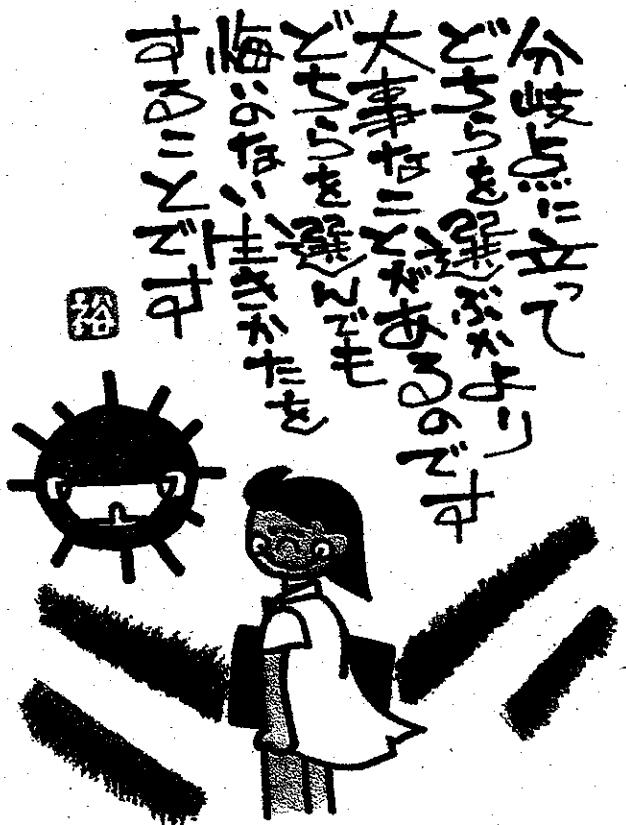


なう

説

第119号
発行者 干ムナ



目次

4月

| | | |
|---------------|-----------------------------|----|
| hana | 2023春 思うこと | 2 |
| タナカミセ | 佐々木昇さん | 4 |
| COMだより | デビュー42周年 堤大二郎さんおめでとうございます!! | 6 |
| たにやま鍼灸整骨院 | 疲れているのは身体ですか？ それとも心ですか？ | 9 |
| ながさわまさみ | 4月-卯月-「京都なう」 | 10 |
| そのべ整体院 | 生理痛は我慢するものではありません。 | 12 |
| 三宝裕のひとりごと | 人の心と身体が動く時 | 14 |
| 京都市レクリエーション協会 | ふれあいウォークラリー大会 | 16 |
| 協賛のみなさま | ありがとうございます | 18 |
| 編集後記 | | 20 |

2023 春。

思うこと

先月の「なう」で、テレビプロデューサーの佐久間さんの「ずるい仕事術」に書かれていたほんの一部分を紹介しましたが、友人から『今回も楽しく「なう」読んでる。思わず「ずるい仕事術ポチったわ。明日届く」と連絡がありました。

佐久間さん！ 売上に貢献したよー(笑)

それで、私なに書いてたっけ……と、先月の自分の文章を読んで、ちょっとつけたじたくなつたので、また佐久間さんの本のことを書きます。

誰にでもできる退屈でしんどい仕事でも、見てくれている人はいるっていう表現は、私の理解としては、言葉のまま誰かに評価してもらいたいということではないんです。そりや評価してもらえたならうれしいんですけどね。それより、自分は自分でしかないというか、他に同じ人はいないというか……うーん、うまく言えないのだけれど、私が「誰かの役に立てたらうれしい」と思っている中で、私には私にしかない「なにか」があって、誰にでもできる仕事でも「私がやる仕事」として役に立てるのだよと佐久間さんに言ってもらえたような気がして、それで佐久間さんに勇気づけられたのだと思います。

なにをするにしろ、その仕事の目的を知って、ゴールのイメージを持ち、どうやればいいのかを考えて取り組むことで、そのイメージがカタチになる。そのイメージは人によってさまざま、その人の想いが仕事に入るみたいなかんじかなあ。

とにかく私は自分がやってきたこれまでのことに無駄なことはひとつもないよって佐久間さんに言ってもらったような気がしたんですよ。仕事ってそのままの意味だと「職業や業務として、すること」みたいですが、私はそんな無機質なものではないと思うのです。1日のほとんどの時間を仕事に費やしているのだから、置かれた立場で自分がやれることをやって、喜んでもらえたら幸せだなあと私は思うわけですよ。佐久間さんのようにやりたい仕事が明確な人って少ないかもしれないし、私も具体的にやりたい仕事があったわけではないけれど、何も考えずにただ時間が過ぎていくなんて、ぜったいもったいないです。

なぜ、こんなことをここで訴えているのだろうと、ふと考えてしまうのですが、きっと私が苦手であり好きじゃない春がやってきたからだと思います。私は小学生のころから春が好きじゃなくて、みんな大好きな春がなぜ苦手なんだろうって疑問だったんですよね。で、思ったのは、春の陽気がダメなわけじゃなくて、「年度末」「年度初め」っていうくりがダメなのかもしれません。子どものころだと、進級・卒業・お別れ・入学・出会いと、めまぐるしく人との関係の変化があって、私はたぶんついていけないのだと思います。今年も例外なく春=年度末がやってきて、心も体もバタバタして落ち着きません。

年度替わりはやはり振り返りを行うし、次の計画や目標も立てることになります。そういうタイミングで佐久間さんの『するい仕事術』を読み、2ヶ月に渡ってしつこく書いてしまいました(汗)

「誰にでもできる退屈でしんどい仕事でも、見てくれている人はいる」のほかにも「仮説を立てて仕事と向き合う」とか、「ときにエゴを貫け」とか『するい仕事術』には、佐久間さんの仕事に向き合う姿勢が書かれていて、なんといっても戦わずして勝つという点については大いに納得しました。私はとうてい佐久間さんのようにはなれないけど、納得する部分が多くたし、新年度も愚直に毎日を積み重ねていこうと思ったし、次に読む本は「孫子の兵法」に決まりなのでした。

(花)hana



佐々木 昇也



1月末、うさぎのハグが骨折して以来、動物病院に通う日が増えました。

受付をして、待合で診察を待ちます。

「たなか はぐちゃん」

診察室に入って、症状を話したり、先生といろいろやり取りをして、いったんハグをお預けします。私は待合に戻って、診察や治療が終わるのを待ちます。終了すると

「たなか はぐちゃん」

と呼んでもらって、再び診察室に入り、先生のお話を聞きます。

そしてハグと一緒に診察室から出て、待合へ。薬ができたら

「たなか はぐちゃん」

薬を先にもらって、更に待ちます。会計のときに、最後の

「たなか はぐちゃん」

毎回、4回の「たなか はぐちゃん」に返事をします。

そんな感じで、病院に滞在中、いろんな動物たちの名前を耳にします。

先日、

「田中 ひなちゃん」

と呼ばれた患者さんがあり、うちの長女と同姓同名だったので、思わずその子を探してしまったところ、フレンチブルドッグが弱弱しくよたよたと歩いてきたので、吹き出すのをこらえるのに、大変苦労しました。

そのできごと以来、呼ばれる患者さんの名前に、つい耳がいってしまうようになりました。

2月のある日。

「たなか はぐちゃん」

いつものようにお薬をもらい、あとは会計だけ、というとき、

「ささき のぼるさん」

と呼ばれた患者さんがありました。

頭の中には、グレーの綿のパンツ。チェックのシャツにページュのブルゾンを羽織った
グレーヘアの細身のおじいちゃんの顔しか出て来ません。まさか、人なの？ 診察室から、かごに入って出てきた患者さんを凝視すると、中には白っぽい亀の姿が。

フレブルのひなちゃん事件に勝るとも劣らない笑いがこみ上げ、マスクの下で口を開けて、無音で笑ってしました。

のぼるさんのご家族は、私の隣りに座っておられました。

メガネをかけた彼女は、かごからのぼるさんを出して、タオルを敷いた 2000 ミリリットルくらいのタッパーにそっと入れて、タッパーの蓋をしめられました。

蓋には、丸い穴がいくつもあけられており、サイドには、油性のマジックで「のぼる」と書かれていました。のぼるさんをおさめたタッパーは、バスタオルにくるまれ、そのまま保冷バッグにしまわれました。

「たなかはぐちゃん」「田中ひなちゃん」なのに「ささきのぼるさん」と呼んでしまう受付の方がかわいらしくて

亀に「のぼる」と名付けた佐々木さんのセンスがかわいらしくて

手作りのタッパーで丁寧にのぼるさんを保護して、名前も書いちやう、もう全部かわいらしい！

脱力してしまうかわいらしさに満たされて、ほのぼのさせてもらいました。

よき春の日でした。(眞理)

COM だより

デビュー42周年

堤 大二郎さん おめでとうございます！！

我が永遠のアイドル 堤 大二郎さん、1981年4月23日に「燃えてパッション」で歌手デビューされて、今年42周年を迎えられます。

レッツゴーヤング（NHK）の「サンデーズ」一員としてご活躍。その後も歌手だけではなく、俳優としても数々の映画やドラマにご出演。

そんな大二郎さんが、月刊紙「なう」100号にもお言葉を寄せて下さり、レインボータウンFM（東京）のラジオでも「なう」のことを時々紹介してくださっています。

約30年前にファンクラブに入会し、またまた5年前にファンクラブ復活を知ったきっかけで、ご本人と再会♡を果たしました。

こんなにもファンに親切・丁寧に関わって下さる方はいらっしゃいません！

私がファンクラブに入会したきっかけは、「堤 大二郎」という方のお人柄です。本当に人として素晴らしい、そしてカッコいい。

ただひたすらに「もっともっとお幸せになって頂きたい！！」という気持ちいっぱいで応援しています。

そんな大二郎さんにあつかましく今回もおねだりし、月刊紙「なう」のために！！ 独占インタビューをご快諾下さいました。

どこの週刊誌にも発表・掲載されていない、芸能界の裏側を「なう」で初公開していただきます。



大二郎さん、ありがとうございます
これからのご活躍も楽しみにしております。（米津）

それでは、インタビューの内容
お楽しみください。⇒⇒⇒

堤大二郎さん インタビュー

①「ナンバ中にスカウトされた」と雑誌に書いてありましたが、実際はどんな場面でスカウトされたのですか？

17才の夏、ズボン(東京都渋谷)で、6月3日ナシ。
12時、当時の事務所の社長く「えへ、おの君!!」
声をかけられ、西麻布(ズボン23歩112段分)の
事務所く「ちみと来い!!」と言ひ出で覚悟して112歩走

②芸能界入りされましたか？ 子どもの頃はどんな職業に憧れていましたか？ それ。

(何になりましたか？)

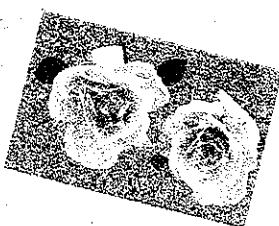
子どもの頃、外交官に憧れたり、叔父の
鳥取の漁師三浦や112、その海にかっこいい
憧れたりしてた。

③デビュー曲「燃えてパッション」を初めて聴かれたときの感想を教えてください。

すごくていい曲!! 2思ひ出だ。

④同期の歌手や俳優さんが沢山おられると思いますが、現在でも親交のある（仲の良い）方がいらっしゃれば、教えてください。

みなさん、今では仲良く1213年からプライベートで
最近今27年02月、現時点27年 離交6
年3月、中学生の同級生です。



⑤俳優のお仕事をされる際、セリフや演技等どうやって覚えられますか？

コツなどあれば教えてください。

地道にひからで本読みで覚えます。

コツは「あきらめな」、自分が納得するまで
読み込むことです。

⑥普段、心身を鍛えるために何かされていることはありますか？

1つは、毎朝、「のべて感謝して、歓喜、積極的で
肯定的な」、「今日も生きる！」と自分自身に言い聞かせて
います。身体は夜、ブルワーカーで過ごします。

⑦ご結婚されたことで、ご自身の中で何か変化はありましたか？

人は「愛ある為に生きる」と実感します。

⑧現在の大二郎さんの「なう」を教えてください。

今、BS NHK「太閤越前スペシャル」の撮影と
4月のライヴリハーサル中です。

⑨その他、大二郎さんよりメッセージやお知らせなどあれば、自由にお願いします。

「なう」ご観の皆様へ毎日、

おべて良いことがたくさんやっています」と
いつもスネリ申し上げます。

(インタビュー内容はR5年3月時点です)

疲れているのは身体ですか？それとも心ですか？



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

4月は出会いと別れの季節ですね。新天地での生活、環境の変化は気疲れするし苦手だなあ…という方も多いのではないでしょうか？

今回のテーマは「心の緩め方」です。最後までお読み頂けると幸いです。

“喜怒哀楽”は全て同じセンサー

気疲れしやすい人は、物事を感じ取るセンサーが人より多く、その情報に半自動的に対応をしている傾向にあります。その対策としてやりがちな、

- ・「職場でストレスを感じないように感覚を麻痺させている」
- ・「集団の中では心のシャッターを降ろしている」

これらのような行動で一時的に感情を抑えてしまうと、辛い・痛い以外の“嬉しい・楽しいこと”が起きた時にも同じように気がつけなくなることがあります。

自分の中にアタマをするのではなく、繊細な感性や感情を受け入れながら生まれ持った自分のままで生きる道を模索することが重要です。

身体の求めに素直に答える

心の疲れは自律神経を乱して体の不調を招きます。身体の疲れ以上に気疲れ・考え疲れ・緊張疲れというのは神経が休まらないために疲れが取れにくく長引く傾向にあります。心の休ませるために重要なサインとはズバリ

休みたいと思ったタイミング

です。お忙しい事は重々承知しておりますが、人は“自分らしくワクワクする事がある”ときが最も元気です。休む事は決して悪いことではありません。身体の求めに素直に答えて次の日からまた頑張りましょう！

たにやま鍼灸整骨院には、疲労回復・自律神経の調節のように、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。絶対に後悔はさせません。

たにやま鍼灸整骨院

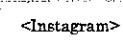
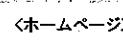
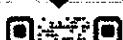
健康・美容・ダイエット情報を発信しています

☎ 0771-82-2202

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神1

↓ LINEからでもカンタンにご予約できます



4月 - 卯月 - 「京都なう」

毎度どうも！ ながさわまさみです。

4日(火) 護王大祭 護王神社(上京区) 祭神・和氣清麻呂の命日。明治天皇が定めた大祭。

奈良時代(769)弓削道鏡が偽の神託によって皇位を奪おうとした際、清麻呂が宇佐八幡宮(大分県)に赴き、真の神託を聞き、道鏡の企みを阻止した事に基づく祭礼。「宇佐神託奏上ノ儀」が京都御所建礼門前で行われる。猪行列や風流幣行列ともいう。

7日(金) 義経首途(かどで)祭 首途八幡宮(上京区) もとの名を「内野八幡宮」といい、宇佐八幡宮よりご神靈を勧請し祀られた社。

承安4年(1174)源義経(牛若丸時代)は、修行していた鞍馬山を抜け出し、この地にあった、金壳吉次と共に、屋敷近くの「内野八幡宮」に、源氏復興と道中安全を祈願し、奥州平泉(藤原秀衡のもと)へ出発したという。「首途(かどで)」とは「出発」の意味で、この由来により「首途八幡宮」と呼ばれるようになった。

特に旅立ち、旅行安全の守護神として信仰を集めようになった。

8日(土) 花まつり 各寺院 お釈迦様の誕生日を祝う仏教行事の仏生会。灌仏会などとも。

7世紀頃に中国から伝わる。花御堂に安置された誕生仏に甘茶(アマチャの葉)を注ぐことで仏を供養し、子供達の健康を祈る。

「誕生仏」のポーズは、生まれてすぐ東西南北に向けてそれぞれ7歩歩き、右手は天を、左手は地を指さし「天上天下唯我独尊」と唱えた時の姿である。.

※生きとし生けるものは誰もがこの世に一つの尊い存在であるという意味。

お釈迦様が、生まれたルンビニ園はたくさんの花に囲まれた場所だった、花御堂はそれを模したもので、桜やチューリップなど春の色とりどりの花で飾られる。

また生まれる際には、九頭の龍が天から現れお釈迦様の頭に甘い水を吐き、その水を産湯に使ったという伝説に由来している。

9日(日・第二日曜) やすらい祭 今宮神社

京都三大奇祭(「鞍馬の火祭」・「太秦の牛祭」)の一つ。

花の靈を鎮めて、無病息災を祈る祭礼。やすらい踊りを奉納。太鼓やかねを打ち鳴らし、行列が練り歩く。花傘の下に入るとその年の厄を除けるといわれている。

14日(金) 白峯神宮春季大祭・淳仁天皇祭 白峯神社

蹴鞠の神様と知られる。鞠装束の鞠人が蹴鞠を奉納する(7月7日も)

《4月の京都》

【自然】

昨年(令和4年)4月の平均気温 16.5°C(平均最高気温 22.4°C 平均最低気温 11.5°C)

【行事・その他】

☆ 親鸞聖人生誕 850年 承安3年(1173)4月1日～弘長2年(1263)11月28日

☆ 9日(日)・太閤花見行列 醍醐寺・吉野太夫花供養 常照寺

☆ 狂言・嵯峨大念佛狂言 清涼寺・壬生狂言 壬生寺 ほうらく割など

☆ 狐の嫁入り巡行 高台寺 5日(水)～9日(日)18時～、19時～

大谷祖廟前(円山公園南側)～ねねの道～春光院前～高台寺利正堂

狐面をつけ、白無垢に身を包み、婚礼用の人力車に乗った花嫁とその行列が、拍子木を鳴らしながら練り歩く。(この行列に出会うと、良いことに巡り会えるとも言われている)

かつて、高台寺周辺には狐火(暗闇の中、連なって続く不思議な炎。鬼火、人魂など)が、よく見られたと伝えられていた。昔、嫁入りは夕刻に行われ、人々は手に提灯を持って列を連ねて、嫁ぎ先に向かった。嫁入り予定のない日に見える炎の列を人々は不思議に思い、「狐の嫁入り」に違いないと考えたよう。

※「狐の嫁入り」といえば、晴れているのに雨が降っている(天気雨)。では、晴れているのに雪が降っている(天気雪)時…私の出身・南河内では「たぬき(狸)の嫁入り」と言うが、京都では伝わらず(笑) 共感して下さる方募集中(笑)

| | |
|-------|-------|
| 旧暦 18 | 新暦 19 |
| 旧暦 25 | 新暦 26 |
| 旧暦 36 | 新暦 37 |

☆ 閏月(うるうづき) 4月のカレンダー(旧暦併記・旧閏表示)→

旧暦…月の満ち欠けを基準。新月を1日、満月を15日、更に次の新月までを1ヶ月。平均 29.53 日間となり、(29日「小の月」、30日「大の月」と言う)29.53日(1ヶ月平均)×12ヶ月→約354日。太陽暦の1年(365日)より約11日短いことになるので3年で約1ヶ月短くなり、実際の季節とずれが出来る。ずれ解消のために約3年に一度「閏月」を挿入し、調整している。(令和5年1月22日～令和6年2月9日の旧暦の1年)

令和5年旧暦2月(新暦2/20～3/21)の後に、閏旧暦2月(3/22～4/19)、そして旧暦3月(4/20～5/19)となる。次回は、令和7(2025)年に「閏6月」が挿入される。

※沖縄では、閏月は墓事や仏壇ごとが日取りを気にせず行える便利な期間でもある。

葵祭が、4年ぶりに復活予定です。今年行列を実施しないと、継承が難しくなると関係者の方々は、危機感を募らせてられると伺いました。特殊な技術やしきたり等、伝承していくのは、事の大小を問わず日本の心を繋いでいく大切さがあつて、それぞれの行事やいわれについても灌溉深いものです。

ほな、また。

ながさわ まさみ



生理痛は我慢するものではありません。

そのべ整体院の辻です。

だいぶ春めいてきましたね♪

朝晩はまだまだ冷えますので、

お身体の冷えには十分お気をつけてお過ごしくださいね。



さて先日、友だちの奥さんの生理痛治療を行う機会がありました。奥さん曰く、生理が始まった時から下腹部痛、頭痛、全身倦怠感で寝込んでしまったり、学校を休んだりしたこともあったので、生理痛とはこういうものだと思っていたそうです。

実際、生理痛に対して同じようなイメージを持っている方もおられるのではないかでしょうか？

「この痛み・しんどさは我慢するしかないのだと…」

友だち曰く、結婚当初は奥さんの生理周期を知らず、お互いにイライラすることが多かったようです…。最近は治療をすることで症状は軽減し、さらに生理周期を把握した分、お互いのイライラがなくなったそうです。友人として、嬉しい限りです♪ 奥さんは、『生理痛ってずっと我慢しなあかんもんやと思ってた』といい、症状改善の際は喜んでくれました(^^)

こういうことがありましたので、今回は、生理痛について話をしようと思います。

生理痛が重いとは

生理痛のメカニズムは、排卵後に女性ホルモンの分泌が多くなりウンヌンカンヌン… これは体の生理現象なので、女性の皆さん同じです。しかし、症状の強弱は人それぞれ違いますよね？

頭痛で朝、起きられない…、出血が多く貧血の症状ができる…、腹痛が強い…いつも以上にイライラしてしまう…、と悩みは人それぞれです。

一方、体の変化はあるが、特に症状はないという方もおられます。

同じ自然現象なのに、ここまで症状の違いがあるのはなぜでしょうか？

そこには体の変化に対する順応性と自己治癒力が関係しています。

生理痛が重くなる原因は？

変化に対する順応性とは、どれだけ生理時の痛みや不快な症状に体のエネルギーを注げるか、ということです。

体は疲れているところ、無理をしているところにエネルギーを注ぎます。

しかし、体のいたるところに疲れているところ、無理をしているところがあるとエネルギーは分散され、パワー不足になってしまいます。

普段から便秘や下痢などで、お腹の調子が悪い… 慢性的な頭痛や腰痛を患っている… 寝不足で、いつも体が重たい…

などの症状で普段から体が疲労傾向にあると、エネルギーの必要な箇所にエネルギーを充てられず、生理痛の症状悪化や回復の遅延などが考えられます。もう1つの自己治癒力は字の通りなので端折ります。

生理痛を和らげる方法

生理痛は薬を飲んだり、生理が始まつてからケアをするのでは遅いのです。

生理中に薬を飲むことは悪いことではありませんが、生理中の痛みは体からのサインです。目の前で事件が起きているのに対して、見て見ぬ振りをしているようなものです。決して蔑ろにしてはいけません。

普段から生理時の体の変化に順応し、自己治癒力を高めた体作りをすることによって、生理痛の症状は緩和できます。

生理痛は辛抱や我慢で変わる症状ではありません。

私は、基本的に我慢して治る症状はないと思っています。

(足の小指をタンスの角にぶつけた時は、我慢しましよう(￣▽￣))

この痛みは我慢したら治るんだ！とストイックに我慢される方もおられますが、2~3日経っても変わらないときは我慢では治らないサインです。

当院では、自己治癒力を最大限に高める施術を得意としています。

ずっと我慢してきた症状や諦めていた症状も、改善・緩和する可能性はあります。私の場合はどうかな？など、思い当たる節がある方は気軽にご相談くださいね。

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



人の心と身体が動く時

人は「自分の好きなこと」「自分のとくになること」「自分の存在観があること」の1つでも該当すれば、心と身体が動きます。

1. 好きなこと

「好きなこと」とは人間の心や身体が次のようになることです。

- ・そのことをやっていたり、考えているとワクワクすること
- ・そのことをやっていたり、考えていると時の経つのも忘れ、夢中になること

例えば、好きな歌手のCDを買い集め、年に数回遠くのコンサートに行き、サイン会でサインをもらって大喜びされる人がいます。仕事を休み、パチンコや、競輪・競馬・競艇に行く人もいます。これらの良し悪しは別として「好きであるゆえの行動」です。

2. とくになること

「とくになること」には、ほしいものを手に入れる意味の「得になる」と、人格の高まりとしての意味の「徳になる」とがあります。

- ・得になる
 - ほしいお金や物や人を手に入れること
 - ほしい知識・情報や技術を手に入れること
 - ほしい身体を手に入れること
- ・徳になる
 - 何事も受容でき、気持が安定していること
 - 気持がいつも自由で、何事からも楽しめること
 - 人格（人にそなわる好ましさの程度）が高まること

例えば、早起きしてジョギングするのは、ほしい身体になるためであり、胃が痛くとも会社に出かけているのは、給料（ほしいお金）をいただくためなのです。

本を読んだり、休日に自費でセミナー等に出かけて学び続け、今の自分よりも向上することを目指す人もいます。

3. 存在観があること

ここでの存在観とは「必要性があるという考え方」です。

人の存在観とは「その人の必要性があるという考え方」です。

自分の存在観は「自分が人から必要されていること」だと思います。

例えば、赤子が生まれた時、赤子は夜中に何回か起きて泣きます。母親は、いくら眠くともその度に起きて母乳を赤子に与えます。母親は、疲れていても1日中赤ちゃんの側にいてお世話をします。これは、「私は母親として赤ちゃんから必要とされている。だから私が赤子の世話をしなければならない。」と考えての行動なのです。

自分のやりたいことをやって生きるために

私は、今後の生き方を考える時「自分の好きなこと」「自分のとくになること」「自分が人から必要とされていること」に該当することは何があるのか?と考え、思いつくまま書き出しています。1つの事柄が「好きなこと」「とくになること」「必要とされていること」のすべてに該当することもあります。

該当することを明確にできたら、その中からベスト3を選びます。

ベスト3を選んだら「私のやりたいこと」として、ハガキ大用紙3枚に大きく1つずつ書いて壁などに貼ります。

いつも自分の目に見えるようにしておくことがポイントです。

やらなければならない義務感がありませんので年月は経ちますが、気がつけばほとんどのことを実行しています。

やりたいことは欲張らないことです。1つでもやれば十分なのです。

人にはそれぞれのできる時期がありますので、焦らないことです。

やりたいことは、自分があきらめない限りなくなりません。

まずは「自分のやりたいこと」を明確にすれば良いのです。

夢は、あなたがあきらめないかぎり

夢は、あなたのうちに生き続けている

ふれあい ウォークラリード大会

(兼「ねんりんピック」予選会)

主 催： 京都市レクリエーション協会

日 時： 令和5年5月14日(日) 9時受付開始(雨天決行)

集合場所： 梅小路公園内 芝生広場ステージ前

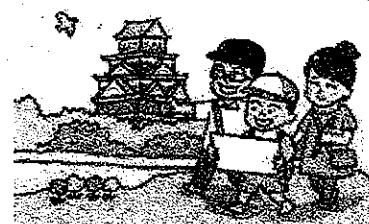
京都市下京区観喜寺町 (JR京都駅西へ徒歩15分 JR梅小路京都西駅東へ徒歩5分)

コース： 梅小路公園周辺

参加対象者： ①ねんりんピック予選会希望者

(京都市在住 60歳以上)

(1グループ 2名でお申し込み下さい)



②一般参加希望者(小学生以上)

(1グループ 2~5名以内でお申し込みください)

・小学生の方は、保護者の方同伴で申し込みお願いします。

参 加 費： 1人 500円 (傷害保険料を含む) ~小学生は無料~

※当日、受付でお支払いください。

特 典： 入賞者には景品があります

申込・問合せ： FAX・メール・電話 でお申し込みください(事前要申込み)

京都市レクリエーション協会 担当:米津

電話(米津) 090(8233)9712 / メール oda-diamantes@ezweb.ne.jp

FAX(井手) 075(572)4301

申込締切日 5月8日(月)

※お問い合わせの電話は、18時以降にお願いします。

当日の連絡先等の詳細は、参加申し込み後にお知らせします。

★諸事情により、開催が中止になる場合は、1週間前に連絡させて頂きます。

60歳以上で京都市在住の方は、10月28日~10月31日に愛媛県で開催される
「ねんりんピック」に京都市代表選手団として出場できます。(希望者のみ、成績順にて選抜)

「ウォークラリー」とは？

コマ図と呼ばれるコース図を見ながらグループでゴールを目指します。

コース途中では、課題（クイズ等）やゲームに挑戦したり、

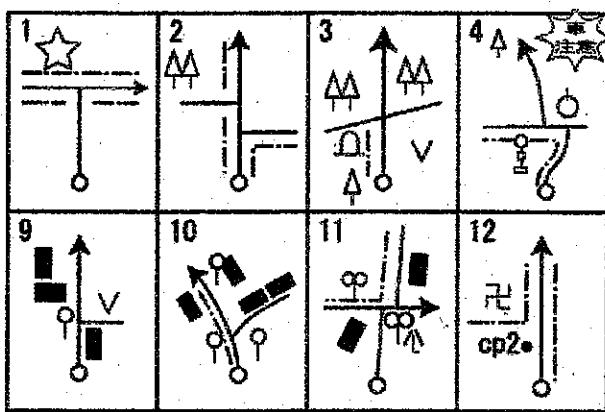
その土地の自然や歴史に触れながら

グループでのコミュニケーションを楽しめる野外ゲームです。

課題点と時間点の合計で順位が決定します。



コマ図



時間点と課題点

時間点・・・当日の様々な状況から主催者が設定する基準時間を元にして割り出す点数の事。

（早さを競うゲームではないので、老若男女が楽しめます。）

課題点・・・クイズの正解やゲームの点数等、課題における得点の事。

2023年ウォークラリー大会申込書

FAX 075(572)4301 京都市レクリエーション協会宛

| 氏名 | 年齢 | 住所 | 代表者連絡先 |
|----|----|----|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ねんりんピック予選会(60歳以上の方)は・参加します・参加しません(○をお付け下さい)



益
泰
和

京都府右京区北河原下町1丁目1-15
TEL 075-852-0030
<http://kyotoyaki.com/>

株
式
会
社

ご宿泊・お食事・ご宴会
夢夢時のお食事等
ご予算に応じて賜ります

◆ご予約・お問合せ
木北・周山町 075-852-0032
<http://www.sushiyone.net>

SOUK(スク)
0120-19-4848
スク 不動産 楽天

仲井電気工事商会

075-852-0493
〒601-0271 京都市右京区北河原下町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>

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. 075-852-9739
<http://www.yama-kagari.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桙5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

周山町「料理旅館すし米」内

Syu's Bar
BUSHIYONE

Tel. 090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
<http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434>
open21:00-close24:00 (遅便)

大島剛司
ドッグアドバイザー
代表

〒601-0275
右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535
090-6732-4167 green.tail@docomo.ne.jp

杉鮓 日本唯一、杉で包む鮓専門店

京都西の精衛道 第毒司専門店 京北すえひら

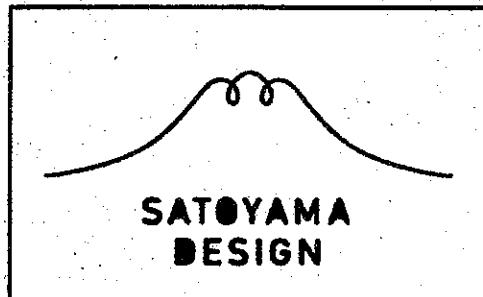
〒601-0531 京都市右京区京北上ノ馬頭町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

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

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 090-5166-1418
e-mail:senta@sait.plala.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

肩 腰 膝
そのシラキ痛み
お任せ下さい！

京丹波町
たにやま鍼灸整骨院

結婚オフ・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

★予約制
075-853-0701
京都市右京区京北周山町

野村鍼灸院

税金・経営のご相談は当事務所まで

KANSAI 稽理士法人

京都事務所 TEL: 075-354-7550

KANSAI 稽理士

京丹波
えだまめファーム
KYOTAMBA EDAMAME FARM

毎月朔日発行 発行者:田中眞理・花倉祥代・米津由実子

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

編集後記

3/22 なう編集会議の日 そんは
WBCで日本が優勝
いた日になりました！
全員がヒーローすぎて
日本人であることを誇りに
思う。忘れられない日です。
元気に楽しくガンバロと思えました

眞理

WBCは日本人の人間性のすばらしさを
世界に魅せた大会だ、たと思う。

チームの仲間を思いやる言動。相手チームに
みせた敬意がすばらしきりで、涙が出た。

日本人ってホンマにすごいな～!!って思う。田。 (米)

「事実を悲観的な気持ちで感じるのは、ひとつ事実とニコトライは気持ちで
受け止めるのが。それでいて気分が違う。気分が変われば“見える景色が
違う。景色が変われば”ひとつ出来事に対して下す意思決定が変わる」と
いう誰かの言葉をノートに書きとめて田のを見て、侍ジャパンの
2年とは、あの場面で、この場面で、きっとニコトライな気持ちで“プレイ
していく”だろうと、日本のつなく“野球”へおぼらしさといいぞと
感じたのです。侍ジャパン！ 感動ありがとうございました！ (花)