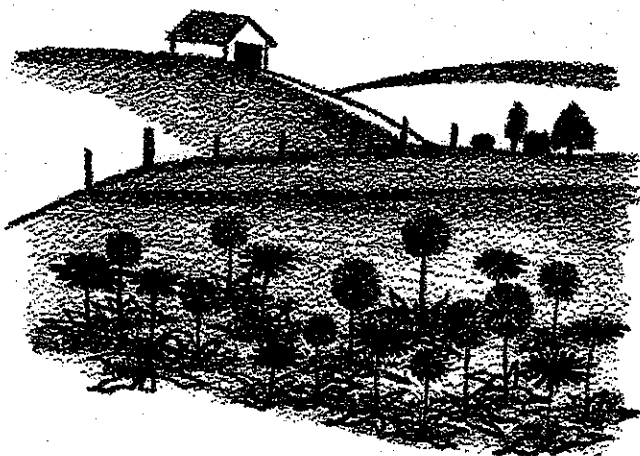


なう



空の天気は
神素せ
心の天気は
君素せ

縁の
雨
國
晴
上
下
君
素
せ



第110号

発行所
なう

目次

7月

COMだより	・・・眼をたいせつに...	2
hana	・・・これでいいのだ	3
KANSAI税理士法人	・・・こんにちは!! KANSAI税理士法人です	4
三宝裕のひとりごと	・・・組織におけるリーダーの3つの条件	5
登喜和	・・・登喜和のお肉講座 (18)	6-7
そのべ整体院	・・・整体院の先生が毎年やっている夏バテ対策	8-9
ながさわまさみ	・・・沖縄「なう」	10-11
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	12-13
編集後記		14

眼をたいせつに・・・



COM:より

最近、眼の悪さからくる、集中力や気力の低下を実感するようになりました。若い頃は気力も集中力ももっとあったように思いますが、最近は新聞や雑誌など細かな字を読む気力も低下し、ものを見る煩わしさから集中力も掛けてきた感じがします。特に夜間、車の運転も億劫な時があります。

小中学生の頃は視力が2.0とよく見えましたが、高校生の頃になるとだんだんと視力が低下し始め、アフリカ人は視力5.0という噂にうらやましく思ったものでした。

アフリカ人は獲物を見つけるため、数百メートル先も見えるようになっている？と聞き、高校時代(写生で遠くの景色や緑を見たら視力が回復するかも?)と思い選択授業科目で「美術」を受けたら、一度も写生がなかったというがっかり経験があります。

また何年か前の話です。

仕事に行こうと慌てていて、車に乗ってメガネをかけた時、右眼の視力が急激に下がったのです。何度メガネをかけ直しても右眼だけぼんやりして見えにくい。急いでいたので、とりあえずその場は片眼が見えにくいまま仕事に行きました。

その日一日、何度メガネをかけても見えにくい右眼にショックで帰宅し、(明日病院へ行こう)とメガネを買った北野白梅町のフジモトメガネさんへ電話し「急に右眼の視力が落ちて病院へ行こうと思うので、メガネを作った時の視力がわかれば教えてください」とデータとファックスしてもらいました。

急激な視力低下から(どうしよう・・・)とメガネを掛け、ソファに寝そべっていました。「・・・???」何かおかしい。と寝た状態で人差し指を顔に近づけていくと、指がメガネのフレームを貫通したではありませんか!! そうです、メガネのレンズが片方外れていたのです。車の中に一枚レンズが落ちていました。視力が低下したと思い込み、夜まで気づかなかった自分に呆れた事件です。くれぐれも若い間から眼は大切にしましょう。



(米津)

～北野白梅町のフジモトメガネさん、8月末で閉店されるそうで残念です。

長い間お世話になりました～

これでいいのだ



いつだったか、ほぼ日手帳の毎日のページのひとことに野田秀樹さんの次のことばが紹介されていました。

『最近若いときに書いた好きなセリフをまた使ったりしてるんです。ぼくは絵描きの人たちを見て、そういうのでいいと思うようになりました。絵描きの人って本当に同じ絵を何度も描くじゃないですか。人が描きたいものって、なかなか変わらないんだなと思います』

なうの記事を書くようになって9年、なんせ1か月はあっという間、編集会議はすぐに訪れます。そのため常にアンテナを立ててネタ探しをしているつもりですが、このアンテナはどうやら自分の興味のあることにしか反応しないようです。自分ではさまざまなことに食いついているような気がしているのですが、結局いきつくところが似たようなところになっていて、自分の記事がワンパターンだなあ……と反省していたところでした。

ところが、野田さんのようなすばらしい演出家の方も好きなセリフを再び使うことをしていると！ 絵描きさんたちは同じ絵を何度も描かれることから『人が描きたいものってなかなかかわらない』という理屈が証明するように、レベルは違いにせよ、自分にもそういうものが存在しているのだと実感したのです。

そこでなう第1号を見返してみると、「趣味は子ども～」と書いていました。……変わっていない。(汗) 子どもたちはみんな成人しましたが、「趣味子ども精神」は意外と変わっていません。最近アイドルという言葉を使えば見知らぬよその子どもにまで「愛でる心」が波及していますが。(笑)

なので、「なう」に同じようなことばかり書いている自分に対して、野田さんの「そういうのでいい」は背中を押してもらったこととなり、「そういうことだよ」

と、自分を励ますことになったのです。

読んでくださる方に感謝の気持ちを忘れず、スポンサーの皆様のおかげで発行できていることを忘れず、10年目のなうに記事を書いていることに幸せを感じています。

2017年1月30日の日本経済新聞で、カルロス・ゴーンさんが「私の履歴書」の中で「リーダーの条件」を語っていました。

組織におけるリーダーの3つの条件

1. 結果を出せる人

リーダーは、どんなに厳しい状況でも常に結果を出さなければなりません。

つまり、目標を明確に設定し、達成することです。

経営や組織や職場などの問題点をはっきりとさせ、時には周囲が「右」と思っているところを「左」という必要があります。控えめであることが美德と考える日本人には、簡単ではないかも知れません。

2. 組織の人々となつなができる人

リーダーは、「共感」される能力を磨かなければなりません。共感されるとは、「リーダーの考えや気持を知り、リーダーの行動をみて、リーダーの考えや気持、行動は、当然であると思われること」です。

「堅苦しい」「冷たい」「自分勝手だ」などの印象を持たれては、話を聞こうという気持にもなれません。

生まれながらのリーダーはいません。リーダーは、周囲からリーダーと認められることで初めてリーダーとなるのです。

3. 常に新しいことを学んでいる人

常に新しい技術や、新しい動きを学び、新しい行動を続けることです。新しい行動ができないリーダーは、たとえどんなに結果を出していても、やがて行き詰まります。

組織は、今が良くて守りに入った時が危険なのです。

組織が生き残るためには「変わりなく、変わり続けること」。

その後、カルロス・ゴーンさんは、組織の人々となつなができず、共感を得ることができず、日本を逃げ出しました。

登喜和のお肉講座（18）

今回のお肉講座のテーマは「豚肉の基本について」です。登喜和といえば牛肉というイメージですが、実は豚のロースも根強い人気を持っています。この夏の時期でいうと冷しゃぶにして食べるというお客さまが多くいらっしゃいます。豚肉の部位の基本知識や栄養面などについて紹介していきたいと思います。

豚肉の部位について（大きく分けて6つの部位に分かれる）

- ① **ロース**：豚の背中側の胸から腰にかけての部位です。厚めに切ればトンカツに薄く切れば冷しゃぶやお鍋料理などに適しています。その美味しさのもとになるのが脂であり、風味やコクを味わうのに脂の部分は必須です。なので調理の際には脂は必要以上には削らないようにしましょう。
- ② **肩ロース**：肩から背中にかけての部分であり、きめが細かく、脂も程よく含んでいて風味も良い。薄切りして生姜焼きから、細かくして肉じゃが、厚めに切ってトンカツ、煮込み料理まで幅広い料理に使うことができます。
- ③ **ヒレ**：豚1頭分の内、わずか2%ほどしかとれない希少部位。最も柔らかくて脂も無いヘルシーな部位です。トンカツやソテーに適していて、スーパーなどでは大きなブロックで販売していることが多いです。
- ④ **バラ**：別名「三枚肉」と呼ばれる脂とお肉の部分が交互に重なっている、お腹にあたる部位です。全体的には柔らかく、薄くスライスして炒め物にしたり角切りにしてシチューや角煮などの煮込み系料理がオススメです。僕が卒業したお肉の専門学校の先生が「バラは脂を楽しむ部位である」とおっしゃっていて、脂の美味しさを味わうのに最適な部位です。
- ⑤ **かた（うで）**：その名の通り肩部分にあたり、赤身でよく運動をする部位なので硬めになっています。そのため薄切りにして炒め物にしたり、じっくり煮込んで食べるのに向いています。
- ⑥ **もも**：ヒレと並ぶ、豚肉の中での赤身肉の代表的な部位です。柔らかい部分と硬い部分の両方を兼ね備えていて、脂も少ないあっさりした味わいです。こま切れにして炒めたり、焼豚にしたり、シチューに入れるのに煮込んだり幅広く使えます。

豚肉と栄養

豚肉だけでなくお肉全般は体を作るうえで重要なたんぱく質であったり、心の安定や内臓の機能を整えるアミノ酸など多くの栄養素を含んでいます。

今回のテーマである豚肉に注目してみると、特にビタミンB1やトリプトファンというアミノ酸が豊富に含まれています。これらについて解説していきます。

ビタミンB1は体を動かすのに必要なエネルギーをつくることや、神経のコントロールに関わる栄養素です。不足状態になってしまうといつもより疲れやすくなったり、ストレスを感じやすくなってしまうそうです。豚肉にはこのビタミンB1がとても豊富に含まれています。1日120gの豚肉を食べれば1日分のビタミンB1を取ることができると言われています。これからの時期、夏バテ防止のためにも豚肉料理を食べることをオススメします。

次にトリプトファンについてです。これはアミノ酸の中でも必須アミノ酸と呼ばれる種類のもので、人間の体の中で作り出すことができず、食べ物からしか摂取できません。そもそもアミノ酸とはタンパク質のもとになるもので、タンパク質は人間の体のもとになっています。つまりアミノ酸がなければ筋肉や内臓などを作ることができないのです。

話を戻すと、トリプトファンを摂取する効果を一言で表すと「うつ病予防」です。精神の安定のために大切なセロトニンという物質があるのですが、このトリプトファンはセロトニンをより多く増やす効果があると言われています。

豚肉の中でもヒレやモモなどの赤身のお肉に含まれているトリプトファンの量は全ての食品の中でもトップクラスとされています。豚肉をしっかりと食べることは体の健康だけでなく、心の健康にもつながってくるのです。

それでは最後に僕が食べて美味しいと思った豚ロースの料理を紹介して終わりたいと思います。それは豚キムチ炒めです。実は僕は最近までキムチを美味しいと思ったことがなかったです。「美味しいよ」と言われて食べてみても「うーん…」といった感じでした。しかしある時豚ロースと一緒に炒めて食べてみたら、はじめて美味しいと思うことができました。このお肉講座を読んで頂いている皆さまの中で、もしキムチは苦手という方がいたらロースと一緒に炒めてみて下さい。キムチの印象が大きく変わるかもしれません。

※キムチは加熱すると含まれる乳酸菌などの栄養素が大きく減ってしまいます。なので豚キムチ炒めは「栄養よりも美味しさ重視!!」という方にオススメかなと思います。

整体院の先生が毎年やっている夏バテ対策

こんにちは。

そのべ整体院 院長の辻です。

さて、今回はズバリ！夏バテ対策ですが、夏バテを起こしてしまう方は何かしらの慢性的な症状を抱えてしまっている方が多く、夏に限らず季節の変わり目の環境の変化に対応出来ず起こってしまうものと、私は考えております。

なので、1年を通して楽に過ごせるようお手伝いをさせていただけたらと思います。

夏バテを起こしやすい人の特徴

- [] 睡眠不足
- [] 身体が冷たい
- [] 胃腸が弱い
- [] 汗が上手くかけない



こんな症状が慢性的にある方は要注意です。

やはり、夏こそ冷え対策は欠かせません。

女性は特にお身体を冷やしてしまうとダイレクトに体調を崩してしまう傾向にありますので、しっかり対策して行きましょう。

とはいえ、外は暑いので半袖短パンでも大丈夫ですが、UVカットしてくれる物や屋内に入った時にクーラーや扇風機で身体が冷えてしまうのを防ぎたいので、羽織れるものやくつ下を携帯し、「さぶっ(寒)」となった時にすぐに着れるよう、準備しておきましょう。

あとは、しっかり水分補給をすることです。

熱中症対策と身体の循環を促す効果と、老廃物を流し出す目的もあります。

私たち人間の身体は成人で60%~70%は水分でできています。

しっかり水分補給してあげる事で、循環しやすくなります。

のどが乾いてなくてもこまめに水分補給していきましょう。

この時に要注意なのが、冷たい飲み物をイッキにがぶ飲みしないように気をつけてください。

朝食はスープや味噌汁で身体を温めてもらうと効果的です。
時間がない時はすぐにエネルギーにかわるバナナやオレンジ、りんごがおすすめです。

後は山芋、オクラのネバネバ成分「ムチン」
が胃腸の粘膜保護と血糖値上昇をおさえてくれます。



うなぎ、豚肉に含まれるビタミン B1 は疲労回復に即効性があります。
元気を持続させるタンパク質も含まれています。



あとは、エアコンの使い方です。

みなさんいつもエアコンの冷房設定温度は何度に設定していますか？

20 度や 18 度と患者様から聞くこともありましたが、冷やし過ぎは要注意です。

28 度くらいが望ましいですが、建物の構造上、28 度に設定していても実際
は室内温度が 28 度以上になってしまっていたりする事があります。

ですから、設定温度をみて安心するのではなく、実際に室内温度計などを使って
温度管理をしていただくといいと思います。

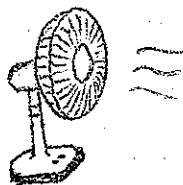
一緒に湿度計もついているとより好ましいです。

湿度が高いと不快ですから、除湿機やエアコンをドライ運転にして、湿気も管理
してもらうとより快適にすごせます。

最近は寝苦しい日もでてきていますので、寝室もしっかり温度・湿度管理をして
いただき、暑くて目が覚めたりしないように気をつけましょう。

この夏を快適に過ごしていただく事で、1 年をエネルギーに駆け抜けていく
ことができます。

暑さに負けず、健康に・元気に夏を楽しんでください。



そのべ整体院

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

院長 辻 陽平



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”

「730 ななさんまる」

についてお届けします。



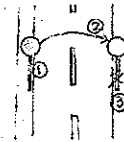
★730(ななさんまる) 沖縄県において、日本への復帰6年後の昭和53(1978)年に自動車の対面交通が、右側通行から左側通行に変更することを(戦前左側通行 アメリカ統治下約33年間右側通行)事前に周知するため実施されたキャンペーン名称であり、実施後はその変更施行自体を指す通称となった。変更施行月日「7月30日」に由来する。「国交制度」遵守
沖縄県道路交通局

○7月29日(台風8号 時折土砂降)22時サイレンが鳴り、県全域で緊急自動車を除く自動車の通行禁止。一斉に変更作業開始。

・道路標識・信号機 (19億円投資)

予め左側通行用の標識(3万本 6か月前から準備)や信号機を設置した。

それらをカバーで覆い隠し、
変更作業時に外して右側通行用の標識にかぶせ直す方法。



- ① 左側標識設置
カバーをかぶせる
- ② カバーをかきかえる
- ③ 右側標識撤去

・道路標示

右側通行用の道路標示や廃止線を予め消去し、その上に白い反射テープを貼る。
車線のレーン・右左折表示・左側通行用の表示は、予め描いた上で黒のカバーテープで覆い変更作業時、バーナーによってテープを除去する。

※覆いやカバーテープを用いた方法は、世界初で「カバーアンドテープ方式」や「久高方式」(発案者名)と呼ばれ短時間で効率よく作業を行うことを可能にした。

↓ 8時間で右側通行から左側通行へ 道路総距離 160km

○7月30日 4時18分 県管理のすべての道路の切り替え工事終了

5時50分 自動車の通行規制が再度行われ、右車線から左車線へ誘導、待機。

6時00分 サイレンが鳴り、県民が見物する中、車が左車線を走行し始めた。

県民への周知 各メディアを動員しての「730キャンペーン」を展開。

安全教室 道路横断訓練(子供・高齢者) CM・ポスター・クイズ番組など。



○変更日後

作業に伴う交通整理など→警視庁をはじめ全国各警察署の警察官

約 3,000 人と、沖縄県警約 1,400 人で 8 月下旬まで交通整理にあたった。

・自家用車

復帰前までは左ハンドルの「沖縄使用車」が販売。

右ハンドル車が主流となるのは、730前後(本土復帰後より左ハンドル、右ハンドルのどちらかを選択可能) また全国各地から中古車が購入されるようになった。

ヘッドライトの照射範囲は、事前に左側通行用に変更しておくことが推奨された。街頭ではライト変更の呼びかけが行われた。変更後も730実施日までは、眩しさを防ぐためマスキングテープが貼られるなどの対策が取られた。

・バス

右ハンドル・乗降口が左側の「730車」(新車944台・改修164台)導入。

左ハンドル車を「729車」と呼ぶ。

殆どぶっつけ本番で運行だった為に変更直後は事故が多発した。

・馬車

交通方法の講習会が開かれたが、長年右側通行に慣れた馬の習性を直すのは容易ではなかった。

※参照 『沖縄730道の記録』 短編映画 (科学映画館 web) など

7月の記念日 | 今日は何の日 7月7~8日

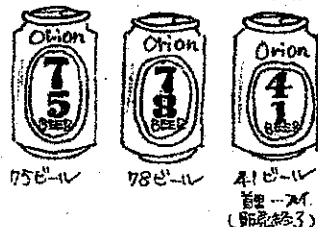
オリオンビール (各市と共同企画)

★名護の日 7月5日 語呂合わせ「なご」

今年市制52周年を迎えた本島北部に位置する市。

★なは(那覇)の日 7月8日 語呂合わせ「なは」

今年市制101周年を迎えた本島南部に位置する市。県庁所在地。



75ビール

78ビール

41ビール
語呂合わせ
(那覇終結)

★ウルトラマンの日 7月10日 昭和41(1966)年TBSで『ウルトラマン』の放送開始日。

第一回の放送は、『ウルトラマン前夜祭 ウルトラマン誕生』



ウルトラマンの生みの親 ^{きんじょうてつお}金城哲夫氏(昭和13~昭和51年)は、沖縄県南風原町出身。高校進学時上京。大学を卒業後、円谷プロに入社。

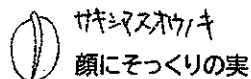
『ウルトラQ』『ウルトラマン』『ウルトラセブン』等の脚本家であり、企画・立案も携わる。「沖縄と日本の架け橋になりたい」と常々語っていたという。

~ウルトラシリーズと沖縄の関わり~

・M78星雲(ウルトラマン達の故郷)・・・M(南)78(なは 那覇)または、那覇の南かも?

・チブル星人・・・チブル(頭) ・ザンパ星人・・・残波岬 残波(泡盛)

・キングジョー・・・実父のあだ名が元ネタ



顔にそっくりの実

帰郷後、沖縄国際海洋博覧会(昭和50年7月20日~)の構成演出など活躍する。

シン・ウルトラマン 「ウルトラマン」を現代の時代に置き換えた映画 本年5月公開。

「ウルトラQ」登場の怪獣(禍威獣)などが登場する。

★カルピスの日 7月7日 103年前に発売。

パッケージの水玉模様は、「天の川」をイメージして

デザインされる。当初は、青色地で白い無地玉で

昭和24年白地に青い水玉になった。

7月(シチグワチ)

平均気温(那覇市) 28.9℃

沖縄季節暦 真夏前期(6/22~7/15)

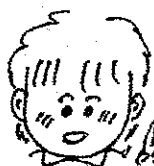
真夏後期(7/16~9/5)

最も暑い日(7/17~7/27)

日出 5:40 日没 19:26 (1日)

「なう」6月号より→琉球ゴールデンキングスは、チーム初めての準優勝でした。

引き続き桶谷大監督が指揮をされることが決まりました。




ニーフェーデービル(ありがとうございます) マタヤーサイ(またね)


ながさわまさみヤイビータン(ながさわまさみでした) カラダにピースカルピス

創業62年
黒毛和牛牛専門店

登喜和



山の家具工房
WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



IF INOF 人と木
3F 200x200M ほんのひととき

TEL 075-852-2030
http://www.yama-kegu.com

京 東北の地産野菜
煮 京都の味を再現
庵 京都の味を再現

TEL 075-852-0010
URL http://kyohuon.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
宴会時のお食事等
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



代 表
周山町「料理旅館すし米」内

ちよっと寄れる居らぬBAR

Tel. 090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open 21:00-close 24:00 遅寝も!

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

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 ✉ greentail@docomo.ne.jp


仲井電気工事商会



075-852-0493
〒601-0271 京都市右京区京北周山町下町1-15-1
HP https://nakai-denki.com/
電気のこと、色々ご相談ください。

京北堂
京北堂株式会社
HP https://keihokudo.com

杉鮎 日本唯一、杉で包む鋳造し



京都 西の銘街道 鋳造司専門店 京北すえひろ

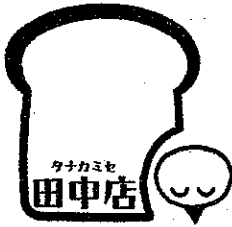
〒601-0531 京都市右京区京北上町御殿上/下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

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
H.P 090-5168-1418
e-mail.senta@silk.plala.or.jp



タカミヤ
田中店

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

肩 腰 膝

そのツライ痛み
お任せ下さい！

京丹波町
たにやま鍼灸整骨院

無臭 オフ・イソフラボン・グルテンフリー

べっぴんミックス



べっぴんかし **一花** 

いっか

野村鍼灸院 

☆予約制

〒690-0808 京都市右京区京北洞山町
075-852-0489
090-5168-1418

税金・経営のご相談は当事務所まで

KANSAI 税理士法人

京都事務所 TEL : 075-354-7550

KANSAI 税理士 





今回新たにスポンサーに
なっていたいた 税理士の
本間先生。なりのコンセプトに
共感いただき。本当に感謝
です。ニホから どうぞお返し
お願ひします

編集後記

5月からオートファジーを始めてとていふ
劇的な何かは起きていません。先日、
整体の先生に聞くと、東洋医学では午前中は
浄化の時間がとれ、固形物は摂らない方が
良いとか。だからもう少し続けてみよう!!と
思っています。おかげで毎朝、ちよとだけ草引き
タイムがとれています。草めっちゃはえるも

hana

毎月朔日発行

発行者: 田中真理・花倉祥代・米津由美子

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