

何を信じて大事にするかは
何を信じて大事にするかは
何を信じて大事にするかは



な
う



令和2年
第90号

登喜和
なう編集委員会

目次

11月

hana	・・・リキの親友	2
COMだより	・・・デビュー40周年?	3
タナカミセ	・・・万年筆生活	4-5
	・・・11月のスケジュール/七十二候	6
	・・・11月のメニュー	7
登喜和	・・・登喜和のお肉講座(6)	8-9
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る(38)	10
タナカミセ	・・・和を以って知る(37)を学ぶ	11
そのべ整体院	・・・デスクワーク中に起こる急な首肩コリの解消方法	12-13
三宝裕のひとりごと	・・・短所が長所が変わる	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

リキの親友



花hana

我が家の愛犬「リキ」

今どきは珍しいでしょうか。外で飼っています。

あまり一緒に遊ぶことはなくて、朝・夕の散歩が一番のコミュニケーションになっていると思います。(おさんぽが一番のコミュニケーションって、ホントうちの家、余裕がないなあと反省)

他には、本当に一日のちよこつとの時間なでるぐらい。なのに近くまで行くとリキはいつもうれしそうにしてくれます。

私たち家族が窓を開けたり、外に出たりするといち早く反応して私たちの方を向いて尻尾を振ってくれるし、帰宅する車の音や足音でちゃんと聞きわけていて、じーっと見えています。かわいい♡

いやあ～犬ってかしこいなあ。

そんなリキの親友は植木鉢

ある時、小屋の横に積んで片づけてあるおばあちゃんの植木鉢を、くわえて集めはじめたのです。集めているだけでもかわいいなあと思っていただけ、最近是一緒に遊んでいます。

くわえている植木鉢を離すと地面に転がるじゃないですか。リキはその転がった植木鉢とじゃれ合うんです。植木鉢を転がしているのはリキなんですけど、リキは植木鉢が自分の意思でコロコロ動いていると思っています。しっぽをブンブン振って、くわえては離し、またくわえては離し、繰り返しています。リキが植木鉢たちを集めている場所があるんですけど、そこから私が植木鉢を転がしてみると走ってきたりして・・・一人遊びをさせてしまって、なんだか申し訳ない気持ちになるんですけどね。

先日、そんな大親友の植木鉢を抱えて昼寝をしていて、その姿がなんともかわいくて。

大事な友達と寄り添って寝ているつもりだったのかな。



～COM'dより～

デビュー 40 周年?



毎度おなじみの、俳優であり元アイドルの堤大二郎さん。
今年デビュー40周年とのことで、昨年から記念イベント
の準備をしてこられ、ファンクラブのホームページや手紙でお知らせを頂いた。
今年はいよいよ新型コロナウイルスの影響で、ことごとく予定のイベントも開催
されることなく10月になった。

そして、近日新たなお知らせが～

『今年、デビュー40周年だと思って色々準備してきましたが、松田聖子さんが
今年デビュー40周年であることがわかりました。

ということは、私一年後輩なので、今年39年目、来年が40周年でした!』

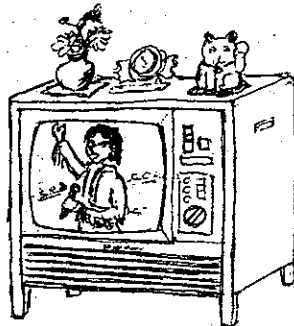
年数経ったら、誰でも細かい事ってあやふやになるもんね…

そうそう、来年こそは様々なイベントが実施できるでしょう! 楽しみにしております。

～堤さん情報～

堤さんご夫婦は東京にお住まいでしたが、お独りになられた高齢のお母さまをどうする
か? 施設に入れるか? 東京の自宅で同居するか? 色々悩まれた結果、お母さまの
環境をできるだけ変えないように…とご夫婦が埼玉のお母さま宅に引っ越し、同居され
ました。なかなかできないことですな～。

先日もバースデーカードを、誕生日の後に頂きましたが、『バースデーカード、遅くな
って申し訳ありません!!』と。お心遣いがいつも素晴らしい方。



(米澤)

11月28日(土) 21:00~23:00

(NHKBS プレミアム)

スペシャル時代劇「十三人の刺客」に出演

よろしくお祈りします!!

～追伸～

月刊「なう」堤大二郎さんもお愛読です。

万年筆生活



直樹は続くよどこまでも
日曜劇場「半沢直樹2」楽しみました。1話につき3回くらい見ました。

「万年筆」はドラマの前編で、賀来賢人さん演じる森山の愛用品として登場しました。友人の瀬名(尾上松也さん)からもらった特別な万年筆として、いろんな場面で目にしました。「万年筆はな、一万年後もずっと使えるから、万年筆っていいな」

このエピソードに引、張られて、もしくは賀来賢人さんのカッコよさに引まわられて、自分も万年筆を使ってみたいと思うようになりました。

どんな万年筆にする？ ^{わき}
カチカチに出会ったのが「和気文具」さんのサイト。
初心者向けにはオススメされていた、ドイツの「ラミー サファリ 万年筆」を見購入しました。

「カジュアル万年筆 ラミー サファリ」

「定番を超えた『超定番』」

「ドイツで子どもたちが初めて手にするのは最適な筆記具」

↑
これが宣伝でした。

筆圧はほぼ不要。さらさらとインクが流れるように文字が書けます。

脳みそと、紙、と希少な「シート」が、めりめり滑らかな感じがするのです。

月込み工場で製造された言葉たちが、右手に流れてきて
青色の文章が綴られていくイメージです。

たまにこれだと思っただまてみてほしいです(笑)。

普段使っている手帳用のボールペン。これもとても好きです。
ジェットストリームなのですが、今は可也 お休めをいただいて
しばらくは万年筆の魅力、魔力にひたります...

万年筆をめいばい楽しんで、そしてジェットストリームに
もう一度もどしてみたら、「わかめちゅくちゅ書まやうい！」
とたまに予感もしてほす。

「半沢直樹2」、ドラマ終了後も、楽しんで暮らして
ありがとうございます♡

LAMY

Design. Made in Germany.

11月号の記事は
ちみーちゃんお楽しみ
で書いてみました(真理)

2020年11月 営業カレンダー&七十二候

日にち	田中店	★	二十四節気	七十二候	
1日 日			霜降	次候	霎時施(こさめときどきふる)
2日 月				末候	楓薦黄(もみじつたきばむ)
3日 火		文化の日			
4日 水					
5日 木	定休日				
6日 金	定休日				
7日 土			立冬	初候	山茶始開(つばきはじめてひらく)
8日 日					
9日 月					
10日 火					
11日 水					
12日 木	定休日				
13日 金	定休日				
14日 土					
15日 日					
16日 月					
17日 火					
18日 水					
19日 木	定休日				
20日 金	定休日				
21日 土					
22日 日			小雪	初候	虹蔵不見(にじかくれてみえず)
23日 月		勤労感謝の日			
24日 火					
25日 水					
26日 木	定休日				
27日 金	定休日				
28日 土					
29日 日					
30日 月					
				次候	朔風払葉(きたかぜこのはをはらう)
					北風が木の葉を吹き払う頃。「朔風」は北の風という意味で、木枯らしをさします。 フイタチと同じ？

「私の根っこプロジェクト 日々は生き生き暮らし歳時記」より引用させていただいています。

11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
	山食2	1本 450円 1/2本230円	角型食パンの生地。型に蓋をせずに焼くと、いつもの角食とは異なるおいしさ。
	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
	チーズ山食	3枚入220円 1本 660円	さいころ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
	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	モッツアレラ ベーコン	1個 170円	玉ねぎ、ベーコン、チーズ。まちがない。
	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	いつもの、あんぱん。
	練乳バター	1個 170円	「まかない」出身の練乳バター、愛していただいて 光栄です！

11月の挑戦です。

角食パンは、型の9分目くらいまで生地が発酵してきたら、蓋を閉めて焼成します。

ごくまれに、うっかり型からはみ出すほど発酵させてしまって、もはや蓋をすることは不可能になってしまうことがあります。

もったいないので自宅用に焼き上げますが、いつもの角食とも、山食とも異なる味わいになり、気に入っています。

「けがの功名」食パン、いかがでしょうか？

登喜和のお肉講座（6）

ドンドンと寒さが強まり、今年も年末がもう間近に迫っております。今回のテーマは全3回に分けてご紹介していきます。

テーマは「牛肉の格付けと品質」です。国産の牛肉は世の中の精肉店やスーパー、レストランなどで販売や調理をされる前に格付けと言って、決められた基準に基づき評価をされているのです。よくテレビやネット、雑誌などで「A5ランクのお肉」などという風に紹介されているのを見たり聴いたりしたことがあるかもしれません。このA5というのが格付けで評価された、その牛肉の等級（ランク）を示しています。

この格付けという制度の基本的な部分について、牛肉のどこを見て良し悪しを決めているのか、その格付けと実際の品質（美味しさ）についてなどを紹介していきます。

① 格付け制度の基本（+お肉の基本）

まずは格付け制度とは？という所からです。国産牛肉の格付けを行っているのは、公益社団法人 **日本食肉格付協会**という団体です。この団体が定めた取引規格に基づき中立の立場で、国産の牛肉と豚肉を格付け（品質評価）するという事業を行っているのです。今回は牛肉のことにしぼって話を進めていきます。

ここで、格付けの具体的な話に入る前に、お肉の業界の基本的なことについて紹介します。牛肉は（豚肉も）一般のお客さまが精肉店やスーパーなどで購入されるときには、薄くスライスされてすき焼き用だったり、分厚く切られてステーキ用としてだったり、またはミンチといった形にされて販売されています。このように店頭で販売しているお肉は「精肉」と呼びます。一般のお客さまが見ることができるのはこの精肉段階だけですが、お肉にはこの前の段階の形があるのです。順番に紹介すると「生体」、「枝肉」、「部分肉」です。生体は生きている状態の牛や豚のことを言います。枝肉は牛や豚をお肉にするために、その命を奪い皮を取ったり内臓を全て取る等を行い、骨をつけた状態で縦に二分割したものを指します。そして枝肉の状態からいくつか分割をして、骨を

外して余分な脂や汚れなどを取り除いた大きなかたまりのお肉のことを部分肉と呼びます。

格付けの多くは枝肉の段階で行われます。専門家の人たちが枝肉を1つずつ自分の目で実際に見て、基準に基づいて評価を行っています。

その格付けされた枝肉が全国の食肉市場（京都市だと南区にある京都食肉市場という場所）というところでセリにかけられる等して精肉店や卸売り会社の手に渡っていくのです

格付けでお肉を評価するという事は、そのお肉の品質や値段に関わるとても重要なことです。そのお肉を仕入れるお肉屋さんからすれば、その評価を参考にしてどの牛のお肉を買うのかを決めることとなります。牛や豚を育てた生産者さんにとっては、自分たちがこだわりを持って育てた牛や豚がどれほどのものなのか評価されるということ。さらにはその評価に応じて自分たちの収入が決まるのです。つまり格付けの評価しただけでお肉の値段が決まり、それによって生活や仕事に影響を受ける人たちがたくさんいるのです。だから格付けというものは厳正な基準で中立の立場で行う必要があるのです。

以上、今回は「格付けとは何か」の導入部分のみの紹介までしかできませんでしたが、次回以降で格付けの具体的な基準や、良い評価のお肉とはどんなものなのか等を紹介していきます。それではまた次回！！

前田悠太郎

生体 → 枝肉 → 部分肉 → 精肉

(生きている状態)

(この段階ではまだ骨はついている)

(サーロイン
ヒレ
リブロース
等に分けられる
部位ごと。)

(ステーキ用
焼きやき用
火炙り用
等用途ごと
なごに分けられる)

和を以て知る 〃〇〇〃 ~口伝~

前回は... 待たに待たお茶のお稽古がいはよ すし米のお茶室で
出来る日が来た!! ...と三つ迄 至りました。

さてさて、それから8年、今日まで お稽古が 続いてきたわけですが。。。

そのお稽古がです。

先生 只今 100才100才!! 私 只今 54才!

「あんたら、まだまだ 赤城さんみたいおんや」と仰います。
そんなことから、とっても厳しい。この歳に於て 二人様に 比べられるか...と
おかしがるくらいに。しかし、この「比べられる」ということは、生涯学びと
考えると、とっても大切なことと 感じています。(勿論 パワハラとは全く
違います。と 言っておきます)


「言われやう、その時に ちゃんと考えなさい。」「私の 手と ちゃんと 見ときなさいよ!!」
「ほんきに! 何回もおんねん 事言わすや」 毎回 毎回 同じ事と 言わせて
しやう私達に「このお稽古は 竹いわ! (おけりやん(笑))」と 呆れられる
始末。比べられて 比べられて、私達は 基本を 叩き込まれています。

お点前の 順序など 気にするよりも、先ず 美しいお点前をする 事に 心掛ける
よ、と 言われます。そう、基本です。

~ 平らな 板の上と さらさらと 流れる水の様には ~ だそうす。

基本が出来れば 順序等は おおざく、本も 不心得で 知り得る事が
出来るのだしや。 此、今 私達が 習っている事は 先生から 言われる

「こーしてこー!!」とか、「こーとややう! こーや!!」の、それおんや。
微妙な間や 息使い、空気は それに 居合わせ下者でいゝと 感じ取れる
所の ことおんやかと思ふです。 且して 先生から 受けた 叱咤 激励

一言一言は 気持ち、思いを 含む  です。それは 物からでは 伝わらない
血の通った 教えです。

次号 最終回 まで あと九 お付き合い下さいませ ☺

料理旅館

すし米

Syu's Bar
GUSHIYANE

和を以て和す 37を学ぶ

37「口伝(くでん)」

いよいよ本編が始まりました。

すし米さんのお客様だった女性は、周山にご縁の深い「大きいお茶の先生」。

その大きさを知らずして(笑)、すし米さんのお茶室で、お稽古を始めるところまでにこぎつけられました。

「運命の出会い」と言ってしまうと「へえそうなんだ」ですが、修子さんがすごいなって思うところは、その運命を積極的につかもうとされる行動力です！

行動されたからこそ、振り返ったときに初めて、「運命の出会い」だったと思えるんじゃないと感じました。

「唯識に自己を学ぶ」という Facebook ページを愛読しています。

「唯識思想」という仏教の思想があり、それは科学、哲学、宗教の三面を兼ね備えた普遍的な思想とされています。

この「唯識」について、学問的なことだけではなく、日常生活に落とし込めるような意識の持ち方や、ものの見方についてのお話が多く載っています。

最近読んだ中に、「千の言葉よりも、一つの実行が大切だ」という言葉がありました。そのときに、このエピソードを思い出しました。

きれいな言葉は、いくらでも並べられる。

でもそれを日常生活とか、いろんな場面で実践し、役立てることができてこそ、意味があり、気づきが深まる、というようなことが書かれていました。

年齢だけが大人になり、行動よりも口とか言葉だけ、

いやそれは嫌だと改めて思っています。

年齢と共に、行動の伴う大人になろう。今月は大きなことを考えました。

次回も楽しみです！ありがとうございました。

デスクワーク中に起こる急な首肩コリの解消方法

～デスクワークの合間に1分でできる簡単ストレッチ～

職場で仕事をしていて時間がない時にオススメの、^{まさかた}巻肩になっていると気づいたとき、気分転換を兼ねて気軽にやってみてください。

1つ目前半は、^{きこつ}鎖骨周辺のマッサージとストレッチ、2つ目後半は肩甲骨^{けんこうこつ}周辺のストレッチです。

鎖骨から肩、背中と前後2方向からアプローチし、前に出た肩甲骨が後ろに戻るように働きかけます。

どれも簡単な工程なので、組み合わせても1分程度で実践できるはずです。では、早速手順をお伝えしていきます。

【手順】

①胸側の筋肉のマッサージ(30秒)

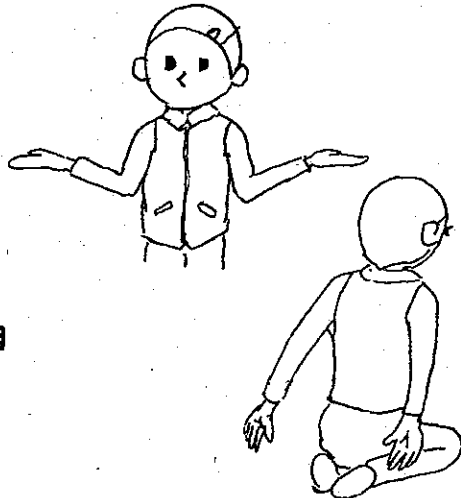
鎖骨のすぐ上にある筋肉を、鎖骨にそって内側(胸側)～少しずつ外側(肩側)へさする。

同様に鎖骨の下もさする。



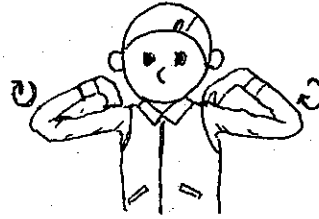
②胸の筋肉を伸ばすストレッチ(10秒)

手のひらを上にして、^{ひじ}肘を曲げたまま両腕を左右に開く。そのまま両腕をグーッと背中側に伸ばして、肩甲骨の背部中央を寄せるようにして胸の筋肉を伸ばす。



③肩甲骨のストレッチ(20秒)

体の構造上、肩甲骨を回しやすくするために、薬指か小指のみを肩に当てて、前後に回す。



【ポイント】

・ストレッチの効果を高めるため、最初にマッサージをして胸や鎖骨まわりを柔らかくしてから伸ばしていく。

・1日何回でもOK。気になった時にやるのがベスト

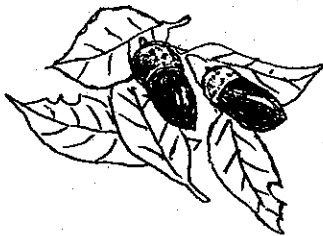
具体的なやり方は以上です。

ぜひ、やってみて下さい。

少しでも楽にお仕事ができるお手伝いが出来たら幸いです。

やってみても改善が見られない時は、他にコリを起こす要因が潜^{ひそ}んでいる状態なので、治療が必要になります。

やり方がイマイチ分からない、やってみたが改善が見られなかった方は、お気軽にお問い合わせください。



そのべ整体院
院長 辻陽平

南丹市園部町木崎町正尺13-2

アーク参番館104

電話 077.1-60-7597



短所が長所に変わる

セミナーをやっていると、自分の素晴らしいところが全くみえず、ただコンプレックスを背負って生きているという人がいます。この人に限らず、多くの方は自分の長所よりも短所がよく見え、短所を気にされている様です。

自分の短所を気にされるだけでなく、短所のある自分の人格を否定される人がいて困ります。生きていることが辛そうにみえます。

たとえ誰かに注意されたとしても、「今日はできなかつただけだ。私は頑張ればできるぞ!」とか「注意されたこの事柄だけができないだけだ。私の全人格が否定されているのではない。むしろ私はこの人から期待されているのだ!」と思えば良いのです。何がどうあっても、自分で自分の人格を否定してはいけません。

できない自分であったり、短所だらけの自分であったとしても、広い世の中でたった一人の自分だから、赤子を育てる母親の様に、無条件で自分自身を受け容れるのが良いと思います。つまり「どんな短所がある自分でも好きだよ!」と言えることです。自分が自分を好きでいれば、気持はずーと楽になります。

そして短所は悪いことだと決めつけず、「短所という1つの事柄は、時と場合とその表現方法によっては長所に変わることもある」と理解してほしいです。

頑固であることは、意思が固く決心が揺るがないことです。人前で緊張することは、人をいい加減にみておらず、大切にしていることです。このように短所と長所は表裏一体なのです。

だから長所も短所になりますから、長所に安心してはなりません。短所も長所も表裏一体のものなら「今この時は、どちらの目で捉えた方が自分自身を高められるか」と考えたら良いと思います。

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和

山の家具工房 山

T 601-0321
京都市右京区京北郡町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@nopo.net
http://www.yama-kagu.com

京 京都の味、京都の心
京 京都の味、京都の心
京 京都の味、京都の心

納豆もち そば

TEL (075) 81-0101
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 旅館 すー米

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

Syu's Bar
SUSHIYONE

京北周山町「料理旅館すー米」内

Tel. 090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open 21:00-close 24:00 遅延あり

山遊び

山遊び

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
inazawa@299296@gmail.com
〒601-0271
京都市右京区
京北熊田町松ケ下17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
アイ・マイ・グラウンド

3MY GND

杉鮎 日本唯一、杉で包む贈寿し

京都 西の詰街道 贈寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上引割町段上ノ下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 夕か池

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**

<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131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail senta@silk.plala.or.jp



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

ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏

編集後記

スポンサー地、つくさんの方から記事のご協力を
いただき、専門的且つ情報を得ることで、編集委員も楽しく
「たろ」として読みごたえのある月刊紙に仕上がってきた感じが
しています。

9月号で掲載していた、我が家の老犬ナオも Dogvillage green tail
様の即言を頂きながら食事介助の段階に入ってきました。
スポンサー様、読者の皆様、に感謝レフク
次号に向けて頑張ります!!

