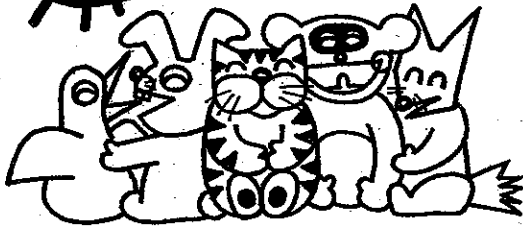
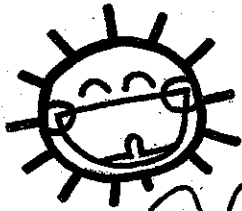


笑うことは
私を
幸せにする
力なんだ



hana

令和2年
第85号

発行者
十子編集委員会

目次

6月

COMだより	・・・東京のおじさん	2-3
タナカミセ	・・・G.W.休んでみた	4
	・・・6月の営業カレンダー、お届けメニュー	5
hana	・・・「得た」という勝手な解釈と 「失った」という勝手な観測	6-7
登喜和	・・・登喜和のお肉講座(2)	8-9
すし米 & Syu's Bar	・・・和を以って知る33	10
タナカミセ	・・・和を以って知る32を学ぶ	11
ヒューマン・リレーション・センター 三宝裕	・・・笑うことは良いことだらけ	12
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	13-14



東京のおじさん

COM^だより

うちのおじいちゃんには、鹿児島・東京・大阪に弟妹がいた。
東京にいたおじさんは落語家だった。

昨年、山国寄席を企画している田中眞理ちゃんが
「二代目 ^{かつら} 桂 ^{こなん} 小南」が2020年で生誕100周年を迎えること

を教えてくれた。身内の私は知らなかった。

せっかくなので、私にとっての「東京のおじさん」を振り返ってみようと思う。

おじさんの名前は ^{たにだきんじろう} 谷田金次郎。おじいちゃん「^{きん}金や〜、金や〜」と呼んでいた。
私が子どもの頃、何度か田舎に帰って来られた。

娘さんの ^{ともみ} 知美ちゃんは、私にとってはおばさんにあたるが、歳は一つしか違わなかつたので、川で遊んだりスイカ割りなどして遊んだ。

東京のおじさんは、怖くはないが ^{ひん}品があつて ^{りん}凛としたところがあり、子ども心に緊張感があつたことを覚えている。

朝、庭に出ると、おじさんはすでに庭に立って田んぼや川向の景色を眺めておられた。「おはようございます」と挨拶すると『おはようございます』と挨拶を返され、背筋がピンと伸びた感じだった。

食事の時も、知美ちゃんの行儀 ^{ぎようぎ} が悪いとよく叱っておられた。

おじさんたちが帰られた後も、『東京のおじさん、言うたはったやろ!』と親から行儀を注意されることが多かった。

小南・略年譜

大正9年	1月2日、京都府北桑田郡山岡村井戸（現・京都市右京区京北井戸町）に生まれる。本名・谷田金次郎。
昭和7年（12歳）	京都市の印刷屋に奉公に出る。
昭和9年（14歳）	半徳小間物屋に移る。東京店日本橋富沢町、勤務となり、上京。落語にやみつきになり、寄席通い始める。
昭和12年（17歳）	三代目三遊亭金馬に入門。山遊亭金太郎となる。
昭和16年（21歳）	春、召集令状により入隊。
昭和18年（23歳）	12月、馬子ワスにかかり、生死の境をさまよふ。
昭和22年（27歳）	12月、除隊。
昭和23年（28歳）	東宝の役員、栗島吉の口利きで名古屋の宝塚劇場に常時出演。東京に戻る。
昭和25年（30歳）	東宝名人会で売店を営む。
昭和33年（38歳）	12月、定席の寄席に出演するたため、三代目三遊亭金馬の口利きで初代桂小文治の身内になり、日本芸術協会（現・落語芸術協会）に加入する。
昭和42年（47歳）	（このころから土方落語を始める。
昭和43年（48歳）	10月、八代目桂文楽の師匠の名・桂小南を襲名、真打昇進。
昭和44年（49歳）	11月、初代桂小文治が亡くなる。小文治より継がられていた囃を口演できるようになる。
昭和47年（52歳）	（三十石で芸術祭奨励賞を受賞。
昭和48年（53歳）	（知正の仏壇二回乳牛助二番屋娘一で、芸術祭大賞を受賞。
平成元年（69歳）	10月、青丘房より速記本「桂小南集」を発売する。
平成8年	上野本牧まで、この年より3年間に18回の独演会を開く。
	8月、CBSソニーからLP全集発売開始。
	芸術選奨文部大臣賞を受賞。
	5月4日、心不全により逝去。
	享年76

(隔月刊 落語昭和のあと 決定版 第23号 51)

高校の頃、私は一時期芸人を目指そうとあれこれ考えていた。

当時の林家こぶ平(現在の林家正蔵)氏にファンレターと称して、芸人になりたい気持ちを手紙に書いたところ、『若い時は、何でもチャレンジしたらいいと思います』と返事が来てやる気になっていたが、その後、東京のおじさんにも芸人を目指したいという手紙を書いて送ったら『女には芸の道は厳しいのでやめなさい』と娘の知美ちゃんを通して返事が来た。

普段、落語家としてのおじさんの姿を直接見たことはないが、言葉一つで伝わるものは大きく、自分が考えていることがいかに甘いかを悟り、芸人になりたいという気持ちは冷めた。

平成8年5月4日、東京のおじさんは亡くなられた。76歳
うちのおじいちゃんは訃報を聞いて『金は逝ったか〜』と少し寂しそうだった。

そして約1ヶ月後、おじいちゃんも逝ってしまった。

86歳

あれから24年。人を笑わせたり、話にオチをつけたがるのは谷田家の気質だろうか…? (米津)

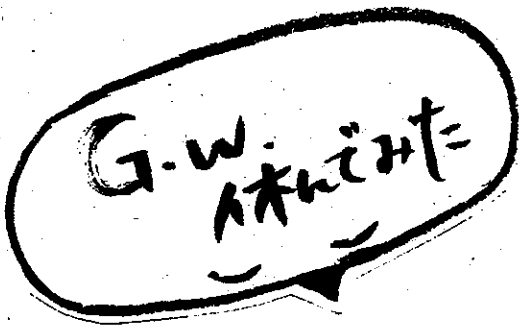


桂小南

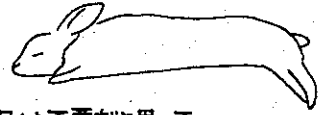
山国寄席で三代目桂小南を呼んで下さるそうです。



553年 藤原・類々集巻写真 (東京のおじさん=右下)



14時間寝た



ショートスリーパーで睡眠は不要だと思って
いましたが、明日の予定もなく仕事もなく、
目覚まし時計も OFF にすると、これだけ寝る !!

Zoomでおしゃべりした

違和感。初めてスマホを手にしたときのことを
思い出しました。今スマホは大切な相棒。
Zoomもそんなふうに思える日かくるのかな...

友人に本を送った

離れて暮らす友人に、手紙と共に
「こころの深呼吸」を送る。

煮干しとかつおだしをとった

ウマイ ~~~ これは継続したい ~~~
と思いつつ、平常に戻ると、できなくなっています。
これはやりたい !!

ウォーキングした

普段の運動不足を実感しながら
家の周辺を歩きました。帰宅するとすぐに眠くなりました。

雑誌の整理 → Book OFF

雑誌は大好きだけど、つつい、たまっていきます。
読みなおしてコピーしたり、ノートに書き写したり
するのは とても楽しかったです。

千羽鶴を折った



子どもたちが「24時間で千羽鶴を折る」という
楽しいことをやっていたので参加。折り紙に没頭、楽し。

「鬼滅の刃」にハマった

「ベルサイユのばら」以来 40年ぶりに
アニメにはまりました。子どもと一緒に、
手に汗をにぎりしめて全部見ました。



将来を考えた

動きながら走りながら作りながら ...
いつも何かをしながら途切れとまれに
考えていたことを座ってじーと考えました。

「今だけのお楽しみサンド」を作った



寝て食べてどこへも行かすうちにいると、身体が元気になって、気持ちか前向きに
なって、そしてようやく自分の向かいたい道についてお腹の底から考えられるような
気になりました。「機嫌のよい日常」の大切さを知りました。身体か勝手にしたがることに
身を任せることにしました。

少し上等の国産小麦粉を使って、パンを焼きました。

そして、皆さまからいただいた 竹の子、すし米さんのだし巻き玉子、登喜和さんの

牛すじと竹の子の煮ものを使って、「今だけのお楽しみサンド」全力で作りました。

何かをつくりたがる自分の身体を改めて実感しました。そして 作りたがるの自分が、

何かしら どこかで 誰かのお役に立つ、ということが少しでもできたら最高だと思いました。

たくさんのお休みが終わりました。コロナがそんな時間をもたらしてくれました。

これから 精一杯 つくっていきます。つとめてまいります。とまどき、「いっふく」しながら

営業カレンダー

2020

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

6月のお届けメニュー



	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	プロセスチーズとシュレッドチーズ。
	国産小麦の山食	1本 520円 1/2本260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
サ ン ド ・ お や つ	おまかせ たまご野菜サンド	1個 200円	玉子焼きの日もあれば、サラダの日もある
	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
	ブルーベリー ガスター	1個 170円	カスタードクリーム+ブルーベリー

「得た」という勝手な解釈 と



「失った」という勝手な観測

「夏の甲子園戦後初の中止へ」

予測はしていたことだったけれど、なんとも言えない虚しさみたいなものを感じました。

少し前に総体中止をメディアで知ったときも、大会なしで引退する高校生たちのことを思ってとてもつらい気持ちになったのですが、わが子たちが小学2年から高校3年まで11年野球を頑張ったのを見届けた母として、この速報はさらにつらいものでした。

夏の大会に対する現役の高校球児（特に3年生）、それから親御さんの気持ちをつい自分と重ねてしまって言葉にできません……

「全国高校野球選手権大会」

この大会の覇者だけが唯一1度も負けない。そして他の全国すべての高校が等しく1回負けて高校野球を終えるというドラマチックな大会。

球児はこの日のために練習を積んで、負けた時にはじめて部活をやったという達成感を得るような気がします。

地方大会だけでも開催できればいいのになあ……

こんなことが起こるなんて誰も予測などしなかったし、夏は必ず来ると思って頑張ってきたはず。この状況を受け入れるのには時間がかかると思います。

はたして次の目標に向かって頑張る力が湧いてくるのだろうか…

…と心配になります。

先日何かで

INとOUTは同時同量で起きている

というモノの見方を知りました。

「得た」という勝手な解釈

「失った」という勝手な観測

失ったと思い込んでいるものは何なのか？

逆側の必ずある得たものは何なのか？ 逆側の必ずある「得たもの」を見よう……と

「打ち上げ花火下から見るか横から見るか」ではありませんが、どちら側から見るのか、そんな視点を教えられました。

どうか、今日の「夏の甲子園戦後初の中止へ」から得たものを見ることが出来ますように。

エールも込め、全国の高校球児に思いを馳せたのでした。

④ hana

登喜和のお肉講座（2）

「登喜和のお肉講座」の第2回目です。先月号の内容は『牛肉と健康と美味しさ（前編）』と題して、牛肉と健康の関わりについて紹介しました。今回はその後編で牛肉、特に和牛の美味しさについて紹介していきます。食べたらず美味しく、心もお腹も満足できる和牛の魅力に迫ります！！

和牛の美味しさの秘密編

一般的に牛肉の中でも特に美味しいと言われている和牛。なぜ和牛のお肉は美味しいのか？それを2つのポイントから紹介していきたいと思えます。

- (4) **香り**：お肉の「美味しさ」を決める要素は3つあると言われてます。味・食感・香りの3つです。その中で「和牛ならではの美味しさを決めているのは香りである」、という説があります。和牛の牛肉を焼いて食べてみると脂が焼けてコクと甘みのある香りがします。これを「和牛香（わぎゅうこう）」と呼びます。この香りはその名の通り、和牛のお肉でしかないとされています。輸入牛のお肉ではこの香りはしない、という調査結果も報告されています。和牛のお肉が人々から愛されるのは食べた時の味や柔らかさだけでなく、その香ばしく記憶に残る特別な香りによるものなのかもしれません。
- (5) **脂の重要性**：お肉の脂の良し悪しでも「美味しさ」は大きく左右されます。オレイン酸の説明の時に書いたように、オレイン酸の含まれている量が多いと、脂が溶ける温度が低くなるのですが、和牛は特にオレイン酸の含まれている量が多いです。そのため和牛は24℃くらいで脂が溶け出します（和牛じゃないお肉の脂は40～50℃でないと溶けません）。つまり、人間の体温より低い温度で溶けてしまうのです。脂が低い温度で溶けてくれることで、脂がお肉以外の食材の味を邪魔することがない。口どけが良いので食べられる量も増えて更に満足感も増えていくのです。「本当に良いお肉は食べやすい」と言われるのは、実は脂が重要な役割を担っていたからなのです。

以上、前回と今回で「牛肉と健康」と「和牛の美味しさの秘密」について長々と語ってきましたが、今回はここまでとさせていただきます。拙い文章でしたが、牛肉の美味しさの理由や、お肉を食べることは体だけではなく心も健康にしてくれる。このことが少しでも伝わればと思っています。世の中全体がこんな状況だからこそ、ずっと心がモヤモヤしてばかりでは良い考えも浮かびません。心と体を健康にするために、「美味しいものを食べて笑顔になる」という方法があることを少しでも思ってもらえたのなら嬉しいです。次回もまた新しいテーマで色々書いていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて今回は、お肉講座だけでなく登喜和で昔から出しているサラダの作り方ををご紹介します。定食についているサラダなのですが、美味しいと言ってくださる方々がいらっしゃいます。作り方はとっても簡単です。お試しあれ！

「登喜和のサラダの作り方」

材料：キャベツ・キュウリ・ハム・マヨネーズ・塩・塩コショウ・砂糖

- ① キャベツをざく切りにします。キュウリは輪切りにし、1つのボールなどに入れます。
- ② ボールに入れた材料に塩を振りしんなりするまで、もみこみます。
- ③ それをつけもの容器に入れ、一晩おきます。 ユウガミン！
- ④ 次の日には水分が出ているので、布巾かキッチンペーパーで絞り、ハムを切って、塩コショウと砂糖を隠し味として少々入れ、さらにマヨネーズで和えれば出来上がりです

※材料の分量は、適宜お好みで大丈夫です！！

前田悠太郎

和を以て知る ♡ 33。 ~ 72 候 ~

草いき ↓ ↓ からの気付き。

庭に生る時間をにくさん頂いた日々...

あれ? 可愛い〜♡

いつもより花も咲く前に 鬼の様にひいてる草。

よく見るとちっちゃくて美しい草も咲かせている。

(もうちよと置いといたげよ。)

時間には余裕があると心にも余裕が出来るもので。

次に見た時、またその次に見た時、出てくる草花は
また違う顔に変わっている。

知りたくなって そのちよ地は草花を調べると、全てに名前が
付いている。

以前にも取り上げましたが、日本には四季があり、1年は12ヶ月。
それ故に、衣替や、室礼や建具と変えることも日本の
生活の中に組み込まれています。

そして1ヶ月を半分に分けたものが24節気 それをまた
3つに分けたものが72候。5日毎ほどに 植物や気象
を表した 日本独特の風情ある名前が付いています。

そう曾また、庭の草花の移り変わりは72候で表現される
通り短い周期なので。

是元の草花も72候と共に移ろい、日本の自然の
美しさに改めて感謝しました。

おまけ

すし米

Syu's Bar

CLUBBYLINE

私の生きた頃の72候は...?

蚯蚓出 (みみずいずる)

~みみずが地上に這い出る頃~

え!!?

ん〜 二〇

和によって知る 32 ~ 今も思いやり ~ を学ぶ



「思いやり」

他人の心情や身の上などに心を配ることやその気持ちのことをさします。
その人の身になって考える、推察して気遣いするなどの意味もあります。

コロナ。

私たちの多くが強制的に立ち止まり、強制的に自分や家族と向き合う時間を持つことになりました。「思いやりの心」についても、いろいろと考えさせていただきました。

ゴールデンウィークは、雑誌の整理に取り組みました。

毎月「なう」にひとつ文章を書くようになって7年。雑誌の文字をひとつひとつ追いかけて読むことが、好きというか、習慣になっています。

どんなに短いコラムでも、短編小説でも、レシピでも、人が考え、文字にし、読者に何かを伝えようとしている。何度も読み返し、推敲を重ねられたものが、印刷されて私たちのところにやってくるにちがいない、と思うと、なかなか処分することができないのです。

書き手の文字愛に触れるにつけ、苦しい気持ちになる。でも増え続ける雑誌たちには、どこかで思い切って別れを告げなくてはならない。気になる文章をコピーしたり、書き写したりして、少しずつ別れに向かう作業を進めていきました。

BOOKOFFに雑誌を持ち込むと、家が少し広く感じられます。BOOKOFFの人は、こんな時なのに、雑誌と接触するという危険な仕事が増えるのです。

会いに行けないので、手紙を書く。物を送る。配達してくれるのは誰。自分は安全なところにいるけれど、結局は人の手を煩わせて運んでもらっている。存在しているだけで、いろいろな人にお世話になっている、迷惑をかけている自分。知らぬ間に、知らない誰かを危険な目にあわせていることを、を実感しました。

最初に戻ります。「思いやり」って何だろう。

お世話になることを当たり前とせず、いつも新鮮な感謝の気持ちを忘れない。

自分も、どこかで誰かのお世話をし、迷惑をかけられ、そのことに深く感謝する。思いやりのある共生の社会って、こういうことかも、とも思いました。

今月も、いろいろと考えさせていただきました。

ありがとうございました♪ (真理)

笑うことは良いことだらけ

人間には「幸せホルモン」というものが2つあります。
「セロトニン」と「オキシトシン」です。

「セロトニン」は、美味しいものを食べたり、素敵な景色を見たり、温泉に入って気持ちが良い時などの「自分が幸せを感じた時」に分泌されます。

小さなことでも感動し、喜んで幸せを感じる人は、この「セロトニン」が分泌され、元気がでます。

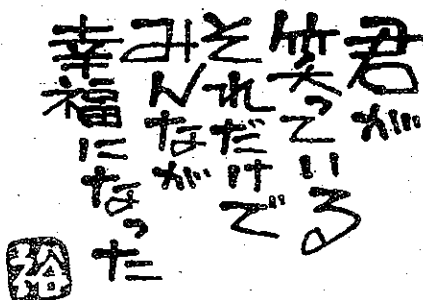
「オキシトシン」は、「人を幸せにしようとする時」に分泌されます。この「オキシトシン」は、ストレスを緩和し、感染症を予防し、生きる力を与えてくれます。誰かのために一生懸命やさしくすると、自分の脳内に「オキシトシン」が発生し、自分を守ってくれる訳です。

人間は、笑うと脳の中に「幸せホルモン」が発生し、このため幸せな気分となります。

最近の研究では、自分が笑うだけではなく、つぎの様な場合でも同じことが起きることがわかりました。

- 自分が笑うこと
- 自分が作り笑いをすること
- 人を笑わせること
- 人が笑っているのをみること

つまり、笑うことは良いことだらけなのです。



三宅裕代 詩画集刊


http://k-senta.com/ 



工 房 **仙太**

江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北戸町ケケ布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室ノ前58
TEL 075-858-7039
e-mail:yama-kagu@nocomo.net
http://www.yama-kagu.com

京都 京 葉 庵

お茶の湯 和食 茶室

〒601-0251 京都市右京区京北周山町小塚5番地1
TEL 075-852-0010 FAX 075-852-0022
URL http://kyohanan.com/

 木質パレット

森の力京都株式会社

〒601-0251 京都市右京区京北周山町小塚5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

料理 飯 寿司 米

ご宿泊・お食事・ご宴会
楽々時のお食事等
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

もよおと書ける踊らさの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 通運あり

周山町「料理旅館すし米」内

和食 飯 寿司 米

すし米

〒601-0275 京都市右京区京北野町広野5番地
TEL 075-852-1535
FAX 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
tinazuma929929@gmail.com

〒601-0271 京都市右京区 京北周山町松ヶ下17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
D.I.Y.マイ・グラウンド

 **杉 鮮** 日本唯一、杉で包む贈寿し

京都 西の錦街道 錦壽司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

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
BENEFICED 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
KANEKO

京都・高雄教室
〒616-6284
京都市右京区梅ヶ原2-11
Mobile: 090-1490-8377 FAX: 075-964-1334
mail: achever2018@yahoo.co.jp

創業62年
黒毛和牛専門店

登善和



編集後記

ステイホームの毎日で、働き方と
変えたいといけなかったり、子どもが
学校に行けなかったりと、戸惑い
ながら生活するとはなりましたか。
そんなときは米作りには関係なく
田んぼに水が入ったと同時に
カエルが鳴き始め、ツバメは
今年もうちにやってきました。
過剰な楽観や悲観で心を
苦しめるとよく、冷静な行動を
心がけていこう。(c)hana

2020年
米作り2年生
無事田植えが
できました。

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