



私の未来は  
私に今ここで  
何をやらせて  
くれるのだ



# hana

第115号


発行者 千代田

## 目次

12月

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| hana      | ・・・破れない壁はない                              | 2  |
| COMだより    | ・・・庭の石（義父を偲んで Part2）                     | 4  |
| タナカミセ     | ・・・2022年12月。さくさく。しみじみ。                   | 6  |
| たにやま鍼灸整骨院 | ・・・ヘッドマッサージは〇〇だから重要！                     | 9  |
| 登喜和       | ・・・登喜和のお肉講座 19                           | 10 |
| そのべ整体院    | ・・・自分がどうにもできないことまで<br>一緒に考えてしまっていないませんか？ | 12 |
| ながさわまさみ   | ・・・12月一師走一                               | 14 |
| 三宝裕のひとりごと | ・・・贅沢コオロギと貧乏コオロギ                         | 16 |
| 協賛のみなさま   | ・・・ありがとうございます                            | 17 |

# 破れない 壁はない



アサヒビールの元会長 & CEO である福地茂雄氏の「自分の壁を一瞬で破る最強の言葉」に書かれていた言葉です。

娘は大学で部活をやっている、マイナースポーツなので数は多くないのですが、めちゃくちゃ真剣にやっているガチ部活です。笑

私は秋リーグ全試合応援に行っているのですが、先日決勝があり、なんと！ なんと！ 優勝したんです！ 創部初優勝だったようで、それはそれは嬉しかったのです。創部初優勝はもちろん嬉しかったのですが、それだけではなく娘が壁を破ったように感じたから、それもあってすごく嬉しかったのです。彼女は3回生になった時、ポジション変更で司令塔という大切なポジションとなりました。そんな重圧かなわんと、やりたくない気持ちが大きかった上に、思うようにできないことも合わさって、ずっとつらそうで泣いていることもあったし、「わからへん、難しいし出来ひん」と機嫌が悪く「もう嫌や」ばかり言っていました。バイトもしないで部活三昧なのに、その部活が全然楽しそうじゃない彼女に「そんな嫌やったら辞めたらええやん」と心無い言葉をぶつけてしまったことがあります。あの時はごめんなさい。

そんな時期があったから、今回の秋リーグで試合中応援してくださっていたOGさん達の「なっつ（娘の呼び名）ナイス！」という声に、何度も私の涙腺は崩壊しそうになりました。頑張ってきて良かったねという気持ちでいっぱいになったのでした。

「自分の壁を一瞬で破る最強の言葉」には、生きているかぎり壁にぶつかるのはあたりまえ、そしてその壁は自分が破ろうとするかぎり必ず破れると書かれていました。壁は今までのやり方を変えるチャンスなのだ。

で、今まで通りではできない、今すぐにはできない、ひとりではできない、という3つでたいていの壁は破れるみたいです。

今年1月から自分が司令塔になって苦しんでいた彼女は、今までとは違う練習をして、春の試合では全然だめだったと嘆いていたけれど、先輩やコーチさんたちがたくさん指導してくださったという、まさに先の3つのポイントで壁を破ったのだと思います。

ところが、大学チャンピオンを決める東西王座決定戦（プリンセスボウル）を前にして、また壁にぶち当たっているようです。（汗）神様は試練を与えてきますね。優勝した日、私はてっきり打ち上げをしていると思っていたら、この壁についてミーティングをしていたらしく、破ろうと頑張っているのだらうなと思っています。

だから自分も負けていられないなあと思うわけですよ。

壁にぶつかるのは、まさにやり方を変えろという天の声で、すぐにできないのは、まだ機が熟していないということ。

私も今までのやり方を変えて、でも変えてはいけないところは勇気を持って変えずに、誰かに相談しながら、壁を破れる時までがんばりたいな～。

壁、ぶーちーやーぶーるーぞー！！！！

hana

## 庭の石 (義父を偲んで part2)

COMPTONより

嫁いで10年あまり、その間1~2回義父と二人話をする機会があった。

ご先祖様の話や昔の話を色々聴かせてもらった。

その中で、庭にある大きな石について教えてもらった。

「昔は何もない時代で、おじいさん(義父のおじいさん)が結婚した時  
お祝いに・・・と近所の人たちが、家まで運んで来てくれた石や」

とのことだった。

何も聞いていなければただの「石」だが、それぞれの家にも色々な歴史が  
あって、大切なものなんだな～と感じた。

義父は日記も書いていて、長男が生まれた時の様子も小説の様に何  
ページにもわたり書いていた。(一度には読み切れない位)

お義母さん(旦那の実母)が亡くなったことについても、後々の思いを  
1冊のノートに残してあった。

家の歴史も、人の歴史も亡くなってあらためて感じる(考えさせられる)  
ものがある。



ところで、四十九日って何のためにあるかご存じですか？

義父の葬儀を経て初めて詳細を知りました。

この世からあの世に至る旅の道中。

この世で積み重ねた罪<sup>つみ</sup>汚<sup>ごう</sup>れ（劫）を四十九日間かけて落として、生まれた時のような綺麗な魂にして、あの世に行くそうです。

初七日は不動明王さま、二七日は釈迦如来さま、三七日は文殊菩薩さま  
四七日は普賢菩薩さま、五七日は地藏菩薩さま、六七日は弥勒菩薩さま  
七七日は薬師如来さま・・・と、順番にお説法

を頂きながら四十九日を迎えるそうです。

ろうそくの明かりと、線香の香り（食物）  
を絶やさず、亡くなった人がうしろ髪を  
引かれることの無いよう、家族が仲良く  
気持ちを整理する期間でもあるようです。



葬儀から四十九日までの間、義兄と旦那、私の3人で掃除をしていると  
私たちの周りを飛び回り離れないオニヤンマがいた。

「お義父さんが見に来てるのかな～」と話していた。

また別の日、部屋の中にハエが入ってきて、2～3日私たちの周りから  
離れなかった。「お義父さんかな～？」

いくら何でも「ハエ」は失礼やろ（笑）

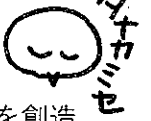
「お前が（この家に）おってくれるならこそや」といつも言ってもらい、  
大事にしてもらった。

「みんな、仲良くしてくれよ」

お義父さんとの約束を守れるよう、過ごしていきます。（感謝）

（米津）

2022年12月。さくさくわくわく、しみじみ。



NHK のインタビュー番組で、小室哲哉さんが「詞を書く僕、曲を作る僕、音を創造する僕、3人の僕が話し合っ、楽曲を作ってきました」とおっしゃっていたのがかっこよくて印象的で、なんとか今年の12月を「3」でまとめてみたいと思いました。

①さくさくと好きでたまらないもの、②わくわく心が踊るもの、そして③心がしみじみすること。3つが今年12月の「なう」です。

① さくさく「ココナッツシュクレ」日常おやつはサンダイコーで

「ココナッツシュクレ」との出会いは、10月8日、3年ぶりに開催された山国神社の神幸祭の夜。熊野神社に渡御される皆さんをお迎えすべく、大野公民館で飲み物とお菓子を準備していました。

お菓子は、ひとくちようかん、小さなテトラパックに入ったあられ、アルファベットチョコ、エリーゼ、などなど、個包装のお菓子で、私たちは半紙を敷いたお盆にのせて待機していました。

その中にひっそりとあったのが「ココナッツシュクレ」

接待終了後、残ったお菓子を分けてもらいました。初めましての「ココナッツシュクレ」、興味津々で1番最初に手に取りました。

袋を開けると「ココナッツ」と書かれていなかったらわからないくらい、めちゃくちゃほのかな、うっすらしたココナッツの香り。

さくさくさくっとしたかみ心地のビスケットには、うっすらミルククリームがサンドされ、更に外からうっすらホワイトチョコでコーティングされ、すべての「うっすら」が醸し出す一体感。

初めましてよろしく！ の味と食感でした！

無理に例えるなら、ホワイトロリータの表裏を逆にして、ビスケット側を外に、チョコ側を内側にいれちゃった感じ。

コーヒーのお供にするのがベストだけれど、コーヒーがなくても、水分を奪われすぎないほどよいクリーム感、もう最高です。

控えめにほかのお菓子に紛れ込んでいるひっそり感がまた感じよくて、いっぺんにほれちゃいました。

## ②心踊る日常レシピ「切り干し大根の炊き込みご飯」

今年も色んなレシピを見て、ご飯を作ってきました。

料理本、レシピサイト、外食して出会ったお料理、グルメ番組や旅番組で見かけたお料理を見て、似たものを作ってみるのが好きです。

今年出会ったレシピで、「最高や」と思うレシピをご紹介します。

ハードルが低い/求めやすい食材/ひとつ知ったら、色々応用がきく/栄養的に優れている/材料を使い切れる/あまり手間暇をかけない、もしくはほったらかしで完成する…全部クリアしています！

「切り干し大根の炊き込みご飯」TBS ラジオ「ジェーン・スー 生活は踊る」で、料理研究家の浜内千波さんが、レシピ紹介コーナーでお話されていたものです。

切り干し大根は、とてもリーズナブル/千切りにされているので、調理に使いやすい/カリウムが豊富で、旨味、甘味もたっぷり/戻し汁にこそ栄養価がいっぱい含まれていて、だし汁不要。そんなトークのあと、レシピが紹介されました。

### 戻し不要！「切り干し大根の炊き込みご飯」

【材料】・米 2合 (300g)

- ・塩 小さじ1と1/4
- ・水 2合目盛りまで
- ・切干大根 20g
- ・切り干し大根用に、追加の水 80cc (切干大根の4倍)
- ・鶏もも肉 150g
- ・人参 50g

【作り方】・切干大根はさっと洗い、水気を切ってざく切りにしておく

- ・鶏もも肉は1cm角に切り、人参はあらみじん切りにしておく
- ・米を洗い、炊飯釜に入れる
- ・塩を入れ、水を2合目盛りまで入れる
- ・切干大根、切干大根の水80cc、鶏肉、人参を入れて普通に炊飯する
- ・炊き上がったら大きく混ぜて完成です。

※切干大根の甘味が加わるので、砂糖は不要です。

その日の夜、我が家でもやってみました。

鶏もも肉がなかったので、中途半端だったベーコンの千切り少々に変更。

人参も、使いかけのものを計らずに使用。

うちにあった生協の切り干し大根は、25g入りだったので、その全量と100ccの水に変更。材料はそろってなかったけれども！最高の炊き込みご飯が完成しました。

これはちょっと、やってみてほしいです！もしかしたら、切り干し大根、塩、水、ごま油とかだけでやっても美味しいかもしれないくらいです！

### ③遠くに行った人と一緒に過ごす日常しみじみ

6月20日父が亡くなって以来、自分の中身のところで、大きな変化がありました。

しょっちゅう父のことを思っているのです。父が話した言葉、一緒に過ごした時間、父と誰かほかの人とのやり取り。すべてが美しい思い出というわけではないですし、父が若い頃に吐いていた暴言を思い出すこともあったりするのですが、生きていたときよりも、はるかに長く、父と一緒に過ごしている、という感覚があるのです。

11月、長男が大阪での仕事を辞めて、秋田県に移住していきました。

大阪にいたときは、「お米送って」「パン送って」「友だち泊めてやって」そんな関わりだったし、応援も心配もしていたけれども、すぐそこにいる存在で、四六時中息子のことを考えている、という感じはまったくありませんでした。

「大阪から秋田に行った」だけなのに、一緒に暮らしていない、ということは何も変わらないのに、ものすごく遠いところに行ってしまった気がして、彼のインスタグラムの投稿をしょっちゅう気にするようになりました。元気でやってるかな、と。

一生を終えて、遠くに行った父。

「やりたいことをやりたい」と前を向いて遠くに行った長男。

生きていたり死んでいたり、状態は違うのですが、私の中ではまったく同じ様に、ふたりとしょっちゅう一緒にいる、という何とも説明しづらい感じています。

そしてそれが、ちょっと幸せな気持ちだったりするのです。

2022年、読んでいただき、本当にありがとうございました。

2023年、止まることなく月日が流れていくことにちょっとビビりながら、日常生活を大切に送っていきたいなと思います。(眞理)



# ヘッドマッサージは〇〇だから重要！

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。すっかり寒くなり、師も走る師走となりました。お忙しい時期ですが、どうぞご自愛くださいね。さて今回は、厳しい寒さで強張った身体を緩めるために重要なことをお伝えしますので最後までお読み頂けると幸いです。

## 1. 頭のテッペンに全身の筋膜は集まる

全身の筋肉を包む膜である筋膜は、筋膜同士が繋がりが合いながら最終的に頭のテッペンに集まります。例えば、みかんのネットでは、どこかがほつれたり留め具部分を強く締めたりすると網全体にテンションがかかります。それと同じように人間の体でも頭部の筋膜が固くなったりトリガーポイント（筋肉の中のコリ）ができたりすると全身に影響が現れます。つまり、全身の調整をするためには、頭部へのアプローチは必要不可欠なのです。



## 2. 頭は副交感神経が支配している

自律神経には交感神経（活動モード）と副交感神経（休憩モード）があり、頭部は副交感神経が支配しています。そのため、ヘッドマッサージの心地良い刺激は、副交感神経を働かせて身体を緩める（休める）ことに繋がります。



## 3. 全身調整の要、ヘッドマッサージのセルフケア

頭にある万能のツボ

百会

＜ツボのとり方＞  
両耳の先端を繋いだ線と、  
身体の真ん中を走る線が  
交わる頭のテッペン

期待できる効果  
全身の調整・自律神経の調整  
快眠・精神安定など

＜ツボの押し方＞  
人指の腹を当てて痛気持いい  
程度で押し回します。

今回ご紹介するツボは百会です。百会以外にも頭には沢山のツボがありますので、興味がある方はぜひ調べてみてください。お風呂の中、疲れた時など頭のツボに指を当てて大きく深呼吸をしながらツボを刺激してみてくださいね。

たにやま鍼灸整骨院には、痛み以外の症状でお困りの方もたくさんご来院頂いております。そのお悩み、ぜひわたしたちにお任せ下さい。

たにやま鍼灸整骨院

健康・美容・ダイエット情報を発信しています

☎ 0771-82-2202

LINE からでもカンタンにご予約できます

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神 1



<ホームページ>



<YouTube>



<Instagram>



## 登喜和のお肉講座（19）

早いもので今年最後の月になりました。ついこの間「新しい一年が始まる。今年は何〇〇〇を目標にしてやっつけていこう」なんていう風に決意をしたりしましたが気が付けば12月に入っていて、「全然できてないな」と思う自分がいます…

さて、年末というとお歳暮の時期です。うちのお店でもお肉を贈ってくださいというご注文が入り始めています。お肉系でお歳暮での贈り物といえばすき焼き用のお肉などがよくありますが、ハムやソーセージなどの加工品も定番です。

登喜和ではハム・ソーセージ等の贈り物は取り扱っておりませんが、今回のお肉講座ではハム・ソーセージなどの加工品の基礎知識について紹介していきます。

### 1. お肉の加工品の分類

ハムやソーセージ等の加工品は専門的に言うと、「食肉製品」と呼ばれるものになります。その食肉製品は加熱をしているのか、乾燥させているのか等色々な基準によって細かく分類されていきます。今回はそこまで紹介しだすとややこしくなるのでもっとシンプルに紹介していきます。

まず、ハムやベーコン、ソーセージの違いについてです。豚肉を例に出して分類してみると・・・

1つの部位（ロースやバラ等）のかたまりのお肉から作られるのがハムとベーコンで、豚肉を使ったひき肉から作られるのがソーセージになります。さらにハムとベーコンの違いは製造過程の中で、ボイルという段階が有るか無いかで決まります。ボイルされたらハムになり、ボイルをしなければベーコンになります。同じロース部位を使っている、作り方の違いによってロースハムになったりロースベーコンになったりします。

ちなみにハムはロース、ベーコンはバラのお肉というイメージがあるかもしれませんが、実際はそれ以外の部位でも作られています。（バラのお肉を使ったベリーハム、かたのお肉を使ったショルダーベーコン等）

## 2. ウインナーとソーセージって何がちがう？

ウインナーとソーセージの違いを皆さんはご存じでしょうか。実はウインナーとはソーセージの種類の1つなのです。

まず、ソーセージとは先ほども書いたようにひき肉を使った食べ物です。ひき肉を香辛料などの材料と一緒に羊や豚、牛の腸からできたケーシングと呼ばれる薄い膜に詰めて作られています。そこから製造方法や使っている材料等の違いによってさまざまな種類のソーセージに分類されていきます

ウインナーというのはその中のケーシングの種類の違いによって決められた分類によるものなのです。この分類方法では、ソーセージは3つの種類に分けられます。(※人工ケーシングと呼ばれるコラーゲン等が原料のケーシングを使っていた場合は、ソーセージの太さによって種類が変わります)

- ① 羊腸に詰められている or 太さ 20mm未満のもの→ウインナーソーセージ
- ② 豚腸に詰められている or 太さ 20mm以上 36mm未満のもの  
→フランクフルトソーセージ
- ③ 牛腸に詰められている or 太さ 36mm以上のもの→ボロニアソーセージ

以上がケーシングによるソーセージの分類です。先ほど書いたウインナーとソーセージの関係は、ソーセージという大きなくりの中にウインナーという種類があるということなのです。

今回のお肉講座はお肉の加工品について紹介をしてきました。ここに書いたのは数ある加工品の基礎知識の中のほんの一部です。シンプルさ重視でできるだけ簡単にお伝えしようと思い、だいぶ省略した部分もあります。細かく詳しくしようとすればまだまだ話が続けてしまうので、今回のお話はここまでとさせていただきます。それではまた次回よろしくお願ひします！

前田 悠太郎

## 自分がどうにもできないことまで 一緒に考えてしまっていないですか？



そのバ整体院 院長の辻です。

さて、今回は題名にもあるとおり、自分には考えてもどうにもできないような事まで考えてしまい、頭が考え事でいっぱいになってしまいキャパオーバーを起こしてしまっている方が患者様でいらっしゃいます。

「そんなことある？」って言われますが、ある事をやっていただくだけで以外と自分も考えなくてもいいことや、他の人にまかせられそうなことまでやってしまっている事に気づくはずです。

「やらないといけない事だらけで毎日いっぱいいっぱい」

「なかなか休む時間もない」

わかっちゃいるけど、どうすればいいかわからない。

なんとかしたくてきっかけを待っている方にはいいきっかけになると思います。

ぜひ最後までよんでいってくださいね。

さて、早速方法をお伝えしましょう。

○広告の裏でもいいので白い A4 用紙を用意します。

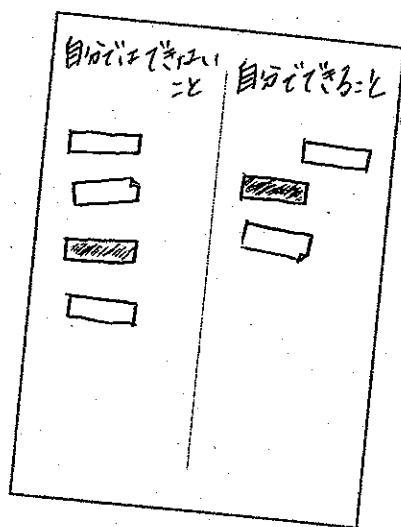
○紙の真ん中に縦線を引きます。

○右側の 1 番上に「自分で出来ること」と記入します。

○左側の1番上に「自分ではできないこと」と記入します。

○色の違う付箋を1つずつ用意して、いつもやっていることを思いつくかぎり付箋に書き出していきます。

○書き出したものを出来ることと、できないことに振り分けしていきます。



○できないことに振り分けられたものを徹底的にやらない、考えない。

※最後の徹底的にやらない、考えない。これが凄く大切になります。

自分の中のやらないといけない優先順位も上から順番に並べて行けば整理できます。

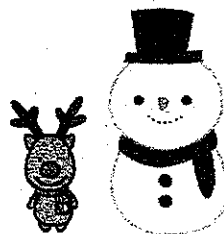
時間を有効活用して、充実した毎日を送って頂き、より良い人生にして頂く為の第1歩になれば幸いです。

## 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



# 12月 - 師走 -

毎度どうも！ ながさわまさみです。行事を中心に発信します。

## 《12月の京都》

【自然】夏暑くて、冬寒い

足元からジーン!

空気がキーン!

京の底冷え 足元から冷える。身体の芯まで冷え込む寒さ。

12月の平均気温 7℃ (平均最高気温 11.6℃ 平均最低気温 3.2℃) 京都市南部

## 【生活・行事】

☆ 1日 献茶祭 北野天満宮(上京区) 4家元2宗匠が、神前にお茶を供える献茶式を行う。

☆ 8日 針供養 虚空蔵法輪寺(西京区) 道具に感謝し、裁縫の上達を願う。

折れたりして使えなくなった針を豆腐やこんにゃくにやくに刺して供養する。

☆ 13日 事始め お正月準備を始める日。

お正月(神様を迎える行事。家も自分自身も浄めておく)

※花街では、鏡餅をお盆に載せ包んで師匠に持っていき、扇子を頂く。

「おめでとさん」

☆・7日 しまい大黒[地主神社] ・10日 終い金毘羅[安井金毘羅宮]

・21日 終い弘法[東寺]・25日 終い天神[北野天満宮]・28日 終い不動[狸谷山不動院]

☆ 20日 お煤払い 西本願寺(下京区) 東本願寺(下京区)

☆ 25日 知恩院(東山区)御身拭 法然上人の御徳を慕い、幸多き新年を祈って行われる。

☆ 31日 除夜の鐘

☆ をけら詣り 八坂神社(東山区) 大晦日から元旦の朝にかけて参詣し、吉兆縄に「をけら火」を移して、火が消えないようクルクル回しながら持ち帰り、元旦の大福茶やお雑煮の火種にすれば、一年の無病息災が叶うという。

12月は、一年の終りにあたり様々なランキングや今年の振り返りがあります。

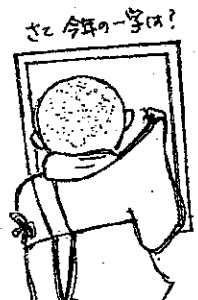
☆ 1日(木) その年1年間に発生した「言葉」の中から、11月にノミネートされた30語の中から「2022年ユーキャン新語・流行語大賞」

トップテンが発表される。

☆ 12日(金) 日本漢字能力検定協会が制定した漢字の日である12日に、その年の世相を象徴した、今年の漢字(12/5迄募集)が清水寺で発表される。

1(100)2(C)  
1(115)2(C)  
の語呂合わせ

金密令  
(過去3年の漢字)



～年末年始の高等学校の全国大会～

☆ バスケットボール選手権大会(ウインターカップ2022) 東京体育館ほか

23日(金)～29日(木)・男子 京都両洋 洛南 ・女子 京都両洋 京都精華学園

☆ 駅伝競走大会 たけびしスタジアム京都(西京極)スタート・フィニッシュ

25日(日)・女子 10時30分出発 立命館宇治 ・男子 12時30分出発 洛南

☆ サッカー選手権大会 東京・国立競技場ほか

28日(水)～1月9日(月・祝)・男子 東山

30日(金)～1月8日(日)・女子 京都精華学園 「ヤー! パワー!」by きんに君

☆ ラグビー大会 東大阪市花園ラグビー場

27日(火)～1月7日(土) ・男子 京都成章 シン・令和の怪物発見!の予感

☆ バレーボール選手権大会(春の高校バレー) 東京体育館ほか

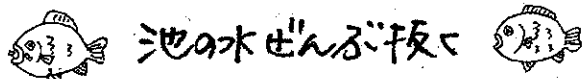
1月4日(水)～8日(日)・男子 東山 ・女子 京都橘

※大学生の箱根駅伝や社会人の駅伝大会や、ウインタースポーツも大好きです。

### 冬の風物詩

○ 大根焼き 9・10日 鳴滝大根焼き 了徳寺(右・鳴滝本町)

親鸞聖人が愛宕山・月輪寺からの帰りに立ち寄った際に教えを説き、感銘を受けた村人がお礼に塩炊きの大根でもてなしたのがはじまり。現在約3,000本の青首大根を炊く。



○ 鯉揚げ 12月初旬 広沢池(右・嵯峨広沢町)周囲約1.3km・貯水量15万+のため池。

春に稚魚を放流し、池で養殖している。

11月頃から水抜きをして、すっかり干潟になった池の底で、鯉・鮒・もろこ・えびなどを水揚げして量り売りをする。

地底の泥を洗い流し  
池を干すことで、微生物が  
泥を分解し水質を浄化する

○ 冬至 12月22日～1月5日



冬至に入った日(今年は22日)は、一年で最も昼が短く夜が長くなる日で、太陽の力が一番弱まる日。次の日から昼が少しずつ伸びていくので、古代は一年のはじまりだった。「ん」の付く食べ物を食べると運が呼び込めると、南京(なんきん)を食べる習慣が根付く。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言う。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

沖縄で暮らしたことで、今更ながら、京都や大阪の歳時やしきたりに関心がわきました。二年ぶりの寒い寒い年末年始。

何しよーかなあ?と楽しみにしています。

ほな、また来年。



知らんけど

広沢池の景色が大好きです

## 贅沢コオロギと貧乏コオロギ

金沢工業大学 長尾教授のコオロギの生態実験での「贅沢コオロギと貧乏コオロギとの、生命力の強さ」の話です。コオロギの大好きなキュウリなどの生野菜が豊富に与えられる状態を「贅沢」とし、それ以外の飼料が適当に与えられる状態を「貧乏」と定義しました。

その上で5つのコオロギグループを作りました。

1. いつも「贅沢」であるグループ
2. 基本的に「贅沢」で、たまに「貧乏」であるグループ
3. 「贅沢」と「貧乏」が半々であるグループ
4. 基本的に「貧乏」で、たまに「贅沢」であるグループ
5. いつも「貧乏」であるグループ

この5つのグループで、最も逞しい生命力をみせたのは、4.「基本的に『貧乏』で、たまに『贅沢』であるグループ」でした。

コオロギは、かなりの距離を飛ぶことができます。しかし、空調の効いた心地良い部屋で、交尾の相手を与えられ、食物に「贅沢」に育てられたコオロギは、飛ぶ能力を失ってしまうそうです。

私が生まれた1950年の頃は、私のまわりの家庭はみな貧乏でした。ご飯は米6と麦4の割合でした。ご飯代わりに乾麺うどんも食べていました。そんな生活の中にも特別な日がありました。

正月、祭り、遠足、運動会です。正月は、大好きな餅が腹いっぱい（5個くらい？）食べられた上、お年玉（百円）をもらって駄菓子屋へ直行していました。3日間は勉強もしなくて良いのです。

遠足は、お米だけのおむすびで、おかずは卵焼きとハムでした。

祭りと運動会には、母が巻き寿司を巻き、いなり寿司もありました。

今まで母の巻き寿司より美味しい巻き寿司を食べたことはありません。

考えてみれば、あの頃の多くの者は「基本的に貧乏で、たまに贅沢」なのです。それで、当時は逞しい生命力があった気がします。

私の家も貧乏でしたが、私は不幸ではなかった気がしています。



創業62年  
黒毛和牛北牛専門店

**登喜和**



**山の家具工房**  
WOOD FURNITURE SHOP A.TSUGI



1F SHOP 人と木  
2F BOOK ROOM 緑人のひととき

TEL 075-852-7030  
<http://www.yama-kagu.com>

京北の地産野菜  
お料理・お弁当  
お祝い料理  
お祝い料理

TEL(075)852-0101  
URL <http://kyoban.com/>



**木頁ベレット**

**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 すす米**

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


周山町「料理旅館すす米」内

ちよつと寄れる誘いのBAR

Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
<http://blogs.yahoo.co.jp/syus3434>  
open21:00-close24:00 遅寝る!

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 ■ [greentail@docomo.ne.jp](mailto:greentail@docomo.ne.jp)



一京都・京北から新しい生活空間を提案する一  
のぶくいの会

**仲井電気工事商会**  
075-852-0493  
〒601-0271 京都市右京区京北周山町後下17-2  
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>



**杉鮭** 日本唯一、杉で包む鮭等し

京都 西の錦街道 錦寿司専門店 **京北すえひろ**  
〒601-0531 京都市右京区京北上弓割町段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151




http://k-senta.com/ 



工房 **仙太**

江口 喜代志


〒801-0913 京都市右京区北井戸町甘ヶ苅131  
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
 HP 090-5168-1418  
 e-mail:senta@silkk.piala.or.jp



タナカミセ  
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**


そのうち不痛み  
 お任せ下さい!

京丹波町  
 たにやま鍼灸整骨院

糖質オフ・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


090-5168-2207  
 075-853-0049

京都市右京区京北鳳山町

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 



京丹波  
 えだまめファーム  
 KYOTAMBA EDAMAME FARM