

令和2年
第84号


発行者
十和編集委員会

目次

5月

hana	・・・整える	2-3
COMだより	・・・5色のサインペン	4
タナカミセ	・・・当りまえなんてない。Yさんのこと	5
登喜和	・・・登喜和のお肉講座(1)	6-7
すし米 & Syu's Bar	・・・和を以って知る「32」	8
タナカミセ	・・・和を以って知る「31」を学ぶ	9
	・・・5月のメニュー	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11・12

整える



今、全国的に、いえ世界的にコロナウイルス一色で、疲れてきましたね。

私も自分だけじゃなく大切な人を守るためにも、仕事以外は買い物と実家の親の様子を見に行くだけにして、当然マスク着用、こまめに手洗い・うがいをしていますが、結構メンタルやられています。

ウイルスは体温が下がって免疫力が落ちている時に感染しやすく、乾燥した場所で蔓延しやすいから、暖房で室内を温めたり、お風呂にゆっくり浸かったりして、できるだけ体を冷やさないよう心がけないといけませんね。湿度は60%ぐらいに保つのが良いらしいですよ。

それから、現代人が意外ととれないのが睡眠時間。

睡眠不足は免疫力を低下させるので、毎日しっかり睡眠をとりたいものです。目安は、7~8時間とのことでしたが、あかん、私ぜんぜん足りていない。

余談ですが……

私はお酒が好きで、特にビールが大好きなのですが、冷えたビールはちょっと控えたほうがいいみたい(涙)たしかに、体が冷えちゃいますもんね。

頭のどこかに留め、たまには熱燗や焼酎のお湯割りにしよう！(笑)

結局のところ、日々の生活を整えることが免疫力を高めることになると私は結論付け、この機会に「自分の生活を見直したいな」なんて思います。

実は2020年になって、毎月今月の目標というか、今月意識することみたいなのを掲げるようになったのですが、1月がまさに「整える」でした。まだ新型コロナウイルス感染症の拡大がみられなかったときに掲げた「整える」が、今じわじわと私の意識に根付いているという、不思議な気持ちです。

振り返ってみると1月のことが遠い遠い昔のように思います。きっと、2020年になってから、これまで経験したことのないいろんなことにぶち当たって、情報に踊らされたりもして、ずいぶん長く感じるのでしょうか。

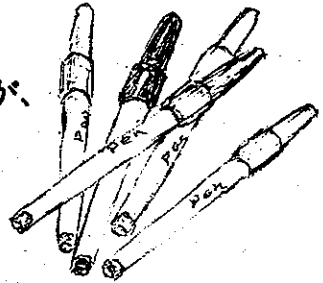
これまでがそうだったから、これからもずっと続くなんて思うのは、大間違い！「当たり前は有難し」あらゆるモノ、コトに感謝しないと。はい。身に染みて感じています。

今我が家には太学生になった子どもたちが家にいます。こんなことでもない限り、親子4人で食事をするなんて年に何度とありません。もちろん新型コロナウイルス感染症の拡大は1日も早くおさまってほしいけれど、4人で過ごす「おうち時間」は、そんな中でいただいた貴重な時間として大切にしたいと思います。

花 hana

5色のサインペン

文房具が好きな話は、過去の『なう』でも書いたと思うが、文房具に興味を持ち始めた時期をずっとさかのぼると、小学校3年生の頃の思い出にたどり着いた。



親に買ってもらった5色のサインペンだった。

黒か赤しか使ったことがない子どもの私にとって、5色セットになってビニールケースに入ったペンはとても魅力的なものだった。

「さて、何を書こうか・・・？」ペンを使って何か書きたいが、書くことがない。悩んだあげく「そうだ。5色のサインペンで日記を書こう」そう、毎日学校から出されている宿題の日記だった。

まずはノーマルな黒から書き始めて・・・

改行するごとに色を変えていく。黒色から赤色へ、青色・黄色・緑色・・・そしてまた赤色に戻る。

「なんてカラフルな日記だ！学校へ行けばみんなの注目を浴びるに違いない！」と自信満々にノートを閉じて、翌朝学校へ持っていった。



しかし授業が終わり、帰りの時間、担任の先生から『ゆみこさん、何ですかこれは!?!』

と叱られた。そしてみんなに私の日記帳を見せて『こんな変な日記を書いてこられました。なんて、こんなことしたん!?!』

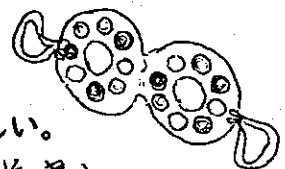
心の中で(なんて叱られるの?綺麗やんか～)と思っただけで、5色のサインペンを使いたかったとも言えず・・・。

あの出来事を思い出すと、自分がいけないことをしたという気持ちより

「なんて夢のないつまらない先生だ」としか思えない。

文房具は夢がある。

こどもが文房具で落書きなどしたら、ぜひ褒めてあげてほしい。



(米澤)

コロナの勢いが止まらない中、
「今年の春は、黒田のピザはどうなるの
かなあ、やめておくべきかなあ」

直前になって、悩み始めていたその時
に、電話をいただきました。

Yさんの急逝のお知らせでした。

毎年、ピザ窯のお世話と、田中店メンバ
ーのお世話、集客販売その他総合プロデ
ュースをお世話になっていたYさん。

黒田で、年に2回ピザを焼き始めたの
は、2012年くらいです。私たちは、Yさ
んが前日からあたためてくださっていた
ピザ窯の前で会って、1日を共に過ごして
いました。

悲しいお知らせを聞いた時には意味が
わからなかった。

時間がたち、日がたち、たまらない気持
ちがあふれてきました。

私たちが黒田のピザ窯に到着すると、
いつもYさんが出迎えてくださって、賑
やかな一日が始まりました。それはまる
で、たまに顔を合わせる親戚の、にぎやか
な集まりのようでした。

彼が誰かと話すと、それは必ず漫才に
なるのです。話す相手を、相方さんにして
しまうのです。二人以上の会話になると、
それはコントになりました。私の知る限
り、彼の周りは笑いの絶えないおしゃべ
りで満ちていました。

Yさんと話したくて、ピザ窯にやってき
て、気づいたらピザを買わされている、と
いうお客様も、かなりいらっしやいまし

た。

守備範囲が広がったです。小学生から、
高校生、白髪の皆さんまで、誰とでも楽し
い会話が始まるのです。目線の合わせ方
が絶妙で、たとえそれが下ネタであった
としても、相方さんの許容範囲内にき
ちり納めるナチュラルな手法は、天才的
でした。もう少し若かったら、ロンブー一淳
さんになれたかもです。ご本人には言っ
てませんが。

面白いだけじゃなく、その細やかな気
遣いは、うちのスタッフが、目撃していま
す。ご近所さんでしょうか、おばあちゃん
に、「薪、足りとるか？」とさりげなくき
いておられた姿を、思い出して話してく
れました。

優しさと繊細さを、元気いっぱいのお
しゃべりで覆い隠して生きておられたよ
うに思います。

何年か前に一度、Yさんが持病の入院で、
ピザを欠席されたことがありました。そ
の時以来、お別れするときには、「お元氣
で。ちゃんと生きとってね」というのが習
わしになっていました。なのに、もう、Y
さんたら。早すぎじゃ。

思い出は尽きません。今もまだ、穏やか
な気持ちになれません。

でも、いつか

「Yさんは、隣の部屋に行かはっただけ。

いつでも、一緒にいる」

そんな気持ちになれたらいいなと思い
ながら、ご冥福をお祈りします。

(眞理)

登喜和のお肉講座（1）

皆さまご無沙汰しています。先月号で予告していた様に今回から本格的に「登喜和のお肉講座」を始めていきます。

第一回目のテーマは『牛肉と健康と美味しさ（前編）』です。実は元々は違うテーマで初回を始めたいと思っていたのですが、最近の世の中の状況を考えてこのテーマに変更しました。自分も含め日本だけではなく世界中が、先の見えない今の状況やいつも通りの毎日を過ごせない日々、ストレスや不安をたくさん感じています。

不安やストレスによる心の不調は体の健康にもつながっていきます。そこでお肉の勉強・紹介を通して、こんな時だからこそ「健康」というものを改めて考えてみるのもいいんじゃないか、と思いこのテーマで始めていきます。

今回はその前編で、牛肉と健康の関わりをメインに紹介します。そして次回に掲載する後編では、牛肉の中でも和牛の美味しさについて紹介していく予定となっています。

① 牛肉と健康編

牛肉、特に和牛と呼ばれる牛のお肉は、人間にとって体に良い成分が豊富に含まれています。今回は数ある成分の中から、3つの成分に絞って紹介していきたいと思います。

- (1) **トリプトファン**：この成分は「必須アミノ酸」と呼ばれる物の1つです（ちなみに必須アミノ酸とは、栄養素であるアミノ酸のうち、人間の体の中で作り出すことができず、食べ物から摂取しなければならないアミノ酸のことです）。これが素になり脳で「セロトニン」という違う物質が作られます。このセロトニンは人間の幸福感に関してとても重要なものです。セロトニンが多いと幸せな気持ちになりやすく、逆にこれが不足するとうつ病になりやすくなる、と言われています。つまり牛肉を食べることは、その美味しさで満足するだけでなく、科学的にも幸せを感じて体と心の健康に良いのです。

(2) **オレイン酸**：これはオリーブオイルにも多く含まれている成分で、悪玉コレステロールを下げる効果があると言われています。またこの成分はお肉の脂とも深い関わりがあります。オレイン酸が多いとお肉の脂が溶ける温度が低くなるのですが、そうすると食べる時に口の中に脂が残りにくくなる。ベタベタ感を感じることなく料理を味わえるのです。

(3) **ヘム鉄**：ミオグロビンという物質が牛肉には含まれています。これは色素たんぱく質と呼ばれる成分で、牛肉の色が赤い理由は、このミオグロビンがあるからなのです。そして、ミオグロビンの中にはヘム鉄という成分が含まれています。この成分は鉄分の一種で、体に吸収されやすく、鉄分が不足することによる貧血を予防する効果があります。貧血気味だという人は、牛肉を日々の食事の中に意識して取り入れることをおすすめします。

ここまで牛肉に含まれる、健康に良い3つの成分について紹介してきました。これ以外にも牛肉の中には体に良い成分がたくさんあるのですが、今回は以上とさせていただきます。

次回の後編では「美味しさの秘密」をテーマにしていきますが、今回の中に出てきた、オレイン酸も美味しさの秘密に関係してきます。また一般的には嫌われがちな脂も、実はお肉の美味しさにはとても重要な存在なのですが、詳しくは次回という事で…

それではまた次回、『牛肉と健康と美味しさ (後編)』をお楽しみに！！

前田 悠太郎

和を以て知る ♡ ♪2 ♡ ~ 今こそ思いやり ~

コロナウイルス感染拡大のお陰で、いつもと違う
時間の過ごし方をしています。

かより暇と持て余すのでは...と予測していましたが、
主婦というものは、とてつもなく仕事があり、うっかりしていると、
あつう間に1日が終わってしまいます。

さあ!! これと機会に本腰を入れてお家時間を過ごそうと、

- ① とことん掃除
 - ② おもいやり断捨離
 - ③ すっきり整理
- } 長年省略し見て見ぬふりを
してきた事が積りに積もって
いました。

お事決心!

毎日おこなう続けてお家時間が気持いい事

① あつたとしても、使わねえとゴミとなる <増やさない!溜めない!>

② 最低限の必要な物があれば充分豊かな生活が出来る。

<ある物を大切に使う! 使う切る!>

③ 無駄の無い生活は気持ちも暮しもスッキリ
<健康的な暮らしは自分次第!>

〇 コロナの件では人にうつさない事を再三言われてきました。

年輩の方や持病をお持ちの方を思いやる気持ち。今、試されている気が...

①~③の事とあつたから ①~③に気付いた "物を大切にする心"

コロナの事で気付いた "他人を思いやる心"

やはり和の文化の中で日頃から大切にすることを学んで

きた思いやりの心は生きていく上で本当に本当に

必要不可欠な事だと考える時間と頂きました。感謝♡

料理旅館 寸木

Syu's Bar
DISHIYONE

和を以て知る 31 を学ぶ

31 「千字文」

美しい筆文字を書く。お手本は「千字文」。またまた新しい世界、新しい言葉との出会いでした。ありがとうございます！

ウィキペディアによると、...

「せんじもん」と読みます。

「書のお手本として、6世紀中国(南朝・梁)で作られた長文の漢詩」とあります。

その内容は、

「千字文は、天文、地理、政治、経済、社会、歴史、倫理などの森羅万象について述べた、4字を1句とする250個の短句からなる韻文である。」とあります。

賢い。すごい。

それが今も、1500年以上たった今でも、書のお手本として使われていることに、ほお〜とため息が出ます。

コロナです。

こんな時だからこそ。

昔の人々の偉大さに触れ、人が大事にしてきたもの、これからも大事にしないとイケないものは何？

ということを考える時間が、今なのかもしれないと思います。

そして生きている一瞬一瞬、大切に、今ここに感謝できる人になりたいと改めて思いました。

「千字文」、ありがとうございました！

(真理)

田中店

5月のメニュー

いつもありがとうございます。

4月7日より、「パンのお届け業務」を休止させていただいております。

ご不便をおかけしておりますこと、大変申し訳ございません。

収束し、皆様にご来店いただける日を心待ちにしております。

パンの販売場所は、ウッディ京北さん、山国さきがけセンターさん、サンダイコーさんです。

どうかよろしくお願い申し上げます。

	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
	モカレーズン食パン	3枚入250円 1本 750円	新発売です。コーヒー味の食パンに、ラム酒漬けレーズン…
	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ER、米粉
フ ン ド ・ お 菓 子	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
	さだこあんこ	1個 160円	あんぱん
	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
	ココナッツロールパン	1個 170円	菓子パン生地に、バター風味のココナッツがしゃりしゃりします
	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

☺営業日等コロナ状況を見ながら、決めていきます。


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

仙太
工房

江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北戸町白ヶ谷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@popota.net
<http://www.yama-kagu.com>

本場京都京北下町町田一丁目
TEL 075(8)八五〇一〇〇一
URL <http://kyoban.com/>

京 京北地産野菜
（いんげん・ピーマン・かぼちゃ）
野菜を大切に
育てています

茶 京都産の茶葉
を丁寧に
淹めています

虎 虎の子の
お料理

納豆もち そば



 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

飲料
飯類
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.sushlyone.net>

ちよつと書ける器といのBAR

Syu's Bar
SUSHIYONE

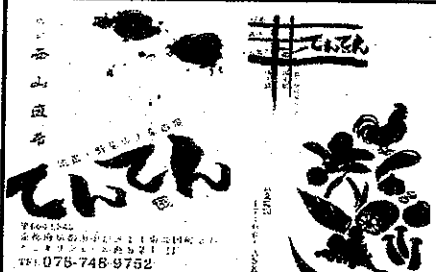
Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
<http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434>
[open21:00-close24:00 遅遅♪]

周山町「料理旅館すし米」内

山名産
しいん

京都産の野菜
を丁寧に
淹めています

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 ✉ greentail@docomo.ne.jp






<仲井電気工事商会>

075 852 0493
inazuma920929@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 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

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
RENAC

京都・高雄校
〒616-0264
京都市北区深草橋ヶ原 下町 4-11
Mobile: 090-1494-8377 FAX: 075-864-1334
mail: achaver2010@shoo.co.jp

創業62年
黒毛和牛乳牛専門店

登喜和




毎朝何時すぎからうぐいすに起る。
朝早く「うぐいす」とするともあるけれど
それ以上に鳴き声も美しく、自然と
身体を起してしまふ。

夕刊(工を暇)。山椒の葉を摘んで
炊く。上手に作れた、久々に…。

いつもの生活に目を向けると「幸せ」と
感じることもたくさんあり。

「ぼろ」と読んだ瞬間、はじめて
にっこり笑、ていっけい様々…。

⊛



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
三宅 裕氏