の整体院 -COMだより-

^{そくていさんまくえん}
足底筋膜炎で、足の裏から膝・股関節にかけての痛みが出てきたことにより、生活に支障を来すようになった。

20年ほど前から通っていた整体院・指圧治療院は閉院したり、自分に合わなくなったりで、新しい治療院を探しつつ、なかなか「ここ」という治療院が見つからず数年我慢していた。

足の痛みで走ることもできなくなり、このまま走ることを諦めないといけないのかなあ?と思いつつ、『何とか今年は走れる体に戻したい』と手帳に書きとめた。

その直後にスマートフォンで【足底筋膜炎】と入力・検索したところ、出てきたのが「そのべ整体院」さんだった。

自分の勤^{かん}なのか、すぐに問い合わせして予約を取った。

初回の治療で、身体の状態や治療方法など、丁寧に理解しやすい説明をうけることができた。

施術^{せじゅつ}は短時間で痛みも全くないので、(これで終わり?)

という感じだが、しっかり改善されているのがわかる。

4回目の施術を受けたころから、体調が改善し安定してきたのがわかった。

気持ちも元気回復しているのがわかった。

そして、施術はもとより、先生の「気」が良い。

会計を行った際

『いつも新しいお札で頂いているのは、米津さんですか?』

と先生が言われた。

私はいつも、慶弔・神仏事以外にも、お世話になる人やお世話になった人には、新札でお渡しすることを心がけている。

そんな事にきちんと気づいていただけるのはすごいなあと感じ、また

『私もおつりは新しいお金でお渡しするようにしています』



とのことで、お若いのに見えない部分での心遣いが行き届いておられる、と感心した。

見える部分での心遣いはできて、見えない部分での心遣いをするのは難しい事だと日々感じている。

先生の「気」が良いから、整体院の「気」も良い。

素直な人の言うことは、素直に聞ける(自分の心に落ちる)ことも感じたので、助言を受けたことが生活の中で継続できるようになった。

整体や指圧治療などは、「体調が悪くなったら通う」というのが今までのイメージだったが、そうではなく「崩れた体調を治療で改善に導いてもらい、その後安定した状態を自分自身でキープしていくために、時々メンテナンスしてもらう」のが本来の通院方法なのだとわかった。

そして、そのべ整体院さんは「患者様本位」で治療をして下さる。

『一緒に頑張りましょう!』といつも言ってくださる。

「治してあげる」ではなく、患者本人の(良くなりたい)という気持ちを大切に下さっている感じがするので、先生依存ではなく「助けてもらうことで、自分も頑張っって良くなろう!」と思う気持ちが強くなる。

私も、訪問介護の仕事で「利用者本位」を再度心に置きながら、利用者さん自身が「元気になりたい、自分でできるようになりたい」という気持ちを導けるようになりたいと思う。

今年は、再び走れる身体に戻れることを確信し、嬉しく楽しみの日々となっている。
(米津)

そのべ整体院

「あなたの笑顔のために」
お役にたてたら幸いです
柔道整復師

辻 陽平 つじようへい

〒622-0015
京都府南丹市鹿野町木崎正尺13-2 アーク夢番館104号

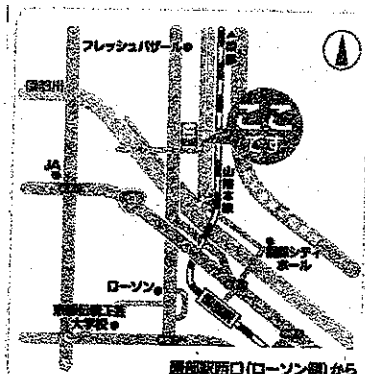
TEL 0771-60-7597

携帯でおこまりなら...

そのべ整体院



LINEで
お問合せ



鹿野駅西口(ローソン側)から
フレッシュバールに
向かって徒歩10分



最優先にすべきことは

「捨てる」を邪魔するものとして「欲」を考えてみたけど、どうもうまくつながらなくて、ちょっと横に置いてしまいました（笑）

そんなときに、スティーブン・R・コヴィー先生の7つの習慣を思い出させてもらうきっかけがあり、わかっていたはずなのに、できていないことに「ハッとして Good」（わかる人にはわかる）

「あー。そうだった……」と振り返ることができました。

そして先日、これまでたくさん指導をいただいた先生のお誘いで、名古屋まで勉強会に行ったのですが、そこでも7つの習慣とつながるの話があったのです。

それは「時間の使い方」です。

振り返ってみて、自分の行動パターンを理解した、というかんじです。

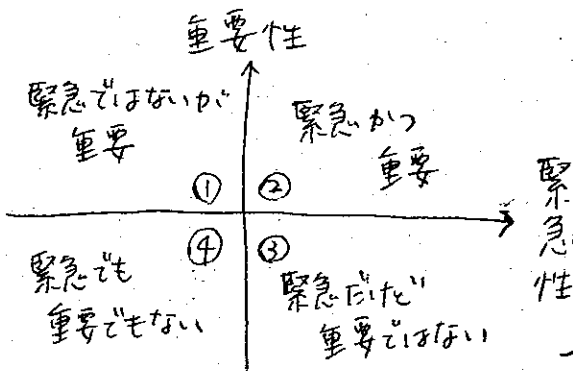
チェックリストを作り、カレンダーに書き込み、優先順位をつける。

そこまではやっているんです。

それを毎日一生懸命こなして達成感もそれなりに感じていたりします。

ところが時々疲れてしまい、何もやる気がなくなってしまうのです。

で、いきつくところはYouTubeやネットショップ（汗）



みりちゃんに
教えてもらって見た
「中田敦彦の
YouTube大学」
の図。

中田敦彦のYouTube大学
とてもおもしろかった！

仕事でもプライベートでも、こういうふうを考えるよう何度も教えてもらいました。大事なものは何を最優先にするかということ。

私の場合、だいたい②で終わってしまっている……

②を必死でこなして、そこそこ満足はするんだけど、疲れてしまうからちょっと息抜きに④に行く、みたいなことになっています。

目の前にあるいろんなことをこなしていきたいけど、人生あっという間に終わってしまいそう……。

この話は、何度も何度も聞いているはずなのに、すぐに忘れてしまいます。

そんなことに気づかせてもらったひと月でした。

自分にとって一番大切なことは？

まずはゴールを思い描くことから始めよう。

信じるか信じないかは。

アタカミセ


始まりは2020年1月23日。

頼まれた楽器のパーツを買うために、楽器屋さんを探しながら車を走らせていました。

狭い道、対向車が見えたので、バックしました。

電柱がいつもより道路に近づいて立っていたのでしょうか？

バキッ メリッ

気づいたら、助手席側のドアミラーがぶらぶらぶら下がっていました。

検索して近くのホンダさんに助けを求めました。「これは全部付け替えかもね」と言われながら、何とか家に帰れるよう、透明のガムテープでぐるぐる応急手当をしてもらいました。

それでも買い物に行かなくてはならず、半泣きでコインパーキングに車を止めてお買い物。

帰りに駐車料金を支払ったのですが、車止めが下りていない。あれなんでかな？

隣の車の駐車料金をお支払いしてあげていたのです。

オーマイガー

とても残念な気持ちで夕飯を作っていました。

ツナ缶を開けます。

バキッ

気づいたらツナ缶がエプロンの上から下まで流れ、床に油の水たまりができていました。

ツナ缶を開けるときに失敗して油を少しこぼすことはある。

でも、ツナ缶をかぶったのは生まれて初めてでした。

さらに残念な気持ちでキッチンにたっていると、お茶の入っていた湯呑が倒れました。

パタン

こぼれたその先には、新しいキッチンペーパーがありました。

あっという間にすべてのお茶が、吸い込まれていきます。

ずっしりと重く薄茶色になったキッチンペーパーの塊を手にして、すべてがむなしになりました。

「負のスパイラル」という言葉が頭をぐるぐる回り始めた。

最後は翌日朝方にやってきました。

夜からパンを焼いていて、寒かったので毛布を使って仮眠しようと思ったのです。

毛布を敷いてから工場に入ろうと思ったら、毛布に足を取られました。

バンッ

何がどうなったのか、今もよくわからないのですが、250度のオープンで頭を打って、そのまま40cm下のコンクリート床に膝から落ちた。痛すぎて熱すぎて、そしてコンクリートが冷たすぎて、声すら出ませんでした。

これだけ重なったらもう、あの人に聞いてみるしかない。

ここのところご無沙汰していたあの人、そう、細木数子さんの六占星術。

ネットで見ると、既に細木数子さんではなくなっていた！ちゃんと事業承継されていた！

「大殺界 停止」

そう、3年続く大殺界の2年目、一番あかんやつです。

「やっぱり…」

今年はおとなしく、大きな行動に出ず、お勉強に励む一年にしよう。と思いました。

頑張れば頑張るほど、「負のスパイラル」へと深く巻き込まれてしまいそう。

先日、この話を、ほぼネタとして話す場がありました。

「…ということで、今年はおとなしくしとこ、って思ってます」

真剣な発表の場の最後の方で、少しなごんで笑ってもらえたらな、という気持ちで話したのですが、想定外の反応が起こりました。

「こういう、小さな不幸がまとまって起こる、ということは、天からみて、あなたに余裕がある、ということですよ。そういうことは何年かに一回は、あるものです。いま、あなたには余裕があるんですよ」

「そうそう。ドアミラーでよかったじゃないですか。ツナ缶でよかったじゃないですか。骨折しなくてよかったじゃないですか。ぜんぶ小さな傷で、誰も傷つけていません。大きなことをしてもかまわない、むしろ大きなことをしなさい、ということですよ」

あらそうなんですか！

大殺界とか関係ないんですか！

ということで、あつという間に

「私は今年はダメ。だって大殺界の停止だから。」という言い訳は通用しなくなり、

「こんな日もある」「むしろそれは前向きに行ける前兆」で片づけられてしまいました。

何を信じるか信じないかは、私次第なわけですし、悔しいけれども前向きに考えるのが人として正しいとは思っています。

でも、もうちょっとネタとして楽しみたかったなと思っている自分もいます。

もやっとしつつ、決心しました。

「なう3月号」で「ネタとしての披露」を最後にして、平常心で、日々の営みへと戻りましょう。

営業カレンダー

2020

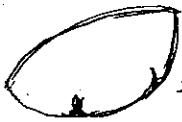
日	月	火	水	木	金	土
1 臨時休業	2	3	4	5 定休日	6 定休日	7
8 臨時休業	9	10	11	12 定休日	13 定休日	14
15 臨時休業	16 臨時休業	17	18	19 定休日	20 定休日	21
22	23	24	25	26 定休日	27 定休日	28
29 臨時休業	30	31	4月1日	4月2日 定休日	4月3日 定休日	3 月

田中店

3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
	Wショコラ食パン	3枚入250円 1本 750円	ココアとチョコチップたっぷりのやみつき食パン
	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
テ ン ミ ・ お や つ ・ お こ し	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
	Wクリームパン	1個 170円	カスタードクリーム+ホイップクリーム
	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

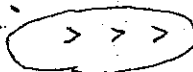
Wクリームパン New



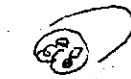
昔からある
クリームパンの形

クリームは2種

レーズン・チーズ・くるみ



こちらは
ウーディな
まんてん



中には
レーズン・サイコロチーズ
くるみ・が
みめいています

日頃 美しく動くなんて事を考えながら生活している方は
少ないと思います。

例えば 立ち座り座り。 畳の上での姿を想像して、
さて、どのような動きが美しいと思われますか??



食べる時、着の上げ下ろし、戸の開け閉め、物を取る時、渡す時、
毎日 何度も 無意識にやっている事ですが、 立ち居振舞いの
美しい人は とても美しく映ります。

あまり 堅苦しく考えなくても ぎこちなくなりますが、

今、思ふことは 普段から出来ていない事は 急には 出来ないと。と。

染みついて癖になつた動作は、 つかつか直せず、 ともすれば、
人柄の一部になってしまいます。

一緒に食事をしていても 着使用のマナーが悪い人に 不愉快な思いを
した方も少なくないでしょう。

折角 着物で歩いていても カニ股の後ろ姿は 残念ですね。

逆に 美しい立ち居振舞いの方は 周りの人に 良い気持と与えられ、
... と思えば 癖つく前の 早い時期に 教わる方が 良いという事ですね。

和の生活の中では 大人から子ども達へ 教わる場面が多かつた様に
思われます。 そろそろ、家庭での集まりを 我が子に 反省の

そでポイントアドバイス

いつも 何かしに 追われる様に せかせかしていませんか???

少しだけ ゆっくり 動いてみましょう!

次の動作の前に、ひと呼吸 おいてみて下さい。

それだけでも 落ち着いた 立ち居振舞いになります。

料理旅館 寸米

Syu's Bar
ESTABLISHED 1972

和を以て知る[♡]の[♡]も学ぶ



29 「美・忌み言葉」

人生初のことばに出会いました。

「嫁が君」よめがきみ

おめでたい正月三が日のネズミの呼び名であり、お正月の季語になっている…

「嫁が君」その響きは初めてで、またまた「無知を知る」ことになりました。ありがとうございます！

本当は図書館へ行って、色々調べてみたいところですが、つつい、ネットで「嫁が君」を検索して、ふむふむとわかったような気持ちになっています。

「嫁が君」ということばを使った俳句もたくさんありました。「嫁が君」を知らなかったら、俳句の意味すらわからない、という日本語、日本文化の奥深さを思います。

初めて「嫁が君」という言葉が俳句でつかわれたのは、平安時代のことだそうです。

「ねずみ」を「嫁が君」と表現するなんて、私たちの先祖って、本当に賢いだけではなく、遊び心とこころの余裕を感じさせてくれます。

短い時間ではありますが、こうやって、普段絶対に使わない脳みそのパーツに刺激をもらって、脳が喜んでいることを感じています。

ここで一句

…

出ませんでした

言葉も、言葉を使った表現も、本当に無限大、
精進してまいります。(真理)

醍醐を歩こう！

ふれあい

ウォークラリー大会

(兼ねんりんピック予選会)

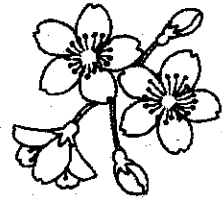
日 時：令和2年4月26日(日) 9時～受付開始(雨天決行)

集合場所：地下鉄東西線 醍醐駅前

コース：京都市伏見区醍醐周辺

参加対象者：中学生以上(1グループ 2名)

・小学生以下の方は、保護者の方同伴をお願いします。



特典：入賞者には景品があります

参加費：1人 500円 (傷害保険料を含む) ～小学生以下は無料～

※当日、受付でお支払いください。

主催：京都市レクリエーション協会

申込み・問合せ：FAX・またはお電話でお申し込みください(要申込み)

京都市レクリエーション協会 担当：山崎

TEL/FAX 075(865)2967

申込締切日 4月17日(木)

※当日の連絡先等の詳細は、参加申し込み後にお知らせします。

* 60歳以上で京都市在住の方は、10月31日～11月3日に岐阜県で開催される「ねんりんピック」に京都市代表選手団として出場できます。(希望者のみ、成績順にて選抜)

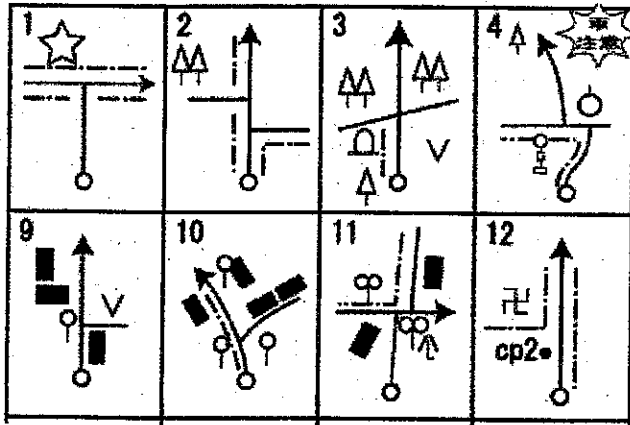
※「ねんりんピック」とは、「全国健康福祉祭」の愛称です。60歳以上を中心とする卓球やゲートボールなどのスポーツ競技や美術展、音楽文化祭などの文化イベントなど、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。

「ウォークラリー」とは？

コマ図と呼ばれるコース図を見ながらグループでゴールを目指します。
 コース途中では、課題（クイズ等）やゲームに挑戦したり、
 その土地の自然や歴史に触れながら
 グループでのコミュニケーションを楽しめる野外ゲームです。
 課題点と時間点の合計で順位が決定します。



コマ図



時間点と課題点

時間点・・・当日の様々な状況から主催者が設定する基準時間を元にして割り出す点数の事。

(早さを競うゲームではないので、老若男女が楽しめます。)

課題点・・・クイズの正解やゲームの点数等、課題における得点の事。




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.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@nporo.net
http://www.yama-kagu.com

京都 木質ベレット

〒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://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 箸 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 遅延あり

ちよと新れる路のBAR

山崎 商店

〒601-0275 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
HP 090-5168-1418



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 0493
inazuma929929@gmail.com

〒601-0271
京都市右京区
京北藤田町松ヶ下17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
DIY・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 外ヶ池

田中眞理 パンだらけ!

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
KENOUE

京都・高槻校舎
〒519-8254
京都府京都市南区船場ノ下町 4-11
Mail:ie.090-1420-3377 FAX.075-854-1334
mail_schever2018@yahoo.co.jp

創業62年
黒毛和牛生牛専門店

登喜和



編集後記

卒業シーズンですね。何かの「終わり」そして始まる。
大人になって新しい年度にワクワクするものです。
卒業して新しい世界へと羽ばたこうとしている
若人たちにとっては、きっとワクワクしがないので
しろうね。

そんな卒業生の
みなさんのこれから
人生に幸多からん
ことを！ と願っています。

花hana

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 ヒーマン・リル・ジョン・センター 三宝 裕氏