

祥

令和3年
第102号

干しムナウ

目 次

11月

タナカミセ	・・・京見峠でキムタクから学ぶ③	2-3
COMだより	・・・おもしろい記事が書きたい	4-5
h a n a	・・・放っておけばどんどん悲しくなるのが人生	6-7
登喜和	・・・登喜和のお肉講座（17）	8-9
そのべ整体院	・・・熟眠できていますか？	10-11
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る（48）	12
まがさわまさみ	・・・沖縄の「なう」お届け	13-15
京都市レクリエーション協会	・・・アロマテラピーワークショップ	16
三宝裕のひとりごと	・・・逆境を乗り越える力	17
おひさしぶりです	・・・新しいスポンサー様紹介	
	べっぴんかしー花(いつか)さん / ハグ&リキ	18
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	19-20

京見峠でキムタクから学ぶ③



京見峠にはいつも出会いと別れがあります。

「車の離合」、出会いと別れを同時に体験するのです。

京見峠でキムタクにすれ違ったあの日から、何となくそんなことを意識して、京見峠を走るようになりました。

毎週1回くらい、京見峠を走っています。

小さくクラクションを鳴らして手を挙げる、黙礼をする、そんなちいさな出会いから、何台かが関わる複数の出会い、すれ違うのは車同士だけれど、何となく相手のお人柄を想像したり、自分の人間性が試されたりする大きめの出会いまで、毎回いろんなドラマを体験しています。

9月28日火曜日午後、北区から帰宅途中のエピソードです。

京見峠には「すれ違いが極めて困難な箇所」がいくつかあって、その一つが、道路の山側にコンクリートの壁が施されている、とても細い数十メートル。

たいてい対向車とすれ違う時は、ぎりぎりまで山際に寄せたりして、やり過ごすのだけれど、なんせそこはコンクリートの壁なので、寄せようがなく、ここで対向車と出会うと、どちらかが必ずバックする箇所なのです。

今回は私(市内→京北)からすると、「もうすぐ『壁』が終わる」、相手(京北→市内)からすると、「これから道が狭くなっていく」そんな『壁』ゾーンの終わりと始まりの境界線上で、出会いはありました。

1台の普通車。ツーリングワゴンみたいなやつ。

私からすると、当然、すぐ後に離合できる山のくぼみが見えている相手がバックするだろう、いや、バックすべきだと思って停車。

相手は、恐らく、これから細い道がしばらく続していく、ということをご存じなかった様子で、まあまあ詰めて来られました。

いやいや。

今回は、そちらがバックする番ですよ。ほんのちょっと下がってくれたら、それ違えるんですから。

という目つきで、顔つきで、しばらくにらみ合いみたいに時間が止まりました。
にらんでないけど。

こちらが全然動こうとしないもんですから、急に相手がバックし始めてくれました。

その間に、私は窓を全開に。

すぐにすれ違えるくぼみに到達されて、相手車はそこに停車。

私はゆっくりと前進して、そしてすれ違う瞬間、なけなしの女子力を全部かき集め、心をこめて

「ありがとうございます」

彼に向かってスマイルを放ちました。

完全にキムタクからスマイルの返礼がくる、って思っていたら、

顔も腕も浅黒く、ゴマ塩頭でピンクの半そでシャツのオッサンが、

苦虫をかみつぶした鬼瓦の形相で、わたくしをにらみつけておられました。

あ～女子力足らんかった～ あ～ あ～

一瞬の半分くらい、凍りかけましたが、なんとか最後まで微笑みきって、眸を下って行きました。

苦虫をかみつぶした鬼瓦を思い出すと、その迫真の演技に、なんだか笑ってきて、
だんだん笑いが止まらず、おしまいには声が出ちゃって、窓を全開にしたまま、
思いっきり笑いながら、「『なう』に書けるかも」などと思いながら帰ってきました。

ということで、「人生は、想定外に満ちている」「人生、何があっても最後は笑える」ということを、キムタクから学んだ京見峠の旅でした。今日も感謝だよ。

(眞理)

おもしろい記事が書きたい

COMアドより

「なう」、毎号自分の記事を読み返すと、納得できる時とできない時があります。

その一番の判断は「おもしろい」か「おもしろくない」か。

まじめな記事は私には合わない…私らしくない…

真面目な記事を書くと、知人の反応は薄いことが多い。

私のこと、見た目は「真面目な人」と感じる人も多いですが(?)

本当は「人を笑わせてなんぼ」っていつも思っています。

いかに人を笑わせるか?を考えて生活しています。



幼少の頃からお笑い番組に傾倒。

週末は、学校から帰ったらテレビの前に座り、「モーレツ!!しごき教室※」

「よしもと新喜劇」、藤山寛美の「松竹新喜劇」を毎週のように見ていました。

学校では吉本芸人のギャグにはまり、

岡 八郎 「くっさー！」

木村 進 「あっ、こんなところに水たまりが」

間 寛平 「アメマ～」「かい～の～」

室谷信雄 「ごちゃごちゃ言うてたらしばきあげんで、よう、わ～れ～」

桑原和夫 「ごめんください、どなたですか?〇〇です。お入りください、ありがとう」

帯谷孝史 「アホンダラアホンダラアホンダラ」

チャーリー浜 「あ～君がいて～僕がいる」「〇〇じゃあ～りませんか」

井上竜夫 「おじやましまんにやわ～」

未成由美 「ごめんやしておくれやしておくれやっしゃ～」

島田一の介「ダメよダメよ、ダメなのよ～」



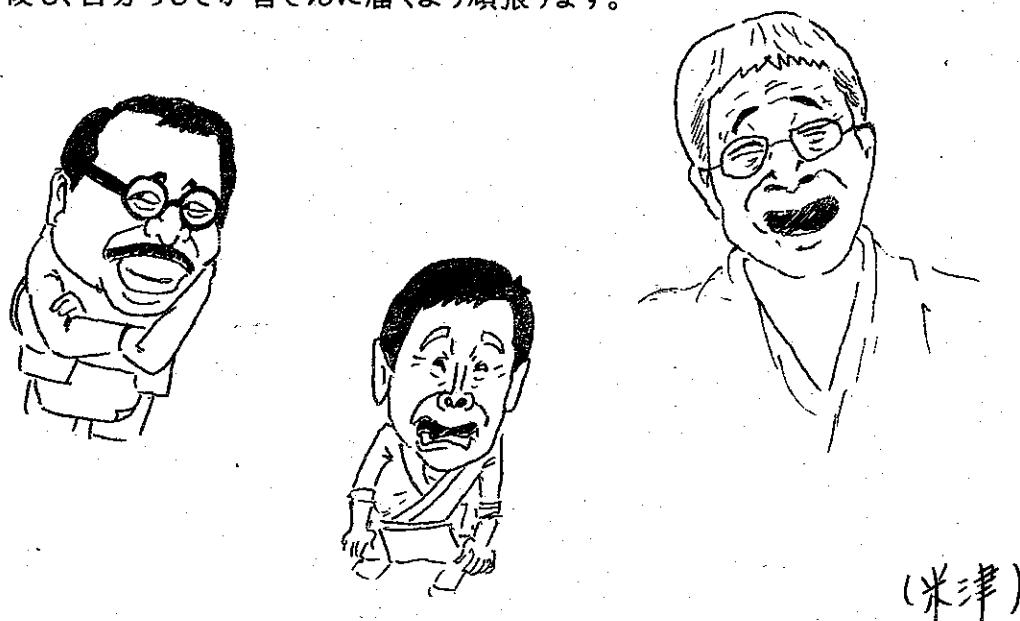
何かあるごとに、友達同士ギャグで返していました。
(若い人には、上記の芸人さんとギャグがわかるかな?)

高校時代は「(ビート)たけしの元気が出るテレビ」素人一発芸大会の予選会に嵐山まで行き、ド滑りした経験も…。

仕事でも、訪問看護さんやケアマネージャーさんに、ヘルパー利用者さんの状態を伝える時、ついつい

『井上竜爺(井上竜夫のおじいさんキャラ)みたいな歩き方でした』と報告してしまい、『???』と通じなかった苦い経験もあります。
わかってくれる人、ありがとうございます。

「なう」読者の方から『今回、良かったわ』と言ってもらうより、『おもしろかった』と言ってもらえる方が嬉しい自分って?
と思いつつ、毎月産みの苦しみを感じながら記事を書いています。
今後も、自分らしさが皆さんに届くよう頑張ります。



※「モーレツ！しごき教室」とは
1973年から1984年にわたり、毎日放送（関西）で放送されたバラエティ番組。
司会は横山やすし・西川きよし。生徒と称した若手芸人が様々な講義（殺陣、トランポリン、日舞、空手等々の実技）に挑戦していた。

放っておけば どんどん悲しくなるのが人生

早いもので、新しい手帳を購入する時期がやってきました。私は「ほぼ日手帳」を使っているのですが、この手帳は1日1ページの手帳で、その大きな特徴として、ウェブサイト「ほぼ日刊イトイ新聞」のコンテンツから1日にひとつ、厳選された言葉が掲載されています。だから「読む手帳」としても楽しめるのです。毎日読んで、気に入った言葉に赤線を引いたりしていますが、その中の矢野顕子さんの言葉をご紹介します。

「放っておけばどんどん悲しくなるのが人生だし、音楽もそうかもしれない。そうであるならば、たのしくするために、やっぱり理知的な何かが必要ですね」

これを読んだとき、ちょうど実家がヤバくて、すごく納得したんです。

私の実家は両親が老老介護というか、父が母の介護をしています。そして父は母の介護が筋トレになっています。

母は6年前階段から落ちて脊髄を損傷し、車いす生活になりました。かろうじて自分で排泄ができるため、腕の力で立位を保ち、父の介助のもとトイレを済ませることができます。父はがんばって介護をしているし、母はそんな父に感謝をしています。

が、ずっと一緒にいるからなのか、うまくいかなくて、すぐもめます。だから週に一度私が顔を出し、二人の様子を見るようにしています。

ごきげんな二人を見て安心して帰った翌日、父は家を飛び出しました。逃げたんです。母から「父が出ていった、自分ばかり我慢している」とLINEが届き、父からは「もう無理、あとよろしく」とLINEが届く。この日は幸いヘルパーさんの助けてのりきれたわけですが、私の気持ちは完全にブルー。母には「みんな我慢してるんや」と言いたかったし、父には「はあ？ 逃げんな！」と言いたくなりました。(もちろん言ってないけど) 私は両親の負の感情を受け止め、同じように悲しくなってしまったのです。

「放つておけばどんどん悲しくなるのが人生」

ほんとそう。それ！ 何やったって絶対に「もののあはれ」だから、理知的な何かが必要なんですよね。本能や感情に支配されず、ものごとを論理的に考えて判断しないと。そのうえでたのしくするためにどうすればいいのか考えないと人生しんどくてしかたない。わかっていても理想通りにはならないのが自分の感情。でも負の感情にのまれてつい感情的になりそうになったとき、「あかん、あかん」とその状況を俯瞰して見て、論理的に考えるよう努め、ちょっとでも沈まないようにね。逆に飛び上がるほどうれしいことがあってもぴょーんってならず、できるだけ浮き沈みのない心の状態を保ちたいわけですよ。そうは思いながらも、起きる出来事ひとつひとつに一喜一憂する私なのですが……。

さて、2022年版のほぼ日手帳買いますよ～！



登喜和のお肉講座（17）

今回のお肉講座は『お肉の歴史と食文化』です。現在の日本において、牛肉を始めとしてお肉を日々の食事で食べることは当たり前のことになっています。しかし、日本の歴史を振り返ってみると、お肉を食べることが禁止とされてきた時代が長く続いていたのです。正式にお肉を食べることが解禁されたのは明治時代に入ってからでした。

肉食禁止というと全てのお肉（牛・豚・鶏など）を食べることがダメで、日本人は明治時代までお肉を食べる文化がまったくなかった、と思われるかもしれません。しかしそうではありません。禁止されていた時代でも日本での食文化の中にお肉は確かにありました。では日本でのお肉文化の歴史を解説していきます。

最初にお肉を食べることが禁止されたのは奈良時代（7世紀）でした。大陸から仏教が伝わりその教えに従い天武天皇が禁止令を出しました。このときの禁止令はすべての動物のお肉を食べてはいけない訳ではなく、禁止とされたのは牛や馬、鶏などで、鹿やイノシシは食べてもOKでした。

このような禁止令から始まり、形を変えながら日本では明治時代に入るまで公にはお肉を食べることは避けられてきました。禁止令が長年にわたって出されたことで、日本全体でお肉を食べること自体が良くないというイメージが付いてしまったと考えられています。

しかし最初に書いたように禁止された時代でも、人々は色々な理由を作ったりしてお肉を食べていました。例えばイノシシが表向きに禁止とされた時代では、イノシシの肉を「薬食い（くすりぐい）」と言い滋養強壮のため食べていました。また、イノシシとは言わず山くじら、ぼたん等の隠語で呼んでいたそうです。

貴族の人々も特別な時などにお肉を食べたりしていたそうなので、表向きには禁止とされていましたが、実際には庶民の間でも位の高い人々の間にもお肉を食べる文化自体は消えることなくずっと続いていたのです。

明治時代に入ると明治天皇によって肉食解禁が宣言され、人々が堂々とお肉を食べられるようになりました。ここから現代の日本にいたる多様なお肉の食文化が本格的に始まったのです。西洋諸国に日本が並べるようになるために、西洋文化の取り入れが盛んにおこなわれました。その一環としてお肉を食べる文化を認めてどんどんと広げるようにしていきました。明治時代には今の牛肉のすき焼きのもとになった牛鍋がブームとなり、牛肉の人気や需要が広がっていきました。今では当たり前の豚肉や鶏肉なども現代に近づくにつれて一般に広がりました。

さてここでお肉の食文化でよく言われるテーマについて解説をしてみようと思います。それは関西（西日本）が牛肉文化で、関東（東日本）が豚肉文化だ、ということについてです。

まずは関西の牛肉文化についてです。関西、特に近畿地方では牛を自分たちの家で飼い、農耕に昔から活用していました。人々の生活の中で牛は身近なものであり、その飼われていた牛は最終的に食用にされるというのが良くある日常だったのです。牛は身近なもので牛肉を食べる機会が良くあったということ、これが1つ目の理由です

2つ目の理由は現代の多くのブランド牛のルーツが関西にあるからだと言われています。具体的に言うと兵庫県の但馬牛です。この牛はブランド牛の代名詞と言える、松阪牛や神戸牛などを始めとするブランド牛の大元なのです。それほど優秀で美味しい牛肉がもともと関西にあったので皆が好んで食べ、自然と牛肉文化になったというわけです。

次に関東の豚肉文化についてです。関東を中心とする東日本では農耕に使っていたのは馬が中心であり、牛が活用されることがあまりなかったのです。なので関西のように牛が身近な存在ではなかった、これが1つ目の理由です。

2つ目の理由は豚のほうが環境に合っていたということです。豚は牛と比べると育てるのにかかる時間や手間などが少なくて済む家畜なのです。そのため効率などを考えて育てやすい豚が広まったと言われています。それに加えて東日本の気候は西日本に比べて冬の時期の寒さが厳しいです。豚肉の脂は食べることで体を温める効果があるとされていて、豚肉を食べることで寒さを乗り越えようとしたとも言われています。

以上が関西は牛肉文化で関東が豚肉文化と言われている理由になります。その地域の生活習慣や環境によって食文化が変わってくる、ということがこの話からお分かり頂けたかなと思います。

今回は日本でのお肉の食文化の歴史を簡単に紹介し、同じ日本国内でも地域が変われば食文化も変わる、という事を解説させて頂きました。それぞれの地域にはお肉だけでなく様々な食文化が根付いています。その土地の魅力を食べ物を通じて楽しみ理解することは面白いし、いい勉強の機会になるかと思います。

それでは今回はここまでとさせて頂きます。それではまた次回！！

前田 悠太郎

熟眠できていますか？

そのべ整体院 院長 辻です。

さて、今回は「熟眠できていますか？」 というお題でお届けしていきます。

いきなりですが、自分に問い合わせてみて下さい。

熟眠できていますか？....

どうでしたか？

「大丈夫！ できるよー。」と言える方の方がごく少数だとおもいます。

なぜなら、当院によせられる「睡眠」に関するお悩みが後を絶たないからです。

- ・朝起きるのがつらい。
 - ・その日の疲れが一晩でとれない。
 - ・寝つきが悪い。
 - ・いつも眠い。
- など、上げればきりがありません。

「先生、睡眠は大切なのはわかるけど、仕事が忙しくて、これ以上睡眠時間を増やせません(T.T)」

「具体的にはどうすればいいのかわからない」

といった声が聞こえてきそうですね。

わかりました。

では、「なう」を見てくださっている方に特別に熟眠のコツをお伝えします。

ぜひ、家族や困っている友達に教えてあげてください。

熟眠する為の、「黄金の 90 分」とは？

睡眠には、「レム睡眠」「ノンレム睡眠」の 2 種類の波があります。

わかりやすくざっくり説明すると、レムの方は脳は起きてるが、体は眠っている状態。

ノンレムの方は脳も体も眠っている状態。

そして、寝入り初めはノンレムからスタートし、長さが約 90 分。

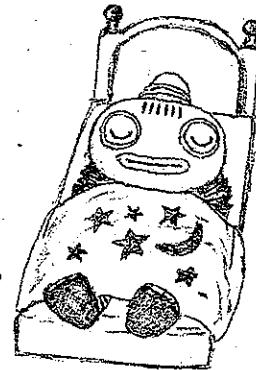
そうです。

この 90 分のうちにどれだけ深く眠れるか？で鉄くずの 90 分か、黄金の 90 分かに分かれる訳です。

では、この 90 分を上手に意図的に作る方法をお伝えします。

簡単に言ってしまえば、この 2 つです。

- ・「何も考えない事」脳の電源を OFF に。
- ・「体温」のコントロール



1つ目の「何も考えない」ですが、体や脳が覚醒状態にならないように、寝る1時間前はテレビやスマホを見ないようにするのが理想です。

それが難しい方は、2つ目の「体温」をコントロールして無理なく黄金の90分を手に入れてください。

体温には「皮膚温度」と「深部温度」これが睡眠に深く関わっており、この2つの温度の差が入眠前は大幅に縮まります。

このタイミングが来る頃には、お布団の中にいて欲しい訳です。

これを意図的に作り出せるのが、「お風呂」です。

湯船に浸かって「皮膚温度」と「深部温度」両方あげます。

「深部温度」には上がった分、下がろうとする性質がありますので、その性質を利用します。

上がった「深部温度」が、元の温度にもどるまで、約90分。

つまり、寝る90分前に入浴をすませておくと、寝る時にはベストなタイミングで眠気がくることになります。

ここで注意△

※寝る90分前に入浴をすませられない場合や、すぐ寝たい！と言う場合、湯船にしっかり浸かるのは逆効果です。

「深部温度」がしっかり浸かってしまうことにより上昇し、脳は覚醒状態になってしまい目が覚めてしまいます。

深部温度が上がりすぎないようにぬるめの温度で浸かるか、「足湯」をおすすめします。

シャワーだけより効果が期待できます。

なぜなら、熱放散は手足のひらからが主役です。

表面積がおおきく、毛細血管が発達している為、手足を集中して温めると熱放散効果が期待できます。

体温を上手くコントロールして頂き、黄金の90分を手に入れて熟睡してください。

欲を言えば、熟睡生活、寝不足解消を習慣化して頂き、継続して頂く事。

自分を変えようと思えば、いつでも変えられます。

決断したその瞬間から、行動して頂く事でいつもの行動パターンが変わり、行動が変わると習慣が変わり、習慣が変わると人格が変わり、人格が変わると人生が変わります。

勇気をだして1歩踏み出してみてください。

気軽に行動して頂くだけで、その先の人生が変わります。

これを機会に、あなたの人生がより豊かでステキな方へ変わりますように。



そのべ整体院

院長 辻 陽平 TEL 0771-60-7597

和を以て知る 28 小豆3粒包める布は捨てるな～

小豆3粒包める布... それはそれは小さな布。そんば小さな布で大切にする! といふ昔の人の言葉。綿花が貴重な頃の様です。
着付けを習っていた時に教わりました。

今の時代、そして私の生活に置き替えて考えてみました。

着物は(帯も同様) 織りや染めにより仕立てられ、

季節や植物の柄、古典的や吉祥文様等が、様々な美しい色で描かれています。

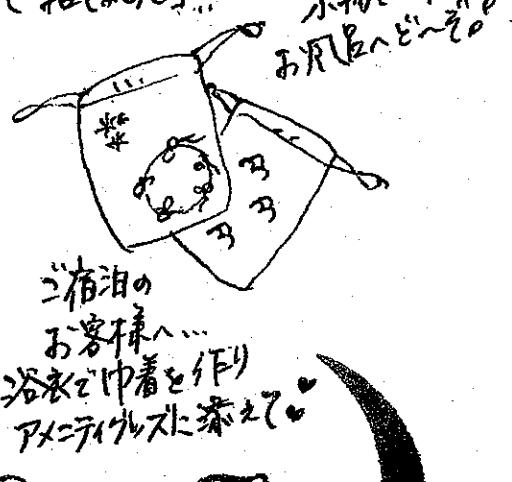
それでの取扱いの技術が詰まつた着物は着る人と介して多くの人の目に触れ、お披露目されます。

しかし、着なくなつた着物は誰の間にもとまる事無く、不要となり処分されることが多くあります。

もう着ない、要らぬ着物の布を生れたわに形で、もう一度誰かの手に渡したいという気持ちが”あふれました。

作り手さんの思いをのせて、「さればな～」「素敵やな～」と手に取て頂き、何かのお役に立てれば幸いです。

小さくたって捨てません!! 小物を入れて
お風呂へどうぞ。



料理旅館 司米

Syu's Bar

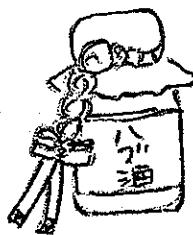
BUSHITONE

今月から1年間に渡り（予定）、沖縄の「なう」をお届けします。

ただいま京都から沖縄へ出向中のわが友、自称「ながさわまさみさん」が、いろんな沖縄情報を「なう」に掲載してくれます。

京都にいながら、ちょっとびり沖縄を体感してくださいませ。

1年間のラインナップ（内容は変更する可能性があります）



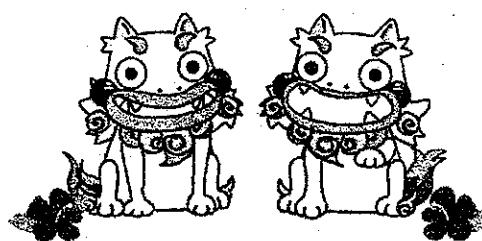
月	主な内容
11月号	世界自然遺産について
12月号	旧暦 行事等について
1月号	お正月行事について
2月号	沖縄のお祝いについて
3月号	2022年度前期連続テレビ小説 第106作「ちむどんどん」について
4月号	浜下り・清明祭（シーミー）について
5月号	沖縄復帰記念日（50年）について
6月号	県産品の日（7/1）にちなんで1
7月号	県産品の日（7/1）にちなんで2
8月号	旧盆について
9月号	首里城について
10月号	世界のウチナンチュ大会について

上記以外にも、沖縄の自然や文化、方言、料理その他諸々楽しい情報満載です。

沖縄県 令和2年10月1日現在

- 人口 146万8,410人
- 面積 約 2,281km²
(※京都市 146万4,890人)
約 827km²
- 京都 沖縄間 約 1,245.2km

因材に 京都 ←→ 鹿児島
+ 東京 ⇔ 往復
アス 東北新幹線 タク



それでは、今月の記事からお楽しみください！

comだより（米津）

ハイタイ（＝ハイサイ）、チューウガナビラ！ どうも、こんにちは！

奄美大島、徳之島、沖縄島北部および西表島

2021(令和3)年7月、世界自然遺産に登録（日本で5件目）決定

○「生物多様性」を評価 独特の地史を背景に、国際的にも貴重で

希少な固有種や、絶滅の恐れがある動植物の生育地として、知床(北海道) 2005年登録
保全上重要な地域であることが評価される。

面積：約71,100ha

「山原」やんばる

山が連なり森の広がる地域



温暖・湿潤な亜熱帯海洋性気候

照葉樹林やマングローブ林などの多様な自然環境

(スタジイ、オキナワウラジロガシ)

○ヤンバルクイナ(絶滅危惧種)クイナ科

やんばるの森にしかいません。

1981年 発見(6月) 命名(11/13)

1982年 国天然記念物指定(12月)

翼が小さくほとんど飛べない

足が発達して夜になると木に登って寝る

方言名 アガチー(慌て者)(せかせか歩く)

全長 35cm 体重 340~430g

翼長 15~16cm

昆虫類、両生類などを食べる

鳴き声 キヨキヨキヨキヨキヨー



白神山地 (青森県)
1993年登録

面積：約17,000ha

屋久島(鹿児島県)

1993年登録

面積：約10,700ha

小笠原諸島(東京都)

2011年登録

面積：約9,900ha

奄美大島
約1,670ha

徳島
約2,515ha

2021年登録

○ノグチケラ(絶滅危惧種)キツツキ科

やんばるの森だけにいます。

1887年 「野口さん」が発見

1900年 沖縄県の鳥に選定

1977年 国特別天然記念物指定

全長 30cm

雑食性(動物質・植物質)

鳴き声 キヨッキヨッ

生息数減少している総数不明

○ヤンバルテナガコガネ(絶滅危惧種)

やんばるの森に限っています。

1983年 発見

1985年 国天然記念物指定

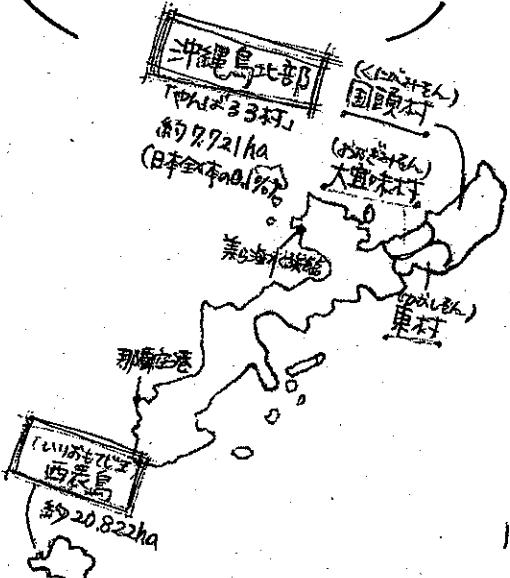
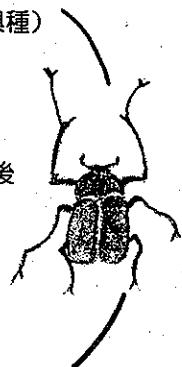
オスの大きさ 50~60cm前後

メスはひとり回り小型

日本最大の甲虫

体が重いためか、

飛翔はあまり上手ではない



西表島 いりおもてじま (八重山諸島)

沖縄本島に次いで2番目に面積が広く、島の8割が国有林で独自の生態系を持つ。

マングローブ林が広がる汽水域、そして海岸や河川沿いの湿地帯、さらに山地へ上がればそこは太古の昔から続く原生林（島の9割が亜熱帯の原生林で覆われている）が広がっており、人がほとんど足を踏み入れたことがない、まだ知られてない秘境が広がる。

○イリオモテヤマネコ（絶滅危惧種）



西表島だけにすむ野生ネコ

世界的に最も分布域の狭いネコの仲間

1965年 学問的発見

1977年 国特別天然記念物指定

オスの体はイエネコよりもひと回り大きく 40~50 cm,

尻尾が 20~25 cm、体重約 4 kg で、メスはオスよりやや小さい

地上生活中心 木にも登る 魚を捕らえるほど泳ぎが上手

西表島の食物連鎖の頂点

生息域は、標高 200m 以下の低地林に集中→交通事故死

野良猫の捕獲やイエネコからの疫病の伝染を防ぐ対策も行われる。

現在 100 頭余り生息

組立 捨物は
絶対にしまさない!!

「ウサ、
カンムリワシニナイ」と
（自分はカンムリワシになりたい） 1976.10%

具志堅用高 氏（のぶたか）
元WBA世界ライトフライ級世界王者

↑↑↑

○カンムリワシ（絶滅危惧種）
1977年 国特別天然記念物

登録後の4つの課題と取り組みと現在の問題

1.重要な地域の保護

(具体的な対策や計画が充実していること)

- ・法律に基づく保護措置を図る為に国立公園を
→2016年「西表」大規模拡張の上指定
「やんばる」新規指定

2.希少動植物の保護対策

・ロードキル＝野生動物との交通事故

イリオモテヤマネコ 4月から5頭の交通事故死

・盗掘採＝10月奄美大島にて絶滅危惧植物盗掘
→密猟・事故防止の為に林道の夜間通行止め

3.生態系に悪影響を及ぼす外来生物対策

- ・ハブ退治の為に移入したフリオマングースや
ノネコ等にヤンバルクイナや希少動物が捕食され、
個体数が減少→わなやマンガース探索犬で捕獲

4.持続可能で良質な利用体験の提供(オーバーウェス対策)

- ・マナーの向上
- ・ゴミ・し尿処理問題
- ・生態系への影響

IUCN（ユネスコの諮問機関）は、登録勧告時に△西表島の観光客の制限△希少種の交通事故対策の強化などを要請し、22年12月までに対応状況をユネスコに提出するよう要請しています。



11月 (シマリイ)

平均気温（那覇市）22.1°C

沖縄季節暦 晩秋(11/1~12/1)

日出 6:38 日没 17:47 (1日)

・1日(月) 沈黙の日

・16日(火)レモンの日

・29日(月)うちばーいい肉の日



アロマテラピーワークショップ

～新型コロナウイルスの感染予防とメンタルケア～

「アロマ」について基礎知識を学び、コロナ禍の生活を豊かで楽しいものに
変えていけるような、楽しいワークショップとなっています。
今回は、マスクに使用する「除菌＆消臭スプレー」を作成します。

★当初は9月19日実施予定でしたが、延期となり日程変更して実施致します。

日 時 令和3年 12月 4日 (土)

13:30 受付開始

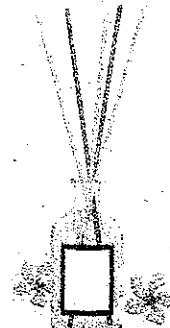
14:00 ワークショップ

講師：鳴海 なるみ 朱希 あき 氏

アロマセラピスト、専門学校講師

アロマテラピーサロン ノビリス主宰

16:30 終了



場 所 京都アスニー 5階 第7研修室

京都市中京区聚楽廻松下町 9-2 (京都市中京区丸太町通七本松西入)

電話（代表）075-802-3141

参加費 500円（材料費別途） ※要事前申し込み

募集定員 先着 15名

主 催 京都市レクリエーション協会

後 援 京都府レクリエーション協会

申込み・問合せ 090(7113)5008 (山崎)

FAX 0774(31)6166 (山本)

申込み締切 11月26日 (金)



逆境を乗り越える力

人は、逆境（思うようにならず、苦労の多い環境や立場）の時、あらゆる力を発揮して、逆境を乗り越えようとします。

あらゆる力を発揮する時に開花するのが潜在能力（外面に表れず内面に存在している能力）、つまり「使っていない力」です。

逆境を乗り越えるために必要な能力とは、「自分の新たな力」と「独創力」と「あきらめずにやり続けること」だと思います。

※和田芳治ミニコミ「私の恋文 428 号」

自分の新たな力

今までの自分では、考えたこともやったこともないことです。

考えたことがないだけで、考えられないことはありません。

やったことがないだけで、やれないことではありません。

「そんなバカな」でなく「もしかしたら良いことかも」と考えます。

「どうせダメだ」でなく「やってみないとわからない」とやります。

「失敗してもともとだ！」と、とにかくやってみます。

独創力

独創力は、「他人の真似をしないこと」です。

つまり、他人がやることをやらず、他人がやらないことをやります。

他人がやっている反対のことを何とかできないか？ と考えます。

他人がやらないには、それ相当の理由があります。その常識を疑い、そのタブーに挑むことで、独創的なものが生まれます。

五輪金メダリスト北島康介を育成した平井コーチは「私が選手を伸ばしてきたのは、常識を疑ってきたからだ。」と言っています。

あきらめずにやり続けること

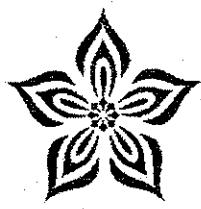
あきらめずにやり続ける中でしか、みえないものがあります。

あきらめずにやり続けていい限り、状況は変化しません。

どうなるかわからない中でも、あきらめずにやり続けるのです。

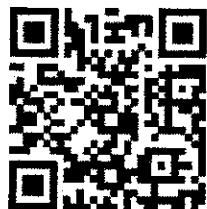
チャンスはあきらめない人しか、つかむことができません。

はじめから「すごい人」はどこにもいません。誰よりもあきらめずにやり続けてきたから「すごい人」になっただけです。



べっぴんかし

一花
いつか



ご無沙汰しております！みなさまには、お米使いのパン菓子工房えむえむの商品の御購入や温かい応援本当にありがとうございました！！

「おいしかったのに」と言って頂けると嬉しい反面、申し訳ない気持ちでいっぱいですが、新しい形でまたご縁がつながると嬉しいです。

改めましてよろしくお願ひします！ 馬渕美佳

←カロリー糖質脂質オフ、グルテンフリー、イソフラボンも摂れるミックス粉の販売始めました。



リキ「秒」で
このスタイル
気持ちいい？



お久しぶりの

ハグです。6歳になりました。

先日、のびすぎた歯のカットと
子宮の手術をしてもらって、再び
元気になってきました。いるだけで
みんなを幸せにしてくれる家族です。

(眞理)

創業62年
黒毛和牛専門店

益喜和

山の家具工房

WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



1F shop 人と本
2F book ROOM ほんのひととき
TEL. 075-853-2030
<http://www.yama-kagu.com>

京都市右京区京北下河原町一丁目一
TEL 075-852-0010
URL <http://kyobutan.com>
大黒堂本舗



木質ペレット

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

新鮮
鮓
す
し
味

ご宿泊・お食事・ご宴会
豪華時のお食事等
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

KUSHIYONE

Tel. 090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
<http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434>
[open 21:00 close 24:00 無週休]

自然と暮らす、
自然に暮らす
SOUK(スク)
0120-19-4848
スク 不動産 検索

代表
大島剛司
ドックアドバイザ
自然と暮らす、
自然に暮らす
Dog village
green tail
山遊び/ホテル/しづけ相談
〒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
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

杉鮓 日本唯一、杉で包む鮓乾
京都西の館街道 鎌寿司専門店 京北すえひら
〒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廿ヶ市131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1416
e-mail:senta@silks.pfla.or.jp

田中店 外がせ

田中眞理 パンだらけ!
でんわ 090-5014-3002
F A X 075-853-0454
メール info@tanakamise.jp
ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

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

11月より、「べっぴんかし一花」まるみか様
新しくスポーツセンターとして、
ご支援いただきます。
ありがとうございます。 新しい、美佳スタイルの
お店、とても楽しみです。
私たち同じ「なつ」世代、
一緒に頑張っていきたいなと思っています。

同じく11月より、京都レクリエーション協会の まるみか様
の連載がスタートしました。
底冷えの京都に向けて
沖縄のあつい風か
届くのを楽しみにしています
あたらしい、あたらしい、
あたらしいは元気でくる

そして先日のプロ野球ドラフト会議で北海道日本ハムファイターズに指名された、私たちの北山亘基くん。プロ野球選手としての人生を歩まれることになりましたね。岡山中学校時代からの夢、有言実行された姿は私たちを元気にしてくれます。(真理)

毎日朝日発行

発行者 米津由美子、花倉祥代、田中眞理、表紙詩画ヒューマン・リレーションセンター
連絡先 タナカミセ 09050143002 20 三室 未来氏