

なう

祥

令和4年  
第104号  
チ-ムなう

1月

目次

タナカミセ	・・・パリでビートルを探す旅	2
	・・・価格改定のお知らせ	3
	・・・1月の営業カレンダー	
COMだより	・・・京北のええとこ（「けいほく」あるある？）	4-5
h a n a	・・・自分のものさし	6
登喜和	・・・今年もよろしくお願ひ致します！！	7
ながさわまさみ	・・・沖縄「なう」	8-9
そのべ整体院	・・・マスクをつけると身体が歪む？	10-11
べっぴんかしー花（いつか）	・・・私のなう	12-13
タナカミセ	・・・和を以って知る（49）～間（ま）～を学ぶ	14
三宝裕のひとりごと	・・・蕎麦屋	15
	・・・幸せであることの条件	16
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	17-18

# ハリでビートルを探す旅



石畳の路地を歩いて、車を探していました。それはパリのどこかの路地で、探している車はフォルクスワーゲン・ザ・ビートル。路地の片隅にとめてあるはずのその車を探して、歩き続けていました。

12月、歯医者さんの待合室でうたた寝中、こんな夢を見ました。

歯の点検をしてもらいながら、なぜ行ったことのないパリにいる、と知っていたのか、なぜビートルを探している、とわかっていたのか、不思議過ぎて、ずっと考え続けました。

そして思い出しました。

20代後半だったかな。パリを旅していた幼なじみのミホちゃんが送ってくれた、1枚の写真。ビートルが石畳に路駐してあるそのモノクロ写真の風景を、夢の中で探していたのです。カッコいい写真でした。

ミホちゃんとは、京北町立宇津保育園時代からの幼なじみ。今は離れてそれぞれの暮らしがしているけれども、昔から今も変わらず、いつも心の中にいてくれる大事なひと。

ミホちゃんのことを考え続けました。

まだ自分の子どもたちが小さくて、日々のお勤め、保育所と実家の往復、なんちゃって家事、と訳のわからない忙しさに振り回されていたとき。

「葉っぱって、毎日見てたら、色が少しずつ変わっていくねん」「道路に向かったはみ出している葉っぱの形って、意外とかわいいねん」

「ちょっと花瓶に挿すだけで、うちの雰囲気がわかるねん」などなど、日常の中にある自然の美しさや、四季の変化を楽しんでいる様子を、話してくれたことがあります。

豊かな自然の中で暮らしているのに、日々何かに追われ、車でびゅんびゅん走り去る生活を送っていた自分に、そういう美しさを感じるゆとりはなく、「そうなんだあ」と、ミホちゃんの繊細な感覚にすごいなと思ったことは、記憶の奥深くにしまい込まれていました。

そして今、50歳を過ぎ、今年の2月から、歩く生活をはじめて、四季の変化、葉っぱの色、葉っぱのカタチ、ミホちゃんの話のすべてを、我がこととして毎日感じながら生活するようになりました。心豊かな生活です。

ミホちゃんの撮った写真の夢がきっかけになって、彼女が若いころから私に与えてくれていた影響を今、かみしめています。とても幸せです。

「人のことばが刺さるとき」というのは、必ずしも聴いたその瞬間に刺さるということではなくて、こうして20年以上も前に聴いたことが、今刺さる、ということもあるのだ、と驚きます。そしてまたひとつ、ミホちゃんと深いところでつながった感じが、とっても嬉しいのです。

ミホちゃんに会いたいな、一緒にパリを散歩したいな、思いは続きます。

そして今日もまた、歩き続けようっと。(眞理)

# 田中店 外がわ・お知らせ



## ★価格改定について

～令和4年1月より、一部のパン及びコーヒーの価格を値上げさせていただきます～

いつも田中店をご利用いただき、ありがとうございます。

さて、昨今の小麦粉をはじめ原材料の値上がりに伴い、当店におきましても内部努力により価格の維持に努めて参りましたが、この状態が継続すると経営の圧迫が避けられないことから、商品の一部を値上げさせていただきます。

皆さまにはご負担をおかけすることとなり大変心苦しい限りですが、田中店がこの地域で末永く続けてさせていただくためにも、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

### 価格改定一覧（主なもの）

(R4.1~；税込み)

種類	パン	今までの 価格	新価格
食パン・食事パン	山食 1本	450円	500円
	1/2本	230円	250円
	角食 1本	450円	500円
	1/2本	230円	250円
	国産小麦の山食 1本	520円	540円
	1/2本	260円	270円
	チーズ山食 3枚入り	220円	250円
	1本	660円	750円
	くるみレーズン山食 3枚入り	250円	270円
	1本	750円	810円
	フランスパン	230円	250円
	コーヒー（マイルドブレンド）	750円	800円

※サンド、おかず・おやつパンは据え置きます。

※くわしくは、田中店までお問い合わせください。

## ★1月 営業カレンダー

2022年1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					…営業日 3

3週目

臨時休業

です



# 京北のええとこ（「けいほく」あるある？）

COMトより

長年住んでいると「京北」の良いところがわからなくなりますが、  
最近は「なう」を読んで下さる方が、多方面に拡がってきたこともあります  
あらためて「京北のええとこ（？）」を知っていただきたく、ご紹介したいと思います。

## ★京北のええとこ（良いところ）

- ①うわさ話は光ファイバーよりも速い！
- ②新聞の夕刊は、朝に来る。
- ③車は霧囲気で誰だかわかる。
- ④京北の方言「～け？」「～さけ」は、男言葉だった。
- ⑤バスに乗ると、家の前で降ろしてくれる（ことがある）。
- ⑥郵便物は、住所や名前が間違っていても届く。



### ①うわさ話は、光ファイバーよりも速い！

人口が少ないのであつという間に拡がるのはなぜなのか？

自分の家の内情を他人から教えてもらう。「うちの家、そうやったんか!?」  
と自分も知らなかつた情報を聞くことがあります。

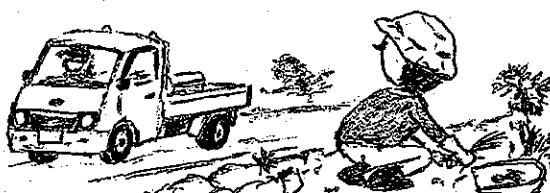
### ②新聞の夕刊は、朝に来る。

新聞は通常朝と夕方に来ますが、京北は早くも夕刊が朝に届く。  
昨日の夕刊が翌朝届く。

配達する人も不足しているので、仕方ないですね…。

ちなみに、新聞は配達してもらうものではなく、取りに行くもの。

そうです、近くのバス停か公民館へ…。



### ③車は霧囲気で、誰だかわかる。

車のナンバーがわからなくとも、向こうから走ってくる車からなんとなく漂う霧囲気で  
だいたい誰かわかります。

軽トラックが何台か走っていても、そこから（あれは〇〇さん）って感じませんか？

### ④京北の方言「～け？」「～さけ」は、男言葉だった。

地元では何のためらいもなく使っている「～さけ、そやさけ（だから）」や「～け?  
そけ?（そうなの?）」は男言葉です。

以前、他県の男性と喋っていて「～さけ、～け？」と言った瞬間、ドン引きされ  
「女が使うのは下品や！」と言われました。

京北町を出たら、言葉尻に「け？(さけ)」を使うのは気をつけましょう。

⑤バスに乗ると、家の前で降ろしてくれることがある。

ありがたいことに、地元のバスは道沿いの家なら自宅前で降車させてもらえる  
ことがあります(ただし、交通量の多いところは無理かも?)

うちの義母は、あたりまえのように自宅前でバスを待ち、乗せてもらって  
帰りも家の前で降ろしてもらっています。



⑥郵便物は、住所や名前が間違っていても届く。

どんなに難解(?)な住所でも配達してもらいます。

子どもの頃「京都府北京町(ペキン)」だけで郵便が届きました。

嫁ぎ先でも、嫁ぎ先の住所+旧姓の名字で書かれた郵便物が届いたり  
嫁ぎ先なのに、名字は米津、名前は(私の)姉の名前で届いたこともあります。  
週末、切手が買えなくて郵便物に現金(切手代)を貼り付けてポストに入れたら  
ちゃんと届きました。

そんな京北のええとこを全国の常識と勘違いし、失敗した例があります。

ある時、郵便物10通ほどを大きめの封筒にまとめて入れ、切手代も袋に入れて  
京都市内のポストに投函しました。

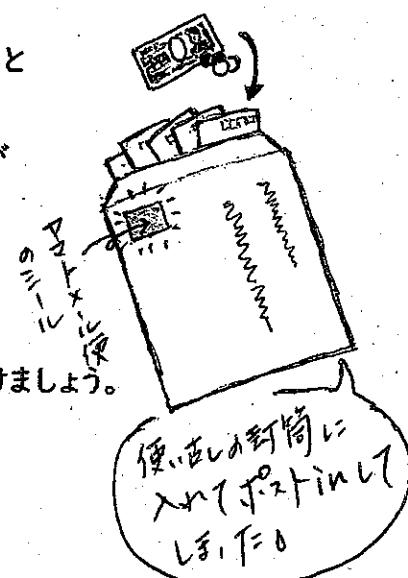
ところがいくら待っても相手先から連絡が来ないため、電話を掛けると「郵便物  
は来ていない」と誰からも言われました。

(郵便物、どこに行ったんやろう….)と探すこともできず2週間余りたったころ、  
ヤマト運輸の方が職場に来られ、ポストに投函したはずの封筒を手にされてい  
ました。

「なんでヤマトさんの所に行ったんですか？」と尋ねると

『郵便局からうちにまわって来たんで』

投函した大きめの封筒にはヤマトメール便のシールが  
付いていました。(以前届いた郵便物の封筒を使って  
いたのです。それがヤマトメール便だった(= =))  
しかも職場に返ってくるなんて…



皆さんも「京北でしか通用しないええとこ」に気をつけましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

(米津)

# 自分の ものさし



2022年がスタートしました。

本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

新年にふさわしい記事が書ければよいのですが、そううまくはいかず、「なう」ということでいつものように今感じていることを書こうと思います。

さて、生きていればうれしいこともあります、悲しいこともあります、つらいこともあります。ただ人と関わらずにはいられないのだから、せめて良い関係を築きたいし、トラブルなど起きて欲しくないです。そのためにまわりの人に気を使ったり、おもんぱかったりすることもあると思います。日本は同調や調和を大切にする文化がありますもの。でも、そのせいで時々しんどくなったりもしますね。

集団の中で「なんかおかしくない?」という感情を持つことってあると思うのですが、人とぶつかることを避けるために、フタをしてしまう自分っていませんか? 私はときどきそういう自分が出てくることがあります。コップに水が溜まっていくみたいに、心の中にちょっとずつ「?」が溜まつていって、ある時溢れてしまって誰にも会いたくないモードになりがちです。こういうのは1人でいる時間を持つことで解消するんですけどね。

先日ジェンダー問題を考える授業の話を新聞で読んだのですが、最近いろいろ悩むようなことも多く、私は興味を持ってしました。

その内容は、正しいかどうかは多数決できまるのではなく、真実を証明できるかどうかだから、「これっておかしくない?」って思ったらその疑問に正直であることを大切にしてねといったかんじだったと思います。その授業で「自分はまわりにかわいがられるようにと思って生きてきたけど、なぜそう思うようになったのかわからない」と話した生徒さんがおられて、いいとか悪いとかが自分の判断ではなく、親からのプレッシャーや期待が大きかったりして、幸せはこういうものという思い込みがあるのでは? みたいに答えられました。それは他人軸で生きているから、他人のものさしで物事を判断しているのであって、そうではなく、考える、調べる、証明するといった自分のものさしで判断した方がいい。そうすることで他人軸から自分軸にシフトすることができるのかもしれないです。だから自分のものさしを持つこと、自分はこういうもののさしを持っているとわかるることは大切なって思います。(だから勉強勉強!)

そして自分のものさしを人に押し付けず、でも何事も自分の意志で決断し、その決断に責任を持ちたいものです。

(花)hana

# 今年もよろしくお願ひ致します！！

皆さん、新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひ致します。昨年も「登喜和のお肉講座」を読んで頂きありがとうございました。読んでくださった方々から色々な感想・お言葉を頂き、記事を書く原動力にしております。

先月号では事情があり、「お肉講座」をお休みさせていただきましたが、また今後も記事を載せていくのは続けていきます！！

昨年 2021 年を振り返ってみると、新しい繋がりがこの「なう」をきっかけに生まれたことが印象に残っています。「お肉講座」を連載していたことでの関西の有名グルメ雑誌「あまから手帖」に登喜和が掲載されたのです。この連載を始めた時はそんな未来はまったく予想しておらず、ご縁や出会いの不思議さ、大切さを実感しました。

今後もこの「なう」を通じて新しいご縁や楽しいことに出会えることがあるかもしれない。どこで何が繋がっていくか分からぬ。そんなことを考えるとワクワクしてきますね。登喜和だけでなく京北の色々な情報・魅力が発信されて、繋がっていくことを楽しみにしています。

今年 2022 年は「お肉講座」はもちろんですが、お肉以外の話題の記事も増やしていくこうかと思っています。牛肉を始めとするお肉のことを中心にしつつ、普段の生活の中で思ったことや体験したこと。僕自身のお気に入りのことについて等を記事にしていきたいです。そこからまた思ってもいなかつた出会いや繋がりになつたりしたら楽しいかなと思います。今後とも拙い文章ですが楽しんで読んで頂けたら嬉しいです。

コロナ禍と言われるようになって今年で 3 年目に入ろうとしています。この記事を書いている段階では日本の感染者数は少ない状況が続いているが、新たなコロナの株の影響がどこまで出るのか不安が募ります。そんな中でも徐々により良い方向へ進んでいる、夜明けは近づいていると信じて今できることを積み重ねていきたいです。皆さんも寒い時期が続きますが、ご無理をしそぎず体と心の栄養をしっかりと、新しい一年をお過ごしくださいませ。

前田 悅太郎

ハイタイ、チューウガナビラ！(どうもこんにちは！)ウチナー(沖縄)“なう”

## 「ウチナーンチュ(沖縄の人)のお正月」

についてお届けします。

お正月の挨拶 イイソーグウチデービル, ワカドゥシトウイミソーチ

良いお正月ですね、若年を迎えましたね

沖縄には、お正月が3回あります。

**新暦の1月1日、そして旧暦1月1日、最後は旧暦1月16日です。**

令和4年

**★新正月** 新暦1月1日(土) (今生きている人の暦の正月) 沖縄の殆どの家が祝っている。

・大晦日は、沖縄そば(黄色い麺)の年越しそばやソーキ汁(豚のあばら肉、昆布、野菜入り)を食べ、年が明けると本土と同じように初詣に行き、子供達にお年玉を渡す。

お節料理やお雑煮といった習慣がなく、食べない家庭が多い。

→(と聞いていたけどスーパーの京風お節料理の予約は、早々と完売している(笑))

・ご先祖様に食べてもらう重箱料理(お祝い用)以外には、オードブルを頼んだり、クーブリイリチー(切り昆布の炒め煮)やラフテー(豚の角煮)など作ったりするが、お節料理と呼ばない。

・沖縄行事料理の豚のモツが入っているあっさりしたお吸い物の中身汁や、白味噌を使った具沢山の汁、イナムドウチが食べられているが、お餅は入っていない。

**★旧正月 ソーグウチ 2月1日(火) 旧暦1月1日**

・太陽に手を合わせてお正月を祝う。

・ヒヌカン(火の神)、仏壇(トートーメー)、床の間に正月飾り、ワカミジ(若水)によるウビナディ(御水撫で)をし、初御願する。

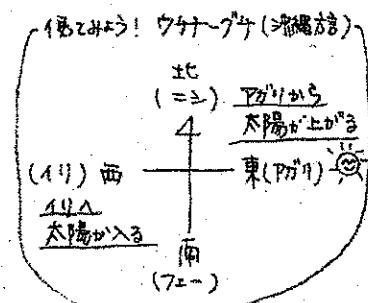
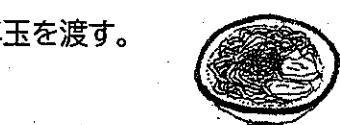
・**お正月飾り**

炭昆布 炭を昆布で巻いたもの→「たんとよろこぶ(たくさん喜ぶ)」

ウカリ 「赤」血=健康、「黄」黄金=お金、「白」無垢=開運を意味する三色の色紙を重ねたもの。お供えの下に敷く。

ウチャヌク (鏡餅でなく)お餅が三段重ねになったものが3つ、合計9個のお餅のこと。

・**お正月料理** 赤飯・酢の物・ソーキ汁・チーイリチー(豚または山羊の肉や内臓と血液の炒め煮)・クーブリイリチー・田芋でんがく(田芋で作ったきんとんのようなもの)、イナムドウチなどの年越し膳。重箱料理(お祝い用)などは新正月と同じ



## ★十六日祭 ジュールクニチー 2月16日(水) 旧暦 1月16日

- ・「グリー(後生)の正月」や「あの世のお正月」ともいう。仏壇に供物を供え、祖先をしのび供養する行事。三回忌までは、お墓参りをする地域が多い。重箱料理(法事用)
- ・ミーサー(新仏・新靈)のある家では、「ミージュールクニチー」として盛大に営む。去年亡くなった人が迷わないように先祖に「一緒に過ごして下さい」とお願ひする。

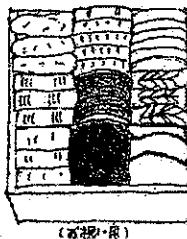


ナカジ  
(中身のふき)

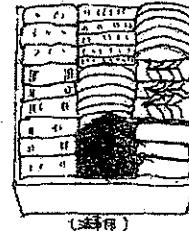


### 重箱料理の内容

- |      |      |          |
|------|------|----------|
| 漬物   | 三枚肉  | スナラマグロ   |
| シメ   | かまぼこ | エビソバ     |
| 揚げ豆腐 | 昆布   | 田芋煮(けいり) |



(おまかせ)



(おまかせ)

### 旧暦 1月の行事

#### ★初起こし ハチウクシ 2月2日(水)~3日(木) 旧暦 1月2日~3日

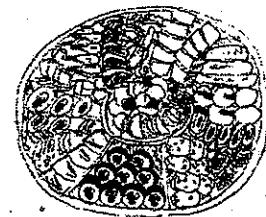
- ・仕事始めの儀式 農村では、ハチバル(初畑) 漁村では、フナウクシ(舟起し)と言う。

#### ★厄払いの御願 マドウトウシビー 2月2日(水)~13日(日) 旧暦 1月2日~13日

- ・毎年行われる。自分の干支とその年の正月最初の同じ十二支の干支の日を「生まれ日」として厄払いをする。

#### ★ヒヌカンの迎え(下天の拝み) 2月4日(木) 旧暦 1月4日

- ・暮れ(12/24)に上天したヒヌカンを迎える御願)



#### ★七日節句 ナンカヌスク 2月7日(月) 旧暦 1月7日

- ・正月七日目に菜入りのジューシー(雑炊)を供えて祝う。

#### ★小正月 ソーグワチグワー 2月14日(月) 旧暦 1月14日

- ・この日をウイミ(折目)として祈願。正月の終わりとして正月飾りを片付ける。

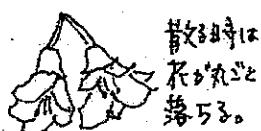
#### ★二十日正月 ハチカソーグワチ 2月20日(日) 旧暦 1月20日

- ・正月行事の締めくくり、正月の終りを告げ、飾りを全て片付ける。

### ○「桜まつり」 新暦一月下旬頃より本島北部八重岳から始まり、桜前線は南下する。

カシザクラ

濃い品の花が下向きに咲く



散る時は

花が咲ごと

落ちる。

1月 (ヤーブル)

平均気温(那覇市) 17.0°C

沖縄季節暦 真冬(1/2~2/23)

日出 7:17 日没 17:49



ニーフエーデービル(ありがとうございます) クタインユタサルグドゥウ  
ウニゲーサビラ(今年もよろしくお願ひいたします) マタヤーサイ(またね)  
ながさまさみヤイビータン(ながさまさみでした)

# マスクをつけると身体が歪む？

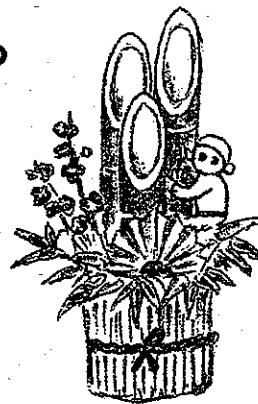
そのべ整体院 院長の辻です。

今年もよろしくお願ひ致します(\*^。^\*)

さて、今年最初の記事です。

今回はリクエストを頂きました。

そちらについてお答えしていきたいとおもいます。



この記事が「なう」を読んでくださっている方のお役に少しでもなれば  
とおもいます。

Q、マスクを長時間(長期間)着けると体が歪むとききました。

それはなぜ？

理想的なマスクの着け方を教えてください。

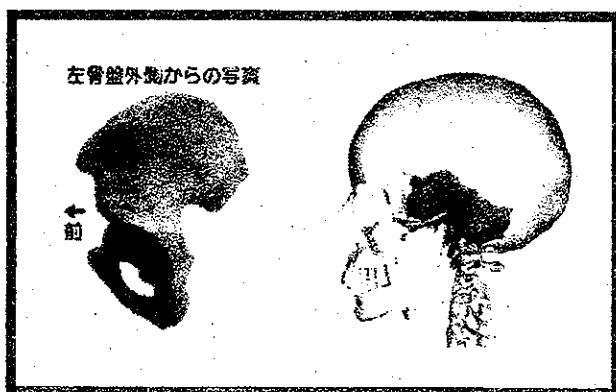
A、当院では、頭蓋骨や内臓まで調整していく事でお身体の不調に  
アプローチをかけていくのですが、施術していく中である1つの  
法則を見つけました。

それは、「似ている骨格(骨)はつながっている」です。

今回の質問にもどりますが、以上の事を念頭に置いて、状況を考えて  
いくと、

マスクのゴムがかかっている耳は側頭骨(頭蓋骨の側面の骨)とつなが  
っています。

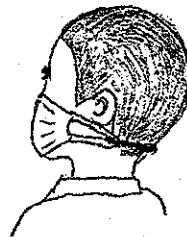
耳がマスクのゴムに引っ張られる事で、側頭骨も前に倒れてしまう形  
で引っ張られます。



側頭骨と形状がよく似ている骨盤の骨も前に倒れてしまう事により、腰痛の原因になってしまったり、頭蓋骨も歪む事により頭痛やめまい、耳鳴りが出やすい状況になってしまいます。

では、どの様にマスクを付ければいいのか？  
を解説していきます。

要は耳に掛けないようにすればいいので、マスクストラップを使って頂ければいいとおもいます。



100均にもあるので、そんなに高くないですし、オシャレなものも出てきているのでぜひ、試してみてください。

最近では、オミクロン株もでてきていますのでまだまだマスクは手放せない状況です。

オミクロンも落ち着いて、みんなが行きたいところにいけるようになる事を祈っています。

次回は「関節がよくポキポキ鳴りますが、それは何処が鳴っているのですか？」

「肩や指などポキポキと故意に鳴らしても大丈夫なのか？」

リクエストを頂いておりますので、そちらにお答えしていきます。  
来月号をお楽しみに～♪

そのべ整体院 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



# 私のなう

「なうって商売している人が宣伝のために書くの？」

「でもパンダの話は関係ないよね」…  
と言われて、

(まぶちさん、パンダかぶって嬉しい話。  
なに突然?)と思われているのでは!と  
気がつきました。←おそい。

「今、何を考え・何をしているか・何を  
大切にしているか・この先何をめざし、  
どうしたいのか」を発信し、思いを共有  
する人がつながり、心豊かに生きること・活動の輪が広がることを願いながら、  
それが「今」を再確認し、成長・活性  
していけることをめざしたい。という  
のがなうの思いだそうです。

私は、お米つかいのパン菓子工房えむえ  
むとして、みなさんに本当にたくさんの  
応援をして頂きました。

自分の体調、自営業としての生計、継続  
する方法、自分の果たしたいこと。  
それらをひっくるめて、日本が自給でき  
るお米を、もっとたくさんの人々に、もつ  
と喜んでもらえる方法はないのか、ずっと  
と考えていました。

そして、べっぴんミックスを作り、今まで以上にたくさんの方に知ってもらえる  
よう動いています。

そして、今、大切にしていること。

それは

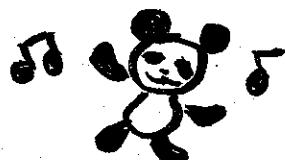
# 楽しくおきかえ る、

例えば、今までの私は。

歩くことが大切と理解しつつ続かない。  
→続かないことにフォーカス→続けなく  
ちゃと思う。→続かないと自己嫌悪。

でも、今は!

ウォーキングを楽しくおきかえる!→  
前からやりたかったノルディックウォ  
ーキングの講習を探しだして受講→今  
はスポーツ感覚!たとえ近所のアスフ  
アルトでも気分はノルディックスキー!  
たのしい!!!



というように。

そんなわけで

弓削活性化委員の一員として→せっか  
くだから自分も楽しみながら、みんなに  
喜んでもらいたい。→パンダかぶろう→  
音楽ながれてるから、おどっちゃおう♪  
となるわけで。←かぶりものなせる業  
ともいいます。

そして「またやるの?」と言った息子に  
「前よりかわいかった」と言われて、お  
母さんはごきげんだった弓削フェス。

一部、「パンダさん、運動量すごすぎる。  
「踊りまくるパンダ」とも言われており  
ましたが、正確には、楽しそうに動いて  
いただけです。

でも、踊っているように見えるならば  
それは、そう!ズンバのおかげ。

ズンバとはなんぞや？

それこそまさに、

「いろんなジャンルの音楽にあわせて  
楽しくうごく」エクササイズ。

いちおう（いやいや、れっきとした）  
それぞれの音楽に振りがついていて、  
前でインストラクターさんが踊ってくれていますが、右や左がちがっても、な  
んならその場で足踏みでも！とにかく  
音楽にあわせて、たのしく（これが  
一番タイセツ！）動くのです。

大人のみなさん！自分一人でBTSとかハヤリの曲にあわせて45分動くとか、日常ありますか？

昔、扇子を持って踊った人も、テレビで  
その光景を知っている人も、音楽が好きな人も、何か動かなくちゃと思っている  
人も、日常に新しい風ふかせませんか？  
←PR案件ではありません（笑）

楽しいし、体育館は広いし、若返りの薬・  
美容液がわりになるのに←個人の感想  
です。

知らないのはもったいない！

日曜日の9:30～10:15、  
旧、第三小学校体育館でしています。  
ちなみに、私はインストラクターではあ  
りません。

でも思うに、続けられない、続かない私  
が6年？も続けられているのは、動くこ  
とが始めから「楽しくおきかえ」られて  
いたからだと思うのです。

いろんなことをもっともっと

「たのしいことにおきかえて」

「私もそれやってみたい♪」

って思えるものが京北に、

そして世の中に増えるといいな、と思っ  
ています。←なう、私がめざしているこ  
と！

今年も、楽しくおきかえていこう！

↑ダイエットみたいだな（笑）

よろしくお願ひします♥

動画（ズンバ de 脂肪燃焼！収録曲  
「Venha」をセガ社員6名で踊ってみた）

ズンバ  
（正式には  
Zumba®）



動画（地毛トNEWS2021/  
11/17放送）



体験無料、以降1回￥1000、

ラインでおきがるに。

インストラクター

まゆたんまで



卷末の  
QRコードも  
まぶちみかでした♥

# 和モ以上で知る 49~間(ま)~ を学ぶ



私の憧れる大人の女性…

着物をひとりで着ることができる

風呂敷のTPOを知っている

ふくさの向きとか、迷いなくこなせる

素直

やさしい

誰も取りこぼさない

ユーモアというサービス精神がある

姿勢がよい

ピンチをしたたかに乗り越えるひと

自分のことも、他人のことも、許せるひと

謙虚だけれども自分を卑下しない

自由なひと

挙げて行くときりがなく、一個もクリアでき  
てないのですが(笑)、その中に、

「サッと心をこめた手紙が書ける」というの  
があります。

前回のお話の中に、修子さんが、お客様おひ  
とりおひとりにお手紙を書かれたエピソード  
がありました。まさに憧れの女性の姿。

「手紙を書く」という行為は、私にとって、  
大きなエネルギーと時間を必要とするので、  
本当にすごいなと思いました。

先日、目上の方に「お願いのお手紙」を書く  
機会があり、それはそれはもう、大量の時間  
とエネルギーを使用しました。

「拝啓」「かしこ」にはじまり、季節のことば、  
お願ひ文、などなど、全部「手紙の書き方」  
という本をみたり、ネットで調べたりしつつ、  
「下書きはパソコンで、本番は万年筆で」と

いう方法で、何度もやり直して、何とかお便  
りにしました。

形式ばかりにとらわれて、中身が薄いのはよ  
くないけれども、手紙のマナー、身につけた  
いなと思いました。

そして、気づいてしまったのは、  
手紙を書こうと思うと、相手のことをよく知  
らないといけない。よくしてもらったことに、  
お礼状を書くとしても、一緒に過ごした時間  
に集中していないと、心のこもったお便りに  
ならないし、相手の気持ちもおもんぱかれな  
いし、言葉が浮かんでこない。

当たり前のことだったのですが、「手紙を書  
く」と言う行為は、単体で存在するものでは  
なく、誰かとの関わり、コミュニケーション  
があってこそ、意味のある行為なのでした。

「やっぱり、人ですね」

『なう100号』インタビューで、夏にうか  
がった、スクの吉村さんことばが、頭を  
旋回しています。

大人の女性になるのも「やっぱり、人ですね」  
令和4年を迎え、大事なこと、改めて気づか  
せていただきました。

人と関わることに、丁寧になろう。

きっとそれは大人の女性になる道と、同じ方  
角を向いているのだろうと思います。(眞理)

三宝裕のひとりごと

## 蕎麦屋

すぐ近くに「美味しい蕎麦屋」があることを知っている人が、「美味しい蕎麦屋」に連れていかれ、何も言えないまま食べるのは辛いですね。

でもね、最初は誰がやっても美味しい蕎麦しか作れません。「美味しい蕎麦」が問題なのではなく、問題は「まだ美味しい蕎麦が作れないのに開店したこと」です。

大問題があるとしたら、「いつまで経っても美味しい蕎麦が作れないこと」です。美味しい蕎麦を目指し、お客様の厳しい声を素直に受けとめ、日々具体的な努力ができない人は、蕎麦屋を開店しない方が良いでしょう。お客様に失礼です。

素人なら、一生懸命さがあれば、美味しい蕎麦でも許されます。でも、プロは一生懸命さがあるのは当然で、評価事項になりません。プロは、蕎麦に「美しいこと」「安いこと」「早いこと」などが様々なお客様から求められます。

美味しい蕎麦を作れる人は、美味しい蕎麦を笑って食べることができる人かもしれません。それは「最初の頃の自分も、美味しい蕎麦を作っていた」と、美味しい蕎麦を作る人の気持ちがわかるからです。

美味しい蕎麦を作れる人は、うどんであっても、美味しいうどんを作れる人になっていたでしょう。

美味しい蕎麦作りで身につけたものは、蕎麦打ちの技術だけでなく、「今に満足せず、さらに美しさを求める考え方」や「お客様の気持ちに何とか応えようとする姿勢」等々があります。その考え方や姿勢は、うどんであっても、他の世界であっても、十分に通用するものなのです。

## 幸せであることの条件

### 1. 誰かに愛されていること

人は成長する幼少期に、無条件に愛情をそそがれ、大切にされることで「自分は愛され大切にされる存在だ」と自覚します。

それが情緒的に安定した「成熟した大人」になる大きな要因です。幼少期に親などの顔色をうかがいながら育った人は、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」となります。

「未成熟な大人」は、心が満たされていませんので「いつも不満な人」「恩着せがましい人」となるそうです。

大人になっても「自分は愛され大切にされる存在だ」と自覚することは、自信をもって生きる上できわめて重要です。

### 2. 誰かに褒められていること

褒められるとは、自分が言ったことや行ったことに対して、人が「有難いと感じたその人の気持」とか「すごいと感じたその人の気持」などを言葉などで表現してくれることです。

つまり褒められるとは、「自分が言ったことや、行ったことに対して、人が『感激した!』と知らせてくれること」です。

自分の言葉や行動で、人が深く感じ人の心が動くのは有難く、嬉しいですね。人は褒められることで自信（自分を信じること）のある人となり、胸をはって生きることができます。

### 3. 誰かの役に立っていること

人は自分のためだけに生き続けていると、やがて空しい気持になります。人は自分がやることで他の誰かが喜んでくれた時、幸せ感や充実感が起きます。

それは私たち人間が、無人島などで1人生きているのではなく、社会的な人間（他人と関係し、共同生活を営む人間）だからです。ただ人間は、自分中心の自己本位な部分を大きくもって生きているのも現実です。人としての理想的な生き方は、自分は自分のやりたいことをやっているだけなのに、そのことで誰かが喜び、誰かに感謝され、誰かの役にも立っている生き方です。

自分も人も幸せになります。

創業62年  
黒毛和牛専門店

登喜和



本郷市右京区京北下字可田町一五二  
TEL 075-852-0010  
<http://www.soushiyone.net>

株  
式  
会  
社

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・お問い合わせ  
京北・周山町 075-852-0032  
<http://www.soushiyone.net>

SOUK(スーク)  
0120-19-4848  
スーク 不動産 楽業

自然と暮らす、  
自然に暮らす

<仲井電気工事商会>

075-852-0493  
[inazuma929924@gmail.com](mailto:inazuma929924@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

山の家具工房

WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



1F SHOP 人と木  
2F BOOK ROOM ほんのひととき  
TEL 075-852-7039  
<http://www.yama-kagu.com>



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  
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

周山町「料理旅館すし米」内

Syu's Bar

MUSHIYONE

Tel.090-7106-5538  
[Cream-9696-river@docomo.ne.jp](mailto:Cream-9696-river@docomo.ne.jp)  
<http://blogz.yahoo.co.jp/syu3434>  
open21:00-close24:00 (週通5日)

大島剛司  
代表  
ドックアドバイザリーカンパニー  
Dog village green tail  
山遊び/ホテル/LD.K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](mailto:greentail@docomo.ne.jp)

杉鮓 日本鰯、糸で包む漬専

京都西の駄便道特有専門店 京北すえひら

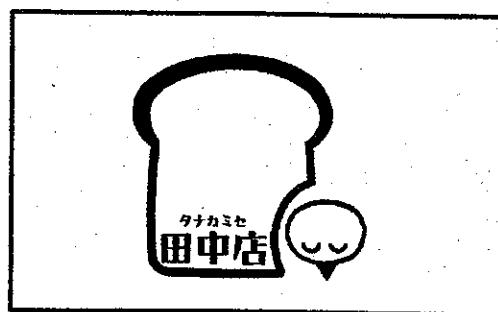
〒601-0531 京都市右京区京北上ノ前殿坂上ノ下16

TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

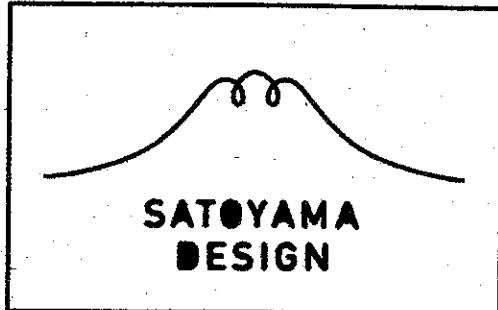
<http://k-senta.com/>

工房 仙太 江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail:senta@silk.pfala.or.jp



Gate  
CREATIVE SPACE



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**

【お米つかいのパン菓子工房えむえむ】から再出発！

グルテンフリーミックス粉で  
いきいきキレイを応援

ペッピン  
ミックス  
お話をこちらへ  
まぶちみか

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・リーション・センター 三宝 裕氏

## 編集後記

2021年は「THE FIRST」というオーライズグループオーディションの  
3回にドハマリし、新しい推しメンが増えたわけですが、おかげで113回  
ある毎日の恋心となりました。2022年も推しメンたちに癒されつづ  
彼らの成長に刺激をもらいつながら、年も少しそうでも成長していきます。  
「なう」私にとっては、成長のもとでござりするので、これからも読んで  
いただけたらうれしいです。