

なう



令和3年
第97号

発行所
なう編集会

君が歩くと
風が生まれる
君が走ると
風も走る

君の風は
近くに生かす
ふりかえり
でも風は通り過ぎるだけ



この「96号」を讀みお返し
生まれた詩です。

目次

6月

タナカミセ	・・・京見峠でキムタクから学ぶ2	2-3
COMだより	・・・「汽車ポッポ」は兵隊さんの歌だった	4
hana	・・・エモい	5
すし米 & Syu's Bar	・・・和を以って知る (45)	6
タナカミセ	・・・和を以って知る (44) を学ぶ	7
登喜和	・・・登喜和のお肉講座 (13)	8-10
京都市レクリエーション協会	・・・ちよいレク vol.4	11
そのべ整体院	・・・「緊急事態宣言の影響で 運動不足になっていませんか？」	12-13
三宝裕のひとりごと	・・・飛躍に前例は無用	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

京見峠でキムタクから学ぶ ②



その日は、京見峠を通過して、北区鷹峯に向かっていました。

4月のあの日、京見峠ですれ違ったロン毛浅黒のキムタクに、スマイルとサンキューの大切さに気づかせてもらって以来、京見峠では、何が起こっても笑顔と感謝の気持ちで運転することになっています。

ちらりとダンプらしき大きな車が登ってくるのが見えました。
広いところで、停車して待つことにしました。

しばらくして、ダンプカーがやってきました。

すれ違いざまに、窓が開いて、若かりし日の小林薫が、私に話しかけます。

「すまん、ちょっと空くけど、後ろ来んねん。もうちょい待ったって」

「はいわかりました！」元気いっぱい返事。

しばらくして、次のダンプが登場。再びすれ違いざまに窓が開いて、

「ありがとな！ ごめん、もう一台来るし！」ファン

「はいわかりました！」再び元気いっぱい。

そして最後のダンプがやってきました。

「ありがとう！」顔は見えませんでした。手を振っておられるのが見えました。

ファンファン

私もにっこり手をあげる。

積載量 8600 kgのダンプカー3台と、さくっとすれ違った気持ちのよさ。おかげさまで、さわやかに峠を下っていきました。

かつての自分だったら、ぼんやりと走っているのだから、前方をよく見ていなくて、ダンプカーを早期発見できていなかったかも。

そして狭いところでダンプに気づき、またしても、肩間にしわを寄せて、バ

ツクの嵐に見舞われていたかも。

もしかしたら、「京見峠で3台のダンプに出会ってしもた。なんて運の悪い日
だろう！」

などと思っていたかもしれません。

そんなことを思うと、

ささくれ立つことなくダンプ3台と極めてスムーズにすれ違ったことが、む
しろ

ワクワクと今日の力になりますかな。

今日もキムタクに感謝。小林薫にも感謝。

笑顔は百薬の長、感謝は百薬の長。

書きながら、ふと思ったのですが。

別に京見峠だけじゃなくても、いつでもこういう気持ちでいたら、いいんち
ゃう？

という気がしてきました。

時々、気が付けば、

小さなことにささくれ立っていたり、人の何気ない言葉にぐさっと傷ついたり、こんなに大きな歳になったのに、まだそんなことをやっている自分がいます。その時はどうでもよくなってささくれているのですが、一日たつと、ほぼ、どうでもいいことになっているのに……。

京見峠の気持ちを、大野町まで引きずってきたら、毎日心が平和でいられるの
のかもしれない ((´▽`*))。

色々、がんばろっと。

今月も、読んでいただいて、ありがとうございました。(真理)

「汽車ポッポ」は兵隊さんの歌だった!

5月「こどもの日」に、ラジオから童謡が流れていました。

その中で、私たちが子どもの頃よく歌った『汽車ポッポ』

実は、もともと兵隊さんのために作られた歌であることを知りました。

1937年(昭和12年)『兵隊さんの汽車』として作られ、蒸気機関車に乗って^{しゅっせい}出征する兵士を見送る内容の歌でしたが、1945年(昭和20年)^{おおみそか}大晦日に NHK ラジオ紅白音楽試合(NHK 紅白歌合戦の前身)で歌われることになり、終戦後の時代に合った内容への歌詞変更を依頼され、番組が始まる数時間前に題名と歌詞が改められたようです。

「♪ 汽車 汽車 ポッポ ポッポ シュッポ シュッポ シュッポッポ ♪」

という歌です

「ぼくらを乗せて～」 ⇒ 「兵隊さんに乗せて～」

「走れ 走れ 走れ～」 ⇒ 「^{ばんざい}萬歳 萬歳 萬歳～」

「鉄橋だ 鉄橋だ 楽しいな」 ⇒ 「兵隊さん 兵隊さん ^{ばんばんざい}萬々歳」

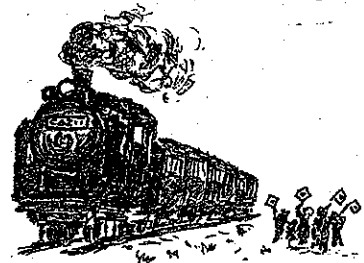


～ちなみに～

『むすんでひらいて』も明治時代に軍歌として広まっていたようです。

1752年にフランスで作曲された原曲が日本に浸透し、賛美歌・唱歌そして

「戦闘歌」として有名になりました。



「むすんで ひらいて てをうって むすんで」

⇒ 「見渡せば 寄せて来る ^{きた}敵の大軍 面白や」

引用 『兵隊さんの汽車』・『汽車ポッポ』 作詞:富原 薫

『戦闘歌』 作詞:鳥居 枕 / 『むすんでひらいて』 作詞:不詳

(米津)

エモい



「見て見て～！ エモいやろ～！」と娘がスマホの画像を見せてきました。

なに？ と見せてもらおうと「写ルンです」で撮った画像だとか。

「写ルンです」懐かしい。しかしこれがエモいのか。

今、昭和ブームとかでレトロなものが人気だそうですね。

「固めプリン」に「クリームソーダ」これらのレトロ感が映えると人気なのだそうです。いやあ～懐かしいです。純喫茶ですよ。学生時代に友達たちとよく行ったものです。

さらにはBTSの「Dynamite」のMV彼らが着ていた衣装は、ディスコへ行くときに着ていくコーディネートで「ディスコ・ルック」なんだとか。ブーツカットのパンツと派手目のシャツ。あ～懐かしい。

私は懐かしい、懐かしいと昔を思い出すわけですが、別に戻りたいわけではありません。今はスマホがあって、なにか探したいときも、スマホで調べたらすぐに見つかります。お店にしたって、探して行く

のにそんな時間も手間もかかりません。便利～！

昭和人である私は、今のこの便利さは手放せず、あの頃の不便な時代には戻りたくないという気持ちがたぶんあって……

そんなことはないですか？ でも、今の若い子たちは、物心がついたころから便利だったから、逆に不便なのが新鮮で、その行程を楽しんでいるみたいですね。

だから、「写ルンです」で写真を撮って、それをすぐに見ることができないことがエモくなるんでしょう。「時代遅れ」や、「ダサい」と言われていた昭和時代のアイテムも、若い子にかかるとうモいエモいとなります。

アナログの手作り感や少しダサい、さらにはちょっと不便な状況をエモいと感じる感性なんですね。不思議だ～。

関係ありませんが、エモいは「emotional」（エモーショナル）が由来で、感情を揺さぶられるような場面やそういった心情のことですが、知っていましたか？

私はいくらエモーショナルってわかっていても、どうしてもキモいとかぶってしまい、違和感しかありませんでした。

最近ようやく「エモい」をちゃんとその意味として感じられるようになり、エモいって言えるようになりました。遅っ！

和を以て知る 45. ~ 悉皆 ~

つい先日私の失態を取柄し乍ら公開します。
 名み隠さず中上げます。着物を洗っちゃいました!! 洗濯機で!!
 紋付色無地、大切な大切な... 謝ってもらった着物...
 何故!? それははしります(話せば長くなるので)、発見した時は
 ちや、自分の事が(まじまじと嫌になりました)。

こういう所、子どもから「サザエな母」と言われるいつもの私ですが、
 今回は笑えません。あ! 今回は??? その二度目なんです。

前回はいつもの呉服屋さんに丁寧に直して頂きました。
 「また同じ事で、一言わんわんの濡れに着物を持て
 あらうわうわ~ ころころわうわ~ 動揺が隠せません^^
 いくら考えてもこうなるか無い↓

「あ~ 本当に可いけません。また洗ってしまいました(泣)何かになりますか...?」

いつもの呉服屋さんへ電話。
 「とりあず、可くに送って下さい!!!」
 勿論、
 神々へお送りしました。

この、私が神々と頼るこちらの呉服屋さんは、こういう着物のお医者さん
 の様なお仕事もされています。これぞ悉皆屋さんです。

悉皆については以前にもお話しさせて頂いたと思いますが、

「ことごとく皆」という意味です。

着物となる迄には、15、16と言われる工程を経ます。

分業制で、それぞれの工程で高い技術を持つ職人さんが存在します。

そこで、どの職人さんの職人さんを繋ぐお仕事が必要となり、その人は

どの部分の知識や職人さんの特徴も熟知していることが大切です。

「ことごとく皆」とコーディネートする、着物には欠かせない

お仕事なのです。分業... 今では少なくなりましたが和の文化と

交えるか、コイイお仕事ですよね~♡

料理旅館

すし米

Syu's Bar
GUSHIYONE

~ 悉皆 ~ については次回にも
 続けてお話しさせて頂きます。
 6

和を以って知る 44 へことわざも学ぶ

5月は、修子さんの「なう」でしたね。

「子ども叱るな来た道だもの 年寄り笑うな行く道だもの」

お母様から教わってこられたことわざ、ことあるごとに触れてこられたことわざと、お母様への愛にあふれた「なう」でした。

修子さんの体温が、ぬくもりが伝わる文章に、何度も読み返しては涙ぐみました。ありがとうございました。

そして、10年前、長女が小学校を卒業する日に、担任の先生から、保護者に向けていただいたお言葉を、鮮明に思い出したのです。

「どうか、子どもたちに、思う存分失敗をさせてあげてください。

どうか、子どもたちに、アドバイスをしないでください。

やる前に答えを言わないでください。

よかれと思って、人生のレールを、お母さんが敷かないでください。

子どもたちは失敗して、自分で学ぶのです。

その姿を、口出しせずに、見守ってあげてください。信じてあげてください。

それはそれは、苦しいと思います。「親」と書いて、「忍耐」とルビを振ってください。でも、子どもたちには、自分で道を切り開く力があるのです。

親にできることは、ふたつだけです。

ひとつは、ひたすら見守ること。

ふたつめは、お母さん自身が、一生懸命、ご自身の人生を生きてゆかれることです。子どもたちは、必ずその背中を見ているのです。今はわからなくても、伝わっている気がしなくても、子どもたちが大人になり、社会に出た時に、それはわかると思います。」

全身に刺さり、泣きながら猛反省し、その日から、自分の人生を見直し、子育ての考え方、やり方を、ほぼ180度(?!)、変更したことはいうまでもありません。

自分にとっても、子どもたちにとっても、大恩人の先生、お元気にされているかな、お手紙を出してみようかな。(眞理)

登喜和のお肉講座（13）

今僕がこの文章を書いている時は5月中旬になります。ついこの間まで朝が肌寒いと思っていたら、急に気温が25度以上のムシムシした気候になり、ニュースを見ていたら近畿地方の梅雨入りが発表されました。気候の急な変化にしんどさを感じていますが、そこは夜にぐっすりと眠ることを心がけ乗り越えています。

さて今回のお肉講座も前回に引き続き、「牛肉の部位について」をテーマにした内容となっています。今回紹介する部位はバラです。バラと呼ばれる部位のイメージとしては脂がたっぷり、焼肉で食べることが多い、たくさんは食べられない等があるかと思えます。そのようなイメージも間違いではないのですが、バラの特徴や魅力はそれだけではありません。バラと言ってもそこから様々な種類の部位に分かれていき、それぞれに違った特徴があるのです。その特徴について順番に紹介していきます。今回もこの記事の最後に部位の図を載せていますので参考にしてください。

まずバラと呼ばれる部位とは牛のお腹周りの部分のことを指します。大きく分けて2つの部位に分かれ、それが肩バラとトモバラです。肩バラは前足のつけの付近からお腹の手前ぐらまでの部分のことです。トモバラはサーロインとリブローズの下側のあばら骨あたりのことです。このトモバラは分割をすることで、中バラと外バラという2つの部位に分けることができます。最後に載っている牛の部位の図では中バラと外バラと表示されていますが、ちょうどそこが牛のお腹部分になっています。

この肩バラ、中バラと外バラと同じバラという名前ですが、それぞれが異なった特徴を持っています。ではまずは肩バラの特徴からの紹介です。

①肩バラ

肩バラはバラと言われる部位の中でも赤身の割合が多い部位になっています。

全体的に硬めではありますが、味自体は濃厚で旨味を感じることでできる部位です。一般的な用途としては薄めにスライスしてすきやき用やしゃぶしゃぶ用にしたり、濃厚な味を楽しむのに煮込み用にしたりします。

また、この部位の中には三角バラと呼ばれる部分が含まれています。この三角バラとは、焼肉屋さんなどで特上カルビといった名前を出されている、カルビ系の中でも最高級の部位のことです。マグロの大トロのように綺麗なサシが入っていて、脂の旨味を堪能できる一品となっています。ちなみにカルビとは韓国語であばらを意味し、一般的にはバラ部位全般のことを指します。

登喜和ではこの肩バラ部位から、ウデバラすき焼き用やウデバラ切り落とし、こま切れ、カルビ焼肉用などの商品が出来上がります。特にカルビ焼肉用はそこまでたくさんの量が一頭の牛から取れないので、特にこれからの夏の時期はなかなか店頭には並ばないかもしれません。すき焼き用や切り落としは脂が多過ぎず少な過ぎずの量なので、幅広い世代の方におすすめの商品です。

②中バラ

この部位は牛のお腹部分にあたるトモバラという部位を、2つに分割したうちの上側の部分のことで、脂と赤身が交互に噛み合っていて、味は濃厚かつ風味もある部位です。

中バラの大部分を占めるのが、ショートリブというとても大きなプレートのような部分です。この部分が脂と赤身が噛み合っているところで、一般的には切り落としやこま切れなどのスライス商品になったりしています。

またこの部位にはカミノミと呼ばれる部位が含まれていて、焼肉屋さんのメニューで見たことがある、食べたことがあるという方もおられるかもしれません。バラに分類される部位ですが、赤身と脂を適度に含んでいて特に食感が独特です。言葉だけで説明するのは難しいですが、フワフワした食感と表現できるかもしれません。ちなみにカミノミという名前の由来は分割したときの形が貝のように見えるから、と言われていています。

この中バラのショートリブ部分は登喜和では、基本的にはこま切れに使われています。ただ一部は焼肉用にして店頭に出すこともあります。そしてカミノミの部分は希少部位の焼肉用として店頭に出して販売しています。

③外バラ

最後に残ったのは外バラです。トモバラ部位を2分割した下半分の部分です。

中バラと同じく濃厚で風味を感じられる部位ですが、中バラ以上に脂が多いです。この部位はさらに細かく分割すると、本体にあたるショートプレート、その上に被さっているインサイドスカート、そして焼肉用に使われるフランクという部位になります。

ショートプレートは中バラのショートリブと同じように大きなプレートの形をしています。この部位はとても脂が多く、焼肉用に使われることが多いです。世の中のバラ部位のイメージに一番近い部位かもしれません。ちなみに豆知識として、このショートプレートという部位は、大手の牛丼チェーン店で提供される牛丼のお肉に使われているそうです。ただし正確に言うと使われているのは、アメリカ産の輸入させたショートプレートです。アメリカでは赤身志向なため、脂の多いバラ部位の需要が少なく、そのため安く仕入れることができるそうです。

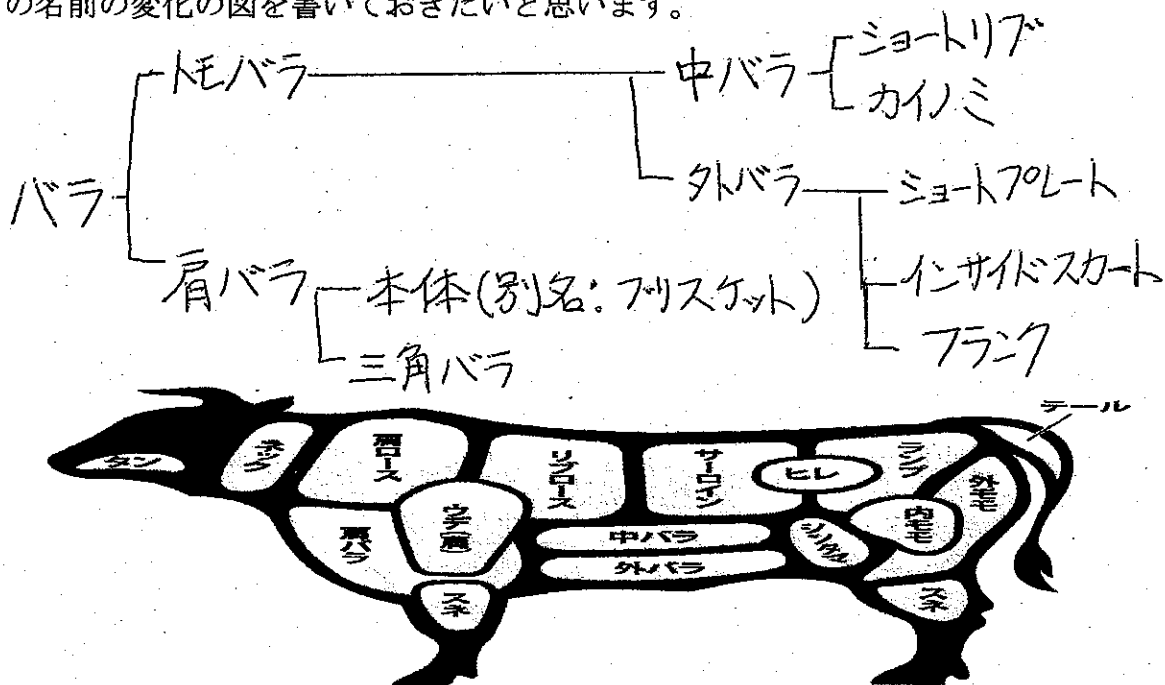
2つ目のインサイドスカートは、その名の通りスカートの布のような形をしていて、やや歯ごたえはありますが焼肉にして食べることができるそうです。またとれる量は少なめなので手間のかからないこま切れに使われることもあります。

3つ目のフランクは焼肉に使われることが多い部位です。先程紹介した三角バラの特上カルビと比べるとあっさりとしており、脂が苦手という方でも比較的食べやすいと思います。見た目の特徴としては断面に脂の線が入っていて、その線があることで他の部位と見分けることができます。あっさりした脂と柔らかい食感を兼ね備えた希少部位となっています。

登喜和ではショートプレートがすき焼き用や切り落とし、そしてバラ焼肉用に使われています。焼肉用は600円~700円台ほどの見た目的には脂が多く見える商品です。その見た目に反して、焼くことで余分な脂が落ちて食べやすくなります。またフライパンやホットプレートでこのバラ焼肉用を調理した場合、残った脂でタマネギなどの野菜を炒めれば美味しく食べることもできるのです。購入された際には是非お試しください。

インサイドスカートはこま切れのために使われ、フランクは焼肉用として店頭で並んでいます。カミノミとフランクは同じバラ部位でも食感などが異なるので、食べ比べのためにセットで購入されるお客様が多いです。

ここまでバラ部位の様々な情報をお届けしてきましたが、色々と種類が多いので分かりにくい部分もあったかもしれません。そこで簡単ですが最後にバラ部位の名前の変化の図を書いておきたいと思います。



今回の内容はバラ部位の紹介でした。次回の7月号では残りの部位の紹介をまとめてやってみようと思っています。それではまた次回!!

前田悠太郎

ちよいレク (レクリエーション) vol.4

ちょっとした物忘れが増えつつある今日この頃
お風呂で脳トレしてみませんか？

「足指じゃんけん」

湯舟につかりながら、足の指を動かすだけです。

まず、両足で「グー・チョキ・パー」を繰り返します。

上手く動かせない方は、両手も一緒にグー・チョキ・パーをすると、足の指が動きやすくなります。

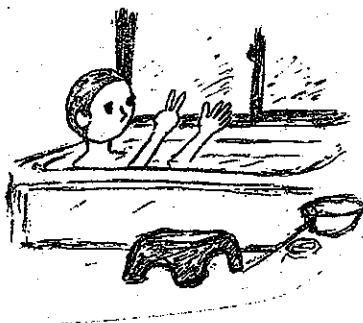
慣れてきたら、右足と左足でじゃんけんをします。後出しじゃんけんです。

例えば、左足で「グー」を出したら、右足は左足に勝つものを出します。

「パー」ですね。

左足「チョキ」⇒右足「グー」

左足「パー」⇒右足「チョキ」



何度か繰り返し慣れてきたら、

次は右足は左足に負けるものを出します。

先ほどと逆になります。

左足「グー」⇒右足「チョキ」

左足「チョキ」⇒右足「パー」

左足「パー」⇒右足「グー」

逆の動作をすると、頭が混乱してすぐに「グー・チョキ・パー」が出ないことがあります、それが脳の活性化につながりとっても良いのです。



同時に足の指を動かすと血行も良くなり、冷え性の方には効果がありますし、外反母趾の方にも効果があります。

(「なう86号(令和2年7月号)」でそのべ整体院様の「外反母趾」の記事にも詳細が掲載されています)

※お風呂で数を数える時、「い〜ち・に〜い・さ〜ん」と言わず

「坊さんが屁をこいた、においだら臭かった〜」と数えるのは私だけでしょか？

(京都市レクリエーション協会 :米津)

「緊急事態宣言の影響で、 運動不足になっていませんか？」

こんにちは
そのべ整体院の院長 辻です。

今年は例年よりも早く、梅雨入りしましたね。
ジメジメする日が続きますが、雨が止んでいる時に「さんぽ」を楽しむのはいかがでしょうか？
先日、リモートセミナーで受講した内容がとても良かったので皆さまにシェアしようと思います。

唐突ですが、
【認知症リスクは歩幅でわかる】とされているようです。
アメリカの研究結果ですが、歩幅で認知症リスクがわかることが判明されました。

男女共に歩幅が広い人の認知症リスクを1とすると

《男性》	《女性》
普通 1.67 倍	普通 2.44 倍
狭い 2.34 倍	狭い 5.76 倍

という研究結果だったようです。
男女共に歩幅が狭いと、認知症リスクがとても高まってしまいうのがわかります。



歩くことにより足の筋肉を使うと、記憶力 up する生理活性物質(遺伝子みたいなもの)が筋肉から血液に放出されて、脳の海馬と言う覚えたことを保存しておく場所に到達し認知症予防に効果が期待できるそうです。

歩く速度を早く(歩幅を広く)する為には、歩く事を始める事です。当たり前ですが、自宅にてリモートでお仕事をされている方や、緊急事態宣言で家の外に出る機会が減っています。まずは外へでて歩く事で、心臓機能が上がり、いつも通りの呼吸でより酸素を沢山吸えるようになります。そうなると、歩く速度も速くなります。



まとめると、

歩く距離、時間は重要

しかし、歩く速度はより重要！と言うことでした。

やはり人間は動物なので、動く(歩く)ことが健康でいる為にはすごく大切だと言うことが分かりました。

例え5分でもいいので、歩くことから始めてみませんか？

もっとお伝えしたいのですが長くなってしまいましたので、それは次回にお伝え致しますね。

続編をお待ちください。

そのべ整体院

院長 辻陽平 ☎0771-60-7597

京都府南丹市園部町木崎町正尺 13-2

アーク参番館 104



三宝裕のひとりごと

発行年月日不明の新聞記事らしい「eye」を私風にまとめました。

飛躍に前例は無用

競泳選手にしては線が細く身体が硬い。タイムも遅い。でも眼光は鋭く研ぎ澄まされている。「この選手に五輪は無理だ！」と周りみんな言ったが、平井伯昌コーチは納得しなかった。

彼を教える時点で、常識を捨てた。「普通」って誰が決めたんだ！普通から目を離したら道がみえた。通説でない練習を組んでやった。彼は、五輪金メダリスト北島康介となる。平井コーチは「私が選手を伸ばしてきたのは、常識を疑ってきたからだ。」と言う。

ラグビーでは、田中に続き堀江がスーパーラグビー入りを決めた。体格の定規では落第生の彼らが、知恵や工夫、気力という定規なら世界をうならせるのだ。

サッカーの場合、相手の攻撃は外へ遠ざけるのがセオリーだ。しかしロンドン五輪の日本女子は、これと逆に内に誘う戦術だった。ハイボールを上げる力不足だったから、「大きさ」「強さ」に背を向け、「小ささ」「細かさ」で争いを挑み、世界一となった。佐々木則夫監督も前例に照らせば変な人だ。前例を疑い、一歩はみ出し、工夫してやってみると変な人となる。

大舞台でトップにならんとする選手やチームは、どこか常識のたかが外れている。「普通」の枠にとどまる内は、結果も想定内だ。突き抜けた飛躍は、常軌を逸するような試行錯誤の先にしかない。

常識に安住せず、こだわらないことにこだわって、発想し行動することはしんどい。でも、そこから深い思考や、誰もやらなかった問題解決の突破口が見つかるのだ。これは、今日まで「ダメだ」と決めつけられてきた者にも、可能性や夢がみえてくる考え方だ。

創業62年
黒毛和牛乳牛専門店

登喜和

山の家具工房

F601-0321
京都市右京区京北塔町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@mopara.net
http://www.yama-kagu.com

京都 京北 森の力

森の力 京北 森の力
京北 森の力 京北 森の力
京北 森の力 京北 森の力

TEL: 075-852-0010
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 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

風山町「料理旅館すし米」内

Syu's Bar
RUSHIYONE

ちよつと寄れる居るのBAR

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

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

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 green tai@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
ディー・マイ・グラウンド

DMY GND

electrical construction

杉鮎 日本唯一、杉で包む請巻し

京都 西の筋街道 築寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上月原町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

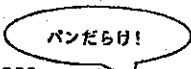
http://k-senta.com/ 




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@aitk.plala.or.jp

田中店 タナカミセ

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 

Gate
CREATIVE SPACE



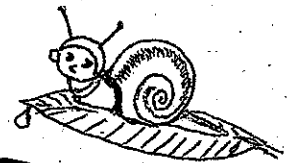
**SATOYAMA
DESIGN**

スポンサーさん募集しています

2013年6月、私たち自身のために綴り始めた、地域のこと、人のこと、自身の「今」「これから」「それから」。

自分たちの生き方を磨くこと、心を自分の言葉に変換することを、少しずつ積み重ねてきました。月日を経て、誰かの心に、何かを届けることができたなら、どんなに素晴らしいだろう、と思いを広げながら、おだやかにあつく、ゆるやかにながく、ちょっぴりユーモアをのっけながら、歩いていきます。

「なう」では、紙面広告のスポンサーを随時募集しております。よろしく願い申し上げます。



編集後記

なう100号で「カウントダウン」といよいよ。
読んで下さる方が増えている... とか嬉しい♪
スポンサー様以外でも「月刊紙」の「もうちの店」
(単業所)に置いていいよ! とおっしゃる方も増え
募集しております。是非編集委員までお声かけ下さい。*



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