

hana



田中店のは
 沢山の者
 やり始めるのは
 勇気ある者
 やり続けるのは
 好きである者
 成功するのは
 本気で取り組む者



令和3年
第94号

発行
者
編集委員会

目次



3月

COMだより	・・・本当の「愛」とは	2
hana	・・・俺の家の話	3
タナカミセ	・・・田中店 セカンドシーズン	4-5
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る「42」	6
タナカミセ	・・・和を以って知る「41」を学ぶ	7
登喜和	・・・登喜和のお肉講座 (10)	8-9
三宝裕のひとりごと	・・・未成熟な大人	10-11
京都市レクリエーション協会	・・・ちょいレク	12-13
そのべ整体院	・・・足がよくつってしまう人へ (続編)	14-16
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	17-18

本当の『愛』とは

COOLだより

昨年、我が家で飼っていた柴犬のナナはあの世に旅立った。

歩くことがままならなくなり、エサもうまく食べられなくなってから約1ヶ月だった。

人と動物を同じレベルで話して怒られるかもしれないが、人も動物も生まれてから老い、死ぬ過程は同じだ。介護の仕事でたくさんの人を看取り、犬の看取りも4匹目となると、どういう状態になれば終末期かなんとなくわかるようになった。

我が家のナナも、夜泣きがひどく眠れない日が続いたが「あともう少しやから、悔いが残らないよう見てやろう」と主人に話し世話をした。

最期は穏やかな表情で眠るようにあの世へ行った。

『悔いが残らないように』という、自己満足のように思う。私自身の自己満足で、相手は喜んでもないのだろうか？

介護の現場でも、家族の施設入所などを決めた介護者等が「これで良かったのか？」と自分自身を責められることが多い。

介護なんていくらやっても、どの方法を選択しても「悔い」が残る場合が多い。答えがないからだと思う。何が正しく、間違っているか…決めることはできない。

私はナナを看取って、今一度考えた。

『悔いが残らないように介護をする』ことは自己満足かもしれないが、そこには『愛(情)』があることだ。それも見返りを求めない『無償の愛』だと思う。

ただただ唯々相手の立場に立って、相手が心地よく安楽で幸せであることを考え、願いながら接することの様に感じた。



今までの私の中にある『愛』は、恋愛みたいなちょっと恥ずかしいイメージの『愛』だったが、今回ナナの介護をして本当の『愛』というものを感じた気がする。コロナ禍でペットを飼う人が急増しているようだが、最期まで見る覚悟と責任を持って飼って頂きたいと思う。私は大変さを何度も実感しているので、もう飼わない。

(米澤)

俺の家の話



ドラマ好きですか？

私はけっこうな数見ます。好きなんですよね。

長瀬智也くん主演のドラマ「俺の家の話」はご存じでしょうか。脚本がクドカンってことで私は「最強じゃねーか！」と、楽しみのひとつになっています。

クドカンが脚本を担当したドラマに、古くは「木更津キャッツアイ」から、「タイガー&ドラゴン」「流星の絆」「ごめんね青春」などなど、好きだったんですよ。

どんなお話だったかうっすらになりつつあるんですけど……

そしてなぜか全部ジャニーズ？（^▽^;）

まあ私のジャニーズ好きは置いておき、ドラマの内容はというと、家を出て長いこと帰っていない長瀬くん演じる元人気プロレスラーが、能楽の人間国宝である父（西田敏行さんが演じておられる）の危篤を受けて実家に戻り、現役を引退して、能楽の宗家を継ぐというホームドラマです。これが、現代の問題を取り上げているというか、結構自分の身と重なる部分が合ったりするんですよ。特に親の介護という部分、ドラマでは軽快にそしてコミカルに描かれていて、こんなふうにも明るく介護できたらいいのになって思います。ドラマですから現実とは違う部分も多く、介護従事者の方やガッツリ家族の介護をされている方が見られたら「そんな甘いもんじゃない」って違和感しかないかもしれませんが、とんでもなく重い在宅介護を、こんなにも軽やかに笑える日常として描いていることで、なんとなく煮詰まった感情のガス抜きになるように思うのです。

家族相手だからこそつらい在宅介護の現実、親の認知症問題やオムツ交換など、珍しい話じゃなくて、どれも身近なこと。自分だけじゃないって思うだけでも少し軽くなります。

私の父は、「THE 昭和」というか、家のことや家族のことは全部母に任せて自分は外に出る、みたいな人だったんです。今は私にどっぷり依存するので頭にくるんですよ。

ドラマの中で寿一（長瀬くん）が父親（西田敏行さん）に言うんですよ。

「あんたがやってくれなかったことを全部やってやるよ！ なんでかわかるか？ そういうもんだからだよ！」って。ちょっとキレ気味に言っているシーンを見て、あーそういうもんだからなのか……って、あきらめというかちょっと納得しちゃったんです。

このドラマ。以外と奥が深いです。



田中店、セカンドシーズン



いつもありがとうございます。

2月、2007年田中店スタート以来、初めて1ヶ月間の長いお休みをいただきました。

もちろん自分なりに、ですが、13年間全力で焼いてきました。

上、外、あっち、に向かって、自分はまだまだ、と何かを追いかけてきたような。

それはパン屋として人として成長していく上で、必要な期間だったと思えます。そして去年の12月、いよいよ身体が「止まれ」の合図を出してきました。

パンを焼かない日々を過ごし、自分自身の心と身体について、向き合うことにしました。

心の方は、前からそれなりに向き合ってきたと思うのですが、身体がほったらかしでした。

ちゃんと寝て、歩いて、適度な食事を楽しくとる。

それを毎日繰り返す。

ということが、これほど幸せなことなのかと気づかせてもらいました。

そして、やっぱりパン焼きたいな、焼き続けたいな、と思っています。

そして、これまで決して一人でパン屋に没入していたわけではなく、同居の家族たち、実家の家族たちの協力応援あつての田中店だったこと、心底実感しました。

立ち止まって、今ここで、大事にしていきたいことが少し見えてきたかな。

という今日この頃のオレ、です。

田中店、セカンドシーズンの目標は、
「健康と家族を大切に作るパン屋」
にしました。

「健康」は、自身の健康だけではなく、家族もスタッフもお客様も、みんなの健康。

「家族」は、自分の家族だけではなく、スタッフの家族、お客様の家族。

焼くパンの数は減りますが、今まで以上に、パンに集中していきます。

営業は土日月。配達はお休み。

ウッディー京北さん、サンダイコーさん、山国さきがけセンターさん、おーらい黒田屋さんでの販売と、お取り置きご来店販売、を続けていきます。

団体様、ご家族のイベントや、行事用パンのご依頼は、ご相談の上、できるだけお応えしていきたいと思っています。

パンの内容は、基本は食パン類とフランスパンです。

その他サンドイッチやおかずパンおやつパンは、「今お届けしたいパン」として、その都度、種類限定、数量限定で焼きます。

誠に勝手でございます。

それでも、皆様に必要とされる、愛されるパン屋を目指し、日々精進してまいります。

3月からの再出発を目指しています。

どうか再び、よろしくお願い申し上げます。(眞理)

和を以て知る ♪ 42.6 ~ 味噌汁 ~

味噌汁一杯 三理の力

京都京北小中学校の
給食(だり)2月号の
この一文に感動し
自らの味噌汁の知識を
(私のカレアプロジェクト)とした。



これまでも和食の調味料の
一つ味噌については注目して
きました。
コロナに振り回され疲れている
大人も子どもも、困った時の
味噌汁頼み!
ここは(と)頼りまは〜♡

こんな「時世」からこそ
あつちやな事にも幸せを感じて
過したるものを食べよう

毎日摂るのに塩分大丈夫?!
って思われた方...

※ 幸福感をもたらしてくれる脳内物質のセロトニンは
※ 腸で作られています。

よく具に使う
豆腐 野菜わかめ等は
「カルシウム」豊富!!
余分な体内の塩分の「尿」として
体外に排泄される体には可也

我が家では 豚汁が大人気!
根菜きのこねぎ 豆腐...
何れもいっぱい入れて
た〜くさん作っておくとそれだけで
本当に「時世」です。
次の日の朝もこれ「ok」だし、
おうどん入れて 玉子落せば
みそ煮込みうどん完成

具たくさん
味噌汁は
心身の健康を維持し、
育むために必要な栄養を
十分に摂ることが出来る
... という人強い言葉
見つけました。
みなさま
毎日の味噌汁で
幸せを感じて
過しましょ♡

セロトニンを正常に作る
健康な腸に(トイロ)

腸を健康にする為には
発酵食品を摂りましょ!

毎日でも摂りましょ!!
一汁一菜が味!!
と言えよ!!

発酵食品
味噌の作り
味噌汁!!

料理旅館 寸米

Syu's Bar
GUSHIYONE

参照
一汁一菜の心づかい 提案 土井善晴 著 / 地味和食「和食の心」食方 國屋和紀 著
「食事は正しさ、病氣、不調知らずのからだに作れる」 医者が教える子供の食事大全 櫻本美輪子 定真理子 著
秋山龍三 草野あづさ 著

和を以て知る41 ~老舗~ も学ぶ



2月は、「京の老舗」表彰を受けられたお話でした。

先月この記事を書くとき、正座してパソコンに向かったことを思い出します。

100年。すごいことです。

これからの心構えとして「居ずまいを正す」という言葉を書いておられました。

「身体と心、共にしっかりとした構えであること。その構えが緩まないように、日々意識すること」

お茶のお点前のときに使われることばだそうですが、日常生活においても、同じことが言えるかなと思いました。

身体と心の構えがあれば、日々起こる想定外のできごとにも、いつときの感情に振り回されず、穏やかに、品のある行動がとれる、そんな気がします。

そろりそろりと、介護に向き合う時間が増え、24時間を自分のためだけではなく、家族のために使う時間が増えてくる時期に差しかかってきました。

自分のことを大切に、いたわりながら、

家族ともよき関係でいられるよう、

「居ずまいを正す」

心にとめておきたい言葉です。

しょっちゅう感情に振り回されて、なかなか落ち着きませんが(笑)、

「愛をもって居ずまいを正す」

そんな感じで、日々を過ごしていきたいなど。

いつもありがとうございます！ (真理)

登喜和のお肉講座（10）

この文章を書いている時点(2月中旬ごろ)では気温が温かくなった日が数日続いたと思えば、急にまた気温が一気に下がったりしています。1日の内に服装を臨機応変に変えていくことも多く、体調管理も大変な日々です。

さて今回は来月4月以降からのお肉講座で紹介する内容を簡単に予告させていただきます。

2021年度『登喜和のお肉講座』予定表

① 牛肉の各部位の特徴と用途について

まず4月からは、牛肉の様々な部位について紹介していきます。ロースやサーロイン、モモ、バラなどの名前は一般的だと思います。実は牛肉の部位はこれよりも、さらに多くの種類に分けることができます。例えば、モモ部位ならモモという大きなくくりからうちもも、そともも、しんたま、らんいちという風に分かれていきます。

このようにお肉屋さんの店頭で表示されている種類以上に、お肉の部位は数が多く複雑です。分かりやすく部位についての情報を紹介します。

② お肉の食文化の歴史

牛肉の部位についての講座が終わった後は、お肉の歴史についてのお話です。お肉を食べるという食文化等について、日本を始めとしてヨーロッパやアメリカ等の欧米のことについても紹介してみたいと思っています。

③ お肉料理のレシピ紹介

3つ目には牛肉を使った料理について紹介していきます。単なるレシピ紹介だけでなく、お肉を調理するうえでのポイントなども紹介していきたいと思っています。毎日の食事の参考にしてもらえれば嬉しいです。

以上が今のところの予定です。なお内容については変更する場合がありますのでご了承下さいませ。

今月分のこの文章で「なう」に投稿を始めて一年が経ちます。この1年間で文章を読んで頂いた方々から、「毎月楽しみにしてるよ」、「分かりやすく勉強になる」等のお言葉をかけて頂きました。それによって僕自身も嬉しくなり、次も新しい文章を書こうという思いが湧いてきます。

また、この文章を毎月書くためにお肉の基本について、改めて本を読んだり調べたりすることで僕自身も学び直しになったり、新しい発見に繋がっています。

文章を書いて読んで頂く方々に伝えようとする事は、お互いにとっての学びになり、よい経験になることを実感しています。

2年目の「登喜和のお肉講座」でも牛肉を中心にちょっとした豆知識から、専門的知識まで取り扱っていく予定ですので、どうぞよろしくお願い致します。それではまた次回！！

前田 悠太郎

三宝裕のひとりごと

著者「加藤諦三」の「自分に気づく心理学」PHP 研究所発行を
読んでみると「未成熟な大人」について書かれていました。
興味深く書かれていることの一部をまとめてみました。

未成熟な大人

幼少期を過ごす過程で「保護者（親など）の機嫌を気にすること
なく生きてきた人」は幸せです。

安心して十分に甘え、情緒的に「成熟した大人」となります。

しかし幼少期を過ごす過程で、「保護者（親など）の機嫌をとら
なければならなかった人」は、甘えの欲求を満たすことができず、
情緒的に「未成熟な大人」となるそうです。

情緒的に「未成熟な大人」は、いつも心が満たされていませんので
「いつも不満な人」となります。

この不満は「未成熟な大人」の心の問題で、どこに行っても「不満
な人」となります。「未成熟な大人」は、なぜ自分が不満になるの
かが全くわかりません。

「未成熟な大人」であっても、年齢が高く社会的地位があるだけに
「自分は立派な大人である」と錯覚して生きています。

「未成熟な大人」の「不満」は、周囲の人の責任ではありません。
だから、ほっておけば良いのですが、仕事上などの関係がある場合
にはほっておかず、関わりをもつことで「未成熟な大人」にふりま
わされます。

また、心理的には甘えの欲求の反対は、恩着せがましさですから、
「未成熟な大人」は「恩着せがましい人」となります。

「未成熟な大人」は、幼児性が残っているので、1人であることができません。だから、「未成熟な大人」は近くの人をほっておくことができず、気持ちがからみます。

つまり、余計なお世話や、余計な干渉をし、その結果、嫌ったり、好きになったり、反発したり、好意や敵意を持ちます。この気持ちがからむことを「思いやり」と正当化しますので、いつになっても「本当の思いやりのある人間」にはなれません。

「思いやり」には、相手を理解しなければなりません。が、「未成熟な大人」は相手を理解するのではなく、自分の思うように相手の気持ちを支配したいだけなのです。

「未成熟な大人」に関わる人も「未成熟な大人」であることがよくあります。

この時は、幼児と幼児とが会話をしている状態となります。

未成熟な大人は、自分の幼少期をふりかえり、「自分は未成熟な大人である。そのため相手の辛さや苦痛などを十分に感じることができない。」と自覚するだけで一歩前進となるそうです。

幸せも
不幸せも
満足も
不満も
すべては
自分の心が決める
自分で自分を
幸せにしたリ
不幸せにしたリ
して、いいんだ
裕

ちよいレク (レクリエーション) vol.1



全国都道府県にレクリエーション協会というのがあり、各都道府県下にも市町村のレクリエーション協会や種目団体などがあります。

京北地域も京都市に合併するまでは、京北町レクリエーション協会がありました。

ウォークラリーやハ丁^{はっちょうはいそん}廃村ハイキング(「これはハイキングではなく登山だ!」と

不評を買いましたが(-_-;))、地域団体と協力して音楽祭なども行いました。

現在、私は京都市レクリエーション協会に所属して活動をしています。

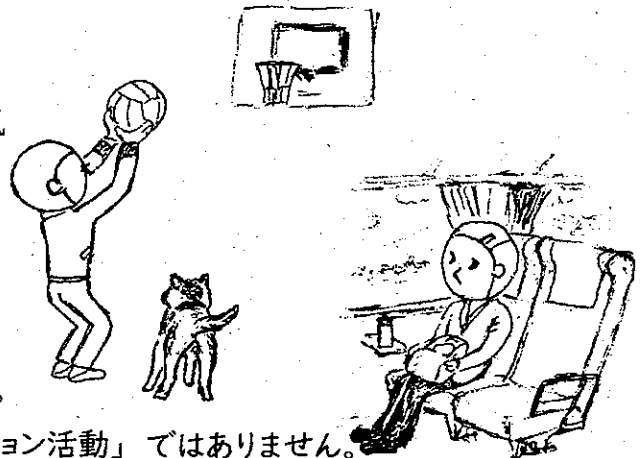
「レクリエーションって何?」と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、わかりやすく言うと

日常生活(職場や学校、家庭など)

において、疲れた体と心を癒し、元気にするための活動です。

例えばスポーツ、カラオケ、旅行、読書、友達と食事をする、コンサートに行くなど自分にとって楽しい活動は、すべてレクリエーション活動です。

ただし、「楽しい活動=レクリエーション活動」ではありません。



Re・creation(再び創造する・新しく創りだす)という意味があり、

自分の好きな活動を行うことで、『心身の健康を取り戻し、日常生活を活性化させていく効果がある活動』を本来のレクリエーション活動と言います。

ですから、現実逃避の活動(その時は楽しいけど、現実・日常に戻りたくないなあ〜)と感じる活動は本当のレク活動ではないのです。

(※よく「レクレーション」と書かれることがありますが、それは間違いです)

レクリエーションの資格を取るために、ゲーム・ソング・ダンス・ニュースポーツなどの勉強をします。

介護施設やデイサービスで、ゲームなど行うことがレクリエーションというイメージが強いですが、集団で行うだけではなく、日常生活の中でちょっとした楽しさを工夫して取り入れることもレクリエーションになります。

ホームヘルパーの仕事をしていると、わざわざ手遊びなどする時間もなく「レクなんか無理だ」と思ってしまいますが、季節の花を部屋に飾るだけでも会話のきっかけになったり、心が和むレクリエーションとなります。

少しでも心が和む、また誰にでもできるレクリエーションを、今月から少しずつ紹介していきたいと思います。

まず手始めに…



くち

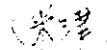
口という漢字に、2画足して漢字を作ってみましょう。

例えば、田 (口+十)

答えは、一番最後のページに載っています。



京都市レクリエーション協会



足がよくつってしまう人へ（続編）

こんにちは。そのべ整体院 院長の辻です。

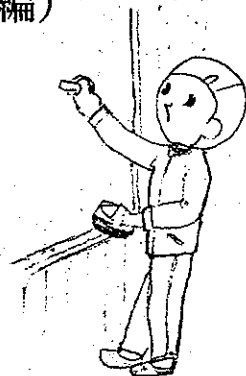
さて、前回お伝えした

「なぜつってしまうのか？」「足がつってしまう原因」

をお伝えしていましたが、今回は

「足がつってしまった時はどうすればいいのか？」

具体的な対処法と、足がつらないように予防対策をお伝えしていきます。



では、早速足がつってしまったらどうすればいいのか？をお伝えしていきます。

足がつった時には、^{やみくも}も 闇雲に揉んだり動かしたりしないでください。足のつりは急に起こるのでパニックになりがちです。急に筋肉が^{しゅうしゅく}収縮した状態なので、急に動かすのは危険です。

まずは慌^{あわ}てずに全身の力を抜いて、痛くない角度を探します。

1. 深呼吸してリラックスする。

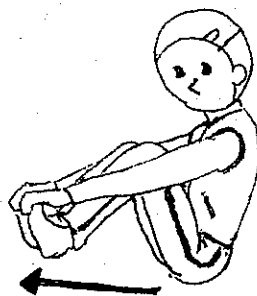
2. ゆっくりストレッチをかけていく。

※足がつってしまう部位としてはふくらはぎが特に多いので、ここではふくらはぎがつってしまったと仮定します。

3. 落ち着いたら、膝を軽く曲げて

足先をつかんでゆっくりゆっくり

30秒から1分ぐらい伸ばします。

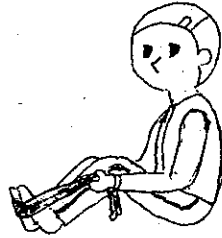


【痛くて足先がつかめない場合】

壁に押し付けてゆっくり膝を伸ばしていきます。

【足元に壁がない場合】

タオルを足先に掛けて
ゆっくり膝を伸ばします。



他にも方法があります。

はんしゃゆうはつほう
【反射誘発法】

足裏の場合

つま先をつかんで、ゆっくり足の指がまっすぐの位置まで戻します。
戻したあと、足指の甲をつかみ足の指を上（足の甲の筋肉を収縮
させる意識）あげます。



【ツボ押し】

しょうざん
「承山」膝裏と足首の中間部分、ふくらはぎの筋肉の分かれ目にポイント
があります。

横座りした状態で、中指の腹を重ねて親指でポイントを押さえ、ゆっくり
押し揉みしてください。

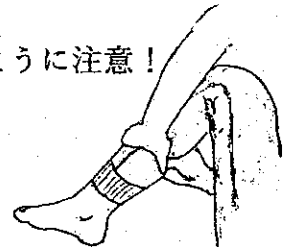
※力ちから加減はイタ気持ちいいところまで。押しすぎないように注意！

【足がつかないようにやっておきたいこと】

◎適度な運動と水分&ミネラル補給

筋肉量が減ってくることで、血流が悪くなりがちです。

また筋力が低下するとセンサーが鈍にぶくなり、足がつかりやすくなります。



◎寝るときには足を冷やさないようにすること

レッグウォーマーや、湯たんぽなどで足元を暖かく保ち、足を冷やさないように気をつけて下さい。

◎食事で気をつける

バランスよくミネラル補給できる食生活が理想ですが、特に不足しがちな マグネシウム (大豆製品、海藻、木の実、魚介類)、
カリウム (野菜、海藻、豆類、果物、緑黄色野菜)、
カルシウム (小松菜、大豆、乳製品、シシャモ、エビ)
を取り入れるよう心がけましょう。



◎足首の体操

あおむ

仰向けでつま先を上げたり下げたりする運動。

ようりょう

同じ要領で座ってもできます。

ふくらはぎの筋肉ポンプ作用で足の血行を促す。

冷えやむくみ予防にもなります。

ぜひ参考にさせていただき、より快適な日常を送っていただく手助けになれば幸いです。

ご質問やご相談があれば、当院までご連絡ください

そのべ整体院

院長 辻 陽平

電話 0771-60-7597



創業62年
菓毛和牛乳牛専門店

登喜和

山の家具工房 山

T601-0321
京都市右京区京北塔町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@noperia.net
http://www.yama-kagu.com

京都 京北の贈答料菓

あんな 京北の贈答料菓
おみやげ
お祝い
お礼
お返し
お返し
お返し

贈りもの
お返し

TEL 090-874-0101
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 飯 寿司 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
RUSHIYONE

ちよつと寄れる居たいのBAR

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

山崎 山崎

ていじん

TEL 074-748-9752

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 greenmail@docomo.ne.jp

< 仙井電気工事商会 >

075 852 0493
inazuma92929@gmail.com

〒601-0271
京都市右京区
京北臨田町松ヶ下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

DMY END

杉 鮮 日本唯一、杉で包む贈り物

京都 西の錦街道 錦寿司専門店 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

