

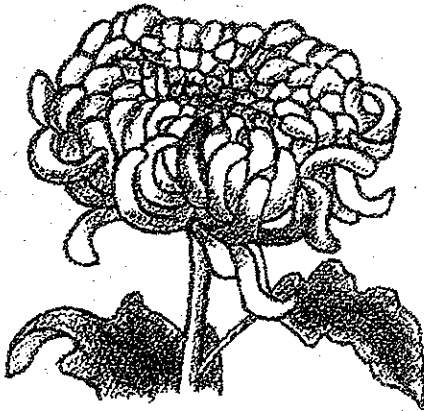
# ななう



令和3年  
第101号  
チムなう

人生は  
どれほど  
長生きすれば  
よいのか  
と悩む人  
は多い  
が

人生は  
どれほど  
短くても  
よいのか  
と悩む人  
は多い  
が



## 目次

10月

COMだより	・・・ 師には師があり	2
hana	・・・ もう慣れた??	3
タナカミセ	・・・ 秋の「きゅん」	4-6
京都市レクリエーション協会	・・・ ちょいレク	7
登喜和	・・・ 登喜和のお肉講座 (16)	8-9
そのべ整体院	・・・ 喉のつかえや詰まり感の対処法	10-11
三宝裕のひとりごと	・・・ 千代の富士のこと	12
協賛のみなさま	・・・ ありがとうございます	13-14

# 師には師があり

comたより



平成30年に放送されたNHK大河ドラマ「西郷どん」を  
観て、西郷隆盛さいごうたかもりの生き方や価値観に感銘を受けた私。

ぜひ西郷隆盛のことを「なう」で書きたいと思い、本を読んだり勉強を始めました。

西郷さんは人生2度の島流しに遭っていますが、その際何百冊という書物を持参し、厳しい環境の下、読書と学問に没頭されたそうです。

その中でも、西郷さんは江戸時代後期の儒学者：佐藤一斎じゅがく さとういつさい げんししろうくの「言志四緑」の教えに深く感銘を受け、西郷さん自身の生き方に大きな影響を与えたようです。

「ところで、佐藤一斎の『言志四緑』ってどんな本やろ？」と興味を持ち、早速読み始めました。

佐藤一斎を調べると、この方も幼少の頃から聖賢せいけん けいしよの経書（中国の思想家の本）に親しんだようです。それぞれに自分の師として仰いだ人物がいるということ。

調べれば調べるほど奥が深くおもしろい。

西郷さんのことを皆さんにお伝えするまでには、まだまだ勉強不足で時間が掛かりそうです。でも、必ずお伝えできるよう儒教・儒学を学びたいと思います。

(米澤)

～儒教とは（簡単に）～

紀元前6世紀、古代中国の孔子こうしによって体系化された

「五常」：仁義礼智信を心得ることで、「五倫」（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友）

の関係を維持するよう努めなければならない という内容

「仁」人を愛し、思いやること

「義」利や欲にとらわれず、世のため人のために行動すること

「礼」謙遜し、相手に敬意を払って接すること

「智」偏らずに幅広い知識や知恵を得て、道理をわきまえる、  
善悪を判断すること

「信」人を欺かず、また人から信頼してもらえるよう誠実であること

学校で朱子学とか、  
陽明学とか聞いた  
けど、中身はこんな感じ  
だった初めて知ったわ...



# もう慣れた??



ということは、通勤と事務所仕事には慣れた。でも地域の事業者さんや巡回には慣れていない。ということになりますかね。

慣れるっていったいどういうことでしょうか？

今年の4月に職場を異動になり半年がたとうとしています。

「もう慣れた？」って聞かれることも多いのですが、ふと「慣れる」ってどういうことなんだろうと思ったんですよね。

今の私はこんな感じです。

☆通勤は苦じゃなくなった。

☆事務所での毎日に、ほぼ、とまどいがなくなった。

☆まだ地域のことがよくわからず、支援先もまだまだ知らない事業者さんばかり。

☆公用車がプリウスってというのが、少々しんどい。巡回に出る時に「よっこいしょ」という気合いが必要

で、これらをまとめると「だいぶ慣れました」という答えになります。

それで合っています？

そこで、「慣れる」をちょっと調べてみたのです。辞書には「物事に絶えず触れることによって、それが平常と感じられるようになる意」と書かれていました。

4月のいつだったか、電話をとったときのこと。非会員の方からの相談だったので、事務所に来ていただき、実際にお会いしてお話をお聞きすることになったのです。本所、支所があるので、事業所から一番近いところに来ていただくのがよいと思った私は「地区はどちらになりますか？」と質問したんです。すぐに「〇〇」と答えて下さったのですが、そこでハタと気がきました。地区を教えてもらったところで、私にはそれがどこなのかわからない。これには自分でも笑ってしまいました。

「どちらの地区ですか」

「〇〇」

「???' 「あ！ 知らんのやった」

「ノンスタイルのネタかよ！」と心の中で突っ込んでしまいますよね。

人から「天然」と言われることも多く、こんな私なので、まだまだ迷惑をかけてしまうことでしょうか……とほほ

一日もはやく地域の事業者さんと信頼関係を築き、しっかり支援ができるようになりたいけど、もう少しかかりそうです。

がんばれ！ 私！

# 秋の「きゅん」



秋になると。

空が遠くなり、雲が模様チックになり、なんとなく朝夕ひんやりし始めると。

ココロの「きゅん」度が高まる気がします。年々その傾向が強くなる気もします。

## ① きゅん

帰省した長女が、我が家のうさぎ「ハグ」の歯ぎしりに気づいてくれました。歯ぎしりの音は、ペレットを食べているときの音に似ていて、私たちは、ペレットを食べているんだと思って、全然気づいていなかったのです。色々調べた結果、歯が伸びすぎていて、歯ぎしりすること、それは痛いこと、よだれが最近多いのはその影響で（これまた、老化だと思っていた）、他にもいろいろ気になる症状があり、それは老化じゃなくて、病気なのかもと、次々に心配が広がった。

翌日、動物病院へ。

「犬ですか？ 猫ですか？」「うさぎです」「わかりました。エキゾチックですね」

きゅん！

そうなのだ。

犬猫以外のペットを総称して「**エキゾチック アニマル**」と言われることが多いのを思い出しました。

うちの子を見ながら、「**エキゾチック**」という言葉の響きとその意味（異国の情緒や雰囲気のあるさま。異国的 / 風変わりで、奇妙であるさま）を考えると、どうにも「きゅん」が止まらなかった。

うちの子、**エキゾチック**なんだ！

きゅんきゅん!

「点滴させてもらって、痛み止めのおくすりをお出ししますけれども、改善されなかった場合は、**エキゾック** 専門の病院を紹介させていただきますね」

きゅんきゅんきゅん!

(ハグは、やはり歯の伸びすぎと老化により、よだれ、結膜炎、膀胱炎、などなど病気が見つかри、点滴と投薬で治療しております)

☺ きゅん ②

9月14日、姉から届いた手紙で知った父のエピソード。

姉が中地にあるカフェでコーヒーを飲んでいたら、父がやってきたそうです。

宇津でコーヒーが飲めるカフェがあるよ、と近所の先輩男性を、軽トラの助手席に乗せて。

若い時から傍で見ているはらはらするほど「オレ」を主張することの多かった父。

考えの合わない人と折り合うことが得意でなかった父。

そんな父と、決して仲良しではなかった彼を誘って、同じ軽トラに乗ってふたりきりでお茶しに行った父!

きゅん!

きゅんきゅん!

いっぱい「きゅん」が来た。

紆余曲折を経て、父が元気に 84 歳になり、今もかろうじて車を運転できている大切な意味を感じたりして、「パパかわいい」って思っています。

「また、コーヒー飲みたいときは、じぶんちの前に座っとってくれ。軽トラでひろうから」

そう言って彼を家に送り届けたそうです。

メールも LINE も、電話さえもぶっ超えたふたりのコミュニケーション。


「会いたいときは家の前に座っとく」

きゅん！

更なる「きゅん」が来た。

パパかっこいいぞ！

タナカミセ臨時休業の

お知らせ 

10月31日(日) よろしくお願ひいたします。

↑ 大野公民館で第3回  
山国寄席 開催予定です！

こちらも よろしくお願ひいたします。

# ちよいレク (レクリエーション) vol.6

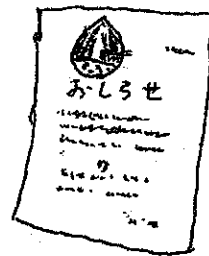
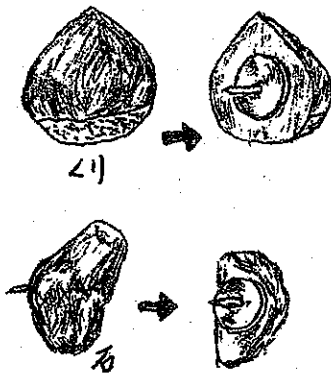
家の中でよく使う押しピン(画びょう★)

ただの押しピンを、どこに使おうかわくわくするような方法をお教えます。

★用意するもの:押しピン(頭が平らなもの)

栗・ドングリ・貝殻など季節を感じるもの  
なければ石ころや小枝などでも可能です

★作り方:押しピンの頭にボンドで好きなものをくっつけるだけ



京都市レクリエーション協会

## 登喜和のお肉講座（16）

今回のお肉講座ではお肉というよりは、お肉と一緒に食べる野菜などの食材についての内容です。

牛肉はその美味しさだけでなく、様々な栄養素が含まれています。いくつか具体例を挙げると、牛肉の赤身には貧血を予防できる鉄分が豊富に含まれています。また、アミノ酸の中でも必須アミノ酸と呼ばれる、食べ物からしか摂取できない種類のアミノ酸もバランスよく兼ね備えています。このように牛肉からとれる栄養は色々ありますが万能ではありません。

たとえば牛肉には食物繊維であったり、ビタミンCなどが含まれていません。不足している部分もちろんあります。その不足した栄養を補うのがお肉と一緒に食べると美味しい野菜などの食材たちです。一緒に食べると美味しいだけでなく、実は牛肉に不足している栄養素を補う役割も担っているのです。何故お肉との相性が良いのか、どの牛肉の栄養素の弱点を補っているのか、数ある野菜の中から今回は4種類の野菜について語っていきます。

牛肉に

含まれる栄養素：タンパク質、ビタミンB1、B2・鉄分・必須アミノ酸など

不足する栄養素：カルシウム・マグネシウム・食物繊維・ビタミンC、Dなど

### ① ジャガイモ

まず1つ目の野菜はジャガイモです。よくステーキの添え物として出されることが多いです。牛肉とジャガイモの組み合わせは栄養面から見ても相性が良いのです。ジャガイモには牛肉にはないビタミンCが含まれています。しかもジャガイモのビタミンCは他の食材に含まれるビタミンCと大きな違いがあります。

その違いとは、ジャガイモのビタミンCは熱に強いという点です。一般的にビタミンCは熱に弱いとされています。しかし、ジャガイモに含まれるビタミンCはジャガイモのデンプンに包まれていることで熱に強く、加熱し調理してもしっかりと摂取することができるのです。

またこのビタミンCは鉄分の吸収を助ける効果があり、牛肉に豊富に含まれる鉄分をさらに摂取できるのです。このようにジャガイモは牛肉に足りないものを補うだけでなく、より高めることができる野菜なのです。



## ② ブロッコリー

この野菜も牛肉だけでは不足する栄養素を補うことができます。具体的に言うと、カルシウムや食物繊維、ビタミンC等입니다。特にビタミンCは野菜の中でも豊富に含まれていて効率よく摂取することができます。ただ注意点としてブロッコリーのビタミンCは熱に弱いので、加熱時間は短めにするのが重要です。

## ③ ごぼう

牛肉と一緒に煮込んだりするのが美味しいごぼうですが、食物繊維やマグネシウムを含んでいて牛肉の弱点を補うことができます。

それだけでなくもうひとつ栄養以外の面で、牛肉と一緒に食べるメリットがあります。それはお肉の臭みを取ってくれるというものです。お肉単体では気になる独特の臭みもごぼうと一緒にすることで消えて、より美味しく食べることができるのです。

## ④ トマト

最後に紹介する野菜は生で食べても、煮込んでも美味しいトマトです。トマトは牛肉の不足する栄養素を補うというよりは、牛肉の持っている栄養や良さを相乗効果で高めるものだと言えます。

まずトマトは牛肉のタンパク質や脂肪の消化を助ける効果があると言われていいます。さらにトマトに含まれるリコピン（抗酸化作用があり体や皮膚の老化を遅らせるとされる成分）は熱を加えると吸収率が上がります。そのため牛肉と一緒に炒めたり煮込んだりする料理が適しています。

そしてもう一つの相乗効果は、トマトに含まれるグルタミン酸と牛肉に含まれるイノシン酸によるものです。この2つの成分はうま味成分と呼ばれているもので、料理の美味しさに関わる重要な要素です。うま味成分は組み合わせることでそのうま味がさらに感じられるようになるのです。

トマトと牛肉を組み合わせる調理をするということは、うま味成分の相乗効果でその料理の美味しさをより高めることができるという事なのです。つまりトマトと牛肉はお互いを高め合うことのできる名コンビであるのです。

以上今回は牛肉と相性の良い野菜について紹介してきました。牛肉と一緒に食べて美味しく、体にも良い食材は他にもまだまだありますが、今回はここまでとさせていただきます。それではまた次回！！

前田悠太郎

のと

## 喉のつかえや詰まり感の対処法

こんにちは。

そのべ整体院 院長の辻です。

最近、急に肌寒い日が増えてきましたね。

日が落ちるのも早くなってきて、これで紅葉したら一気に秋模様ですね(\*^^\*)

秋は食べ物がおいしくなる季節ですが、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。

そんな時に出てきやすい症状として、「喉のつかえや、詰まり感」があります。

美味しいものをおいしく食べられないのは苦痛です。

そんな時の対処法を、今回はご紹介して行こうとおもいます。

喉のつかえや詰まりを感じる方っていうのは、特に嚥下(飲み込む)時につまり感が出やすいのと、舌がうまく動いてない人が多いです。

特にこの舌の動きが重要です。

舌の筋肉は、喉の筋肉や首の動きにも影響しています。

試しに上を向いてもらって、見えている景色を覚えておいてください。

今度は舌を前にべ~っと出した状態で、上を向いてみてください。



上を向きづらくなると思います。

これは、舌を前に出すことによって、首の筋肉の動きに制限がかかってしまうことにより、動きづらくなってしまうのです。

このように舌の動き次第で、首や喉の動きも変わってしまうのです。

この舌の動きをよくしてあげることで、首の動きや飲み込みづらさがなくなると言うわけです。

後は舌の運動神経(舌下神経)と近くの舌咽神経、三叉神経を活性化させる目的もあり

ます。

これから対処法をお伝えして行きますので、ぜひ最後まで読んでみて、お悩みの方は実践してみてください。

ではまず対処法をしていく前に今の状態を知っていて欲しいので、何もしてなくても詰まり感があるのか、唾を飲み込んだときに詰まり感があるのか？首の動きに引っかかりが無いのか？を把握しておいてください。

では、早速やり方をご紹介します。

1、まず舌をいっぱいまで前に出してもらいます。

2、今度は舌をぐっと奥まで引っ込めて上顎を舐めるように丸めます。

以上2ステップを10回繰り返します。

1日最低3セットは頑張ってやってください。

※ポイントとしては舌をしっかりと前に出す事と、しっかりと丸める事です。

これでもう一度飲み込みや、のどの詰まり感をチェックしてみてください。

動きや詰まり感が軽減しているかとおもいます。

すぐに効果を感じにくい方もいらっしゃると思いますが、続けてやって頂くことで変わってきます。

それでも変わらない場合は一度内科に行かれるか、口腔外科を受診してください。

そっちはもうすでに行って、問題無いよと言われたが変わらないよ、という方は当院までご連絡ください。

この記事が少しでもお役に立てたら幸いです。

最後まで読んで頂き、ありがとうございます。

では、また来月～。

そのバ整体院 院長 辻 陽平

TEL:0771-60-7597

住所:南丹市園部町木崎町正尺 13-2 アーク参番館 104



## 千代の富士のこと

亡くなられた横綱千代の富士（先代九重親方）がまだ現役の時、勝星を1000勝達成した記者会見がありました。

「次の目標は何ですか？」と質問された時、千代の富士が言った言葉が、「次の目標ですか？ 次の目標は1001勝することです。」でした。私はこれを聞いて、1勝の重みをひしひしと感じ、あらためて「1000勝はすごいことだ！」と思いました。

一年間勝ち続けたとしても、80勝の数字しかでない中での1000勝です。しかも当時の幕内の平均体重が150kgの中で、千代の富士は120kgの体重で成し遂げました。

私が素人なりに考えてみますと、千代の富士がここまでになれたのは、力士としての致命的な肩の脱ぎゅうぐせがあったからではないかと思いました。この時まで、何と左肩9回・右肩2回の合計11回の脱ぎゅうぐせをしていました。

この致命的な肩の脱ぎゅうぐせを補うため、肩外側の筋肉を鍛える以外にないと始めたのが、毎日500回の腕立て伏せでした。両腕が棒のようになるまで続けた結果が、小さくても腕力のある身体をつくることになったのでしょ

当時、千代の富士に両まわしを取られ、引きつけられ、あつという間に何もできないまま土俵外に出された関取が多くいました。

毎日の腕立て伏せ500回は腕力だけでなく、精神力にも大きな影響をあたえたようです。

ここまでの優勝決定戦が6戦全勝というのでわかります。

もし、千代の富士が大型力士で脱ぎゅうぐせがなかったら、あの腕力も精神力もこれほど強くなく、1000勝達成にならなかったかも知れません。

あの、相撲史に残る53連勝もなかったかも知れません。

創業62年  
黒毛和牛北牛専門店

登喜和



山の家具工房 山

〒601-0321  
京都市右京区京北塔町宮ノ前58  
TEL 075-853-7039  
e-mail yama-kagu@mopora.net  
http://www.yama-kagu.com

京都 京北の地産野菜

あんな 京北の地産野菜  
おこらる 京北の地産野菜  
おこらる 京北の地産野菜

TEL(075)853-0101  
URL http://kyoban.com/

京都市右京区京北下中町町田一五一  
大塚文典

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

Syu's Bar  
SUSHIYONE

ちよつと寄れる臨いのBAR

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

周山町「料理旅館すし米」内

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  
greentail

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>

075-552-0493  
inazuma929929@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  
ダイ・マイ・グラウンド

DMY GND  
electrical construction

杉鮮 日本唯一、杉で包む特許し

京都 西の筋街道 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



<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ヶ布131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail: [senta@sitk.plala.or.jp](mailto:senta@sitk.plala.or.jp)

## 田中店 外池

田中眞理

でんわ 090-5014-3002

FAX 075-853-0454

メール [info@tanakamise.jp](mailto:info@tanakamise.jp)

ブログ <http://tanakamiseblog111.fc2.com>

パンだらけ!



# Gate

CREATIVE SPACE



## SATOYAMA DESIGN

## そのべ整体院



お問い合わせご連絡は、お電話かLINEにて  
お願い致します。

TEL 0771-60-7597



## 腰痛 のことなら

### 京丹波町の

### たにやま鍼灸整骨院

## 0771-82-2202

## 編集後記

去年から続くコロナ禍。私たちが緊急事態宣言にぶりまわされて  
いる間も、季節はちゃんとすすみ、あつかり秋です。わが家の稲刈り  
は無事に終わり、新米をいただくことができました。小さな幸せ  
かもしれないけど、こういうことに気づけることで、心はほっとする  
大事なことがある。(hana)

新たにスポンサーとして  
たにやま鍼灸整骨院様  
ご加入ありがとうございます!



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 ヒーマン・ルーション・センター 三宝 裕氏