

「ただ日記」



タイトルは「ただ日記」と名付けて書いてきました。

今年1月の初めにばっちゃんが倒れて以来、雪崩のようにじっちゃんの四十九日、豪雪、その他もろもろの日常生活に流されていきました。

突然日常生活から切り離されてしまったばっちゃん。

日常生活の途中で、急に別の世界での生活が始まったばっちゃん。

もしも、自分がそうになってしまったら、どういう経緯でこうなってああなって、今に至る、ということを知りたくなるんじゃないかな、と思いました。

ばっちゃんのことを心配して訪ねてくださるご近所さんや、電話をくださる親戚の皆さんが少なからずありました。そんな皆さんに、お礼を言ったりしたいんじゃないかと思いました。

なので、毎日、ほんの2行とか3行ですが、その日のできごと、お天気、来てくださった方、家のこと、などなど、些細な日常を、読者はバッチャンひとりという想定で、書き始めました。文章だけでは事務連絡みたいになってしまうので、写真を撮って、シールに印刷して貼り付けます。孫の写真、豪雪の写真、桜の写真、畑の写真、無理やり撮らせてもらった隣のおばあちゃんの写真など、ばっちゃんが「見たいのでは？」と想像できるものを集めて貼っています。

「読者はばっちゃん限定の手書きインスタグラム」という感じです。

面会の度に、渡すのですが、ほとんど反応がありませんでした。

むしろ、看護師さんとか、相談員さんとか、周りの方が楽しんで見てくださっているようでした。

「ばっちゃんは今、すっかり違う世界にいてるのかな」

ばっちゃんに「見てもらってないかも？」と思うと、何となく後ろ向きになり、ちょっとずつモチベーションが下り坂に向かい、前回の面会では、渡すのをやめてしまったのです。

じっちゃんが亡くなったことも、だんだんわからなくなってきていて、いよいよ、私たちのことも分からなくなるのかな。

そんなことを思いながら面会していたら、ぼっちゃんが言ったのです。

「日記は？」

！
あら。読んでくれてたんかい？ 催促するってことは、待っていてくれてたんかい？

「ごめんな、また持ってくる」

急にやる気が出てきました。

「伝わっても伝わらなくても、自分がそうしたいと思うからする」
というまじめな気持ちではじめたことですが、伝わっているかどうかわからなかったり、喜んでもらってるかどうか確信できなかったりすると、急にやる気をなくす、という、いまだ小学生な自分がおりました。

「考えは言葉となり、言葉は行動となり、行動は習慣となり、習慣は人格となり、人格は運命となる。」

よく聞く名言で、折にふれ思い出すようにしている言葉です。「さだこ日記は習慣、習慣は人格、それは最終ぼっちゃんが元気になるという運命」になったらいいな、という下心を持ってやってきたことに、気づいてないふりをしていた、ということにも気づきました。

気持ちとことばと行動、なっかなか一致しないけれど。

下心も承認欲求も、いろいろモヤモヤを抱えている自分、暑苦しいなあ…もう！

と思いながら、ぼっちゃんは私の下心を見透かしてはるのかもしれないなあ、とも思いながら、

「さだこ日記」細々と続けて行こう、と思った、最近の面会日でした。(真理)

目的の先にあるもの

comedy

毎朝、出勤する車中 10 分間で色々考える。

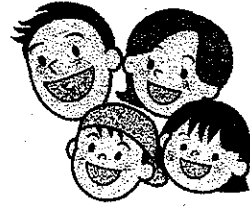
「自分は何のために仕事をしているのか？」

「何のためにいろんな活動をしているのか？」

疲れてくると、ただ目の前の仕事や、

今やらなければならない事柄を消化するだけで終わりそうな日もある。

(これではアカン) と、『何のためにこれをするのか』目的や目標を思い出し初心に戻ることを心掛けている。



色々考えていて、ふと感じたこと。それは人の「笑顔」

例えば

★美味しいご飯を作りたい ⇒ 家族が美味しそうに食べている「笑顔」

★記念日にプレゼントを贈りたい ⇒ もらった相手が喜んでいる「笑顔」

★イベントを企画・実施したい ⇒ 参加した人が楽しんでいる「笑顔」

★お客様のためになる仕事がしたい

⇒ お客様が納得し・喜んでもらえた時の「笑顔」

何でも、自分がやろうとした事柄の先には、相手の「笑顔」を想像していることに気づいた。

相手の「笑顔」を想像すると『頑張ろう』と再び思えるので不思議だ。

日常の「慣れ」が「(悪い) 狎れ」にならないための方法のひとつに

「一日一感動」する、というのを聞いた。一日に 1 回は何でもいいので感動する。

「きれいな花を見つけた」「信号に一度も引っかからなかった」

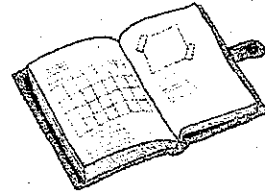
「買い物で 200 円得した」等々、小さなことで良いので感動する心を持つ事で、心も体も老けることなく常に新鮮な気持ちでいられるとのこと。

昨年までの日記を読み返してみると

「疲れた」「今日もしんどかった」毎日のように書かれていた。

今年に入って、一日1ページの日記、一番上にその日感動した事柄を書くようにした。

- ・畑仕事ができた
- ・時代劇が観られた
- ・セミナーに参加できて楽しかった 等々



すると日記の内容もマイナス思考ではなく、プラスの発想で書くようになり色々なことが前向きで良い方向に進むようになった。

プラスの発想で物事を考えていければ、心も体も少しずつ明るく元気になれる。愚痴や不満も減っていく気がする。

人だけではなく、動物に対しても

「犬や猫が喜んでくれるように・・・」とおいしそうなペットフードを購入したり環境を整えたりしようとする。

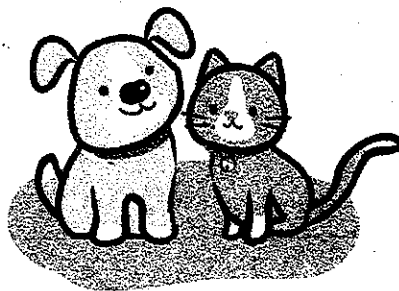
ペットが元気で喜んでくれると、自分自身も嬉しくなる。

相手が元気で笑顔になってくれることが、自分の元気や喜びの原動力になっているんだと改めて感じる今日この頃・・・

(米津)

(やっぱり、マジメな話は私に合わんなあ～)

来月は笑わせます。



領収書の方を出していこう

私はいくつかのメルマガを読んでいるのですが、その中のひとつに致知出版社の「人間カメルマガ」というのがあります。そのメルマガでカー用品を扱うイエローハットの創業者である鍵山秀三郎さんが語っておられたお話がありまして、ちょっとご紹介しようと思います。

「もっと、もっと、もっと…」といった感じで、ひたすら求め続け、欲しがっていく生き方を、『請求書の人生』と呼ぶのだそうです。「向上心」や「探究心」などは人の成長に欠かせないものだけれど、度の過ぎた欲求は人間を卑しくし、尊厳を傷つけていくものだと言っておられます。さらに、いい生活というのは物に支配されていて、度の過ぎた欲求として「もっともっと」という心が働いちゃう。これが「請求書を出す人生」なのだ。

逆に、求めるのではなく、いま与えられている物事に「感謝の心」をもって過ごす人生、これを『領収書の人生』と呼ぶのだそうです。

寺社にお参りした時には、「お願いします」と請求書のお参りではなく、「ありがとうございます」と感謝する領収書のお参りをしなければなりませんよと教えてもらいました。良い人生というのはやはり心。今あるものに感謝をする領収書を出す人生が良い人生ということになります。つづけて鍵山さんはこう言います。

「人間は、自分のことばかり考えているうちは、悩みが尽きることはありません。ところが、いつも周囲の人や多くの人のことを考えている人には、悩みというものはありません」

まさに、お釈迦様の「利他(りた)」の教えですよ。仏教には「自利利他(じりりた)」という教えがあります。

「自利」は自分が幸せになること

「利他」は他人を幸せにすること

なので、「自利利他」とは、自分が幸せになると同時に、他人を幸せにすることで自利だけでも、利他だけでもなく「自利利他」が仏教の精神なんですよ。あ〜ダメだダメだ。周囲の人のことを考えられていない時があるわあ(汗)

心にゆとりがあるときにはこういうことを思い出し、自分を振り返ることもできるのですが、そうじゃないときこそ、今に感謝して領収書を出す人生を送れるようになりたいものです。

江戸時代からされてきた夏の対策方法とは？

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

梅雨が明けると本格的な暑さを迎えます。今回は暑い夏を乗り越えて頂くための対策をお伝えさせていただきます。

『養生訓』と呼ばれる江戸時代に綴られた元祖“健康本”には

“夏月、もっとも保養すべし”

夏は健康に最も注意が必要と言われており

①暑さ ②湿気による病気 ③胃腸の病気

上記の3つが特に注意が必要です。

夏を代表する熱中症を東洋医学では“中暑”と言い、暑さにより身体にダメージを与える状態になります。また喝(えつ)とも言い、太陽(日)の暑さのために、口渴(こうかつ=口の渇き)が起こる病気という意味があります。

夏は湿気が多い季節でもあり、その湿気が身体に影響を及ぼし、食中毒や食あたりによる下痢を起こすと考えられています。中暑の予防・対策が必要な時期も年々早まっています。対策としては、右図のような食材でも身体の熱を冷ます・湿気を取る効果が期待できます。

また、現代特有のクーラーによる冷えがあります。身体が夏向きになっているため、冷え性の方は余計に冷えすぎてしまいます。夏季でも冷え性でお困りの方がたくさんおられますので、暑い時こそ身体を冷やさないようにしましょう。

当院では、痛み以外の症状でお困りの方もたくさん来られています。ぜひお困りの方は私たちにお任せください。

身体を
冷やす



きゅうり・ナス・ゴーヤ

トマト・オクラ・バナナ

レタス・キャベツなど



人参・ごぼう・玉ネギ

唐辛子・自然薯

ニラ・カブ・長ネギなど

たにやま鍼灸整骨院

☎ 0771-82-2202

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神 1

健康・美容・ダイエット情報を発信しています

LINEからでもカンタンにご予約できます



<ホームページ>



<YouTube>



<Instagram>



登喜和のお肉講座（22）

今回も前回に引続き「牛肉の美味しさの秘密」についての解説です。まずは簡単に前回の振り返りからです。

前回からは牛を育てる段階での大切なポイントについての解説でした。

（牛の品種 × エサ × 育て方） × 熟成 = 牛の肉の味

※山本謙治 2017年 『炎の牛肉教室！』 講談社より

これが牛肉の美味しさを決める方程式でした。「牛の品種」=和牛の種類によっても美味しさの方向性が違う。「エサ」=与えるエサが牧草中心か穀物中心かによってお肉の味や風味が変わる。以上2つの項目を解説したのが前回までの内容でした。今回は残りの2つの項目についての解説です。

① 育て方

ここで言う「育て方」とはその牛を何ヵ月目まで育てて出荷するか、ということです。黒毛和牛で言うと一般的には24ヵ月～30ヵ月ほどまで育てるというのが多いです（※品種やブランド等によって異なります）。

育てる期間の長さとお肉の美味しさには関係があると言われており、長く育てるほど味わいなどが増していくそうです。それに対して長く育てれば育てるほど、エサ代や様々なコストがかかってくるので、あまりに長く育てすぎるのも難しいのです。生産者の方々はこだわりと美味しさとコストといった様々なバランスを考えて牛を育てているのかもしれませんが。

ちなみに日本のほとんどの牛は牛舎の中でずっと育てられていて、よくイメージされる放牧をされているのは、熊本などのあか牛や東北地方の日本短角牛といったごく一部に限られています。

② 熟成

最後に残ったのがお肉の「熟成」についてです。これは育てる段階ではなく牛がお肉の状態になり、一般のお客さまの手元に来る前の段階です。

実はお肉というのはステーキやすき焼きなどの商品として店頭で並ぶ前に、熟成とってかたまりのまま一定期間、冷蔵庫等に保存されるのが一般的なのです。牛肉の場合は種類にもよりますが、教科書的には10日前後の熟成とされています。一日目と比べるとお肉が柔らかくなり、香りや味もよりよくなるとされています。

これは保存をすることでタンパク質がうま味成分のもとであるアミノ酸に分解されて、より味わいが深くなったり柔らかくなったりするのです。

ちなみに最近よく言われる「熟成肉」というものですが、メディアに取り上げられている多くのものはここまで書いた熟成方法とはまた別の方法で行われているものが多いです。一般的なお肉屋さんとは違った特別な設備や場所、技術を使って、温度・湿度・空調など様々なことに気を配らないと作れないものなのです。

方程式の各項目の解説は以上になります。これら4つの項目によって牛肉の美味しさが決まるというのが、『炎の牛肉教室！』を読んで僕が学んだことです。今回までの全3回にわたって「牛肉の美味しさの秘密」を解説してきました。これらを読んで頂いてお肉を食べる前、食べる時等様々な要素によって、美味しい牛肉はできているということが伝われば嬉しいです。

今後もマイペースではありますが「お肉講座」 続けていきますので今後もよろしくお願ひします。

前田 悠太郎

登喜和 公式LINE

登喜和 ネット販売 (ベース)



体調崩してる人が増えてきています

～今からやっておくべき対策～

そのべ整体院 院長の辻です。



さて、記事を書いている時は6月中旬なのでジメツとしていて嫌ですが、7月はもうちょっとマシになる事を期待しています。

7月初旬もまだ湿度が高いと特に古傷がある方や、体の中で弱い箇所がある方はいや～な痛みが出ることがあります。

これは東洋医学では「湿邪」といい、なんとも表現し難いにぶい痛みが出ると言われます。

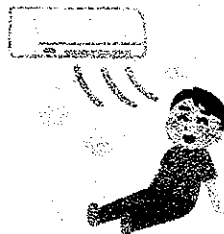
対策としては除湿です。

除湿をしてあげるだけで、体の負担が一時的にでも軽減されますので、特に睡眠中にタイマーをうまく使って除湿をすると睡眠の質も上がり、疲れも取れやすいのでぜひやってみてください。

ただし、湿度が10%下がると体感温度が2～3度下がって感じてしまうので、

- ・設定温度を下げすぎない
- ・薄着しすぎない

などの工夫はするようにしてくださいね。



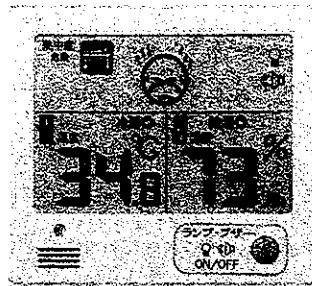
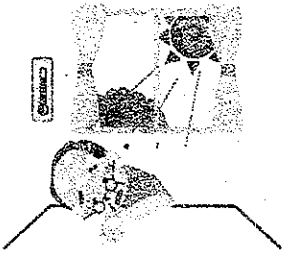
後は、熱中症です。

まだ暑さに慣れていないこの時期は、気温が高なくても「熱中症」になりやすいので要注意。


特に高齢の方は、喉の渇きや温度に鈍感になりやすいので、体感よりも「熱中症警戒 温度計」などを使われることをおすすめします。


音と光とアイコンで熱中症警戒をお知らせできるので、体感に頼らなくても熱中症予防ができます。

今回、ご紹介した商品以外にもいろいろありますので健康に夏を過ごすためにも取り入れてみてくださいね。



「クレセル 室内用 デジタル温・湿度計 熱中症予防目安計
警報付き 白 CR-1200W」

そのべ整体院 

 0771-60-7597

〒 622-0015
南丹市園部町木崎町13-2
アーク参番館104

LINE ホームページ



7月 - 文月 - 「京都なう」

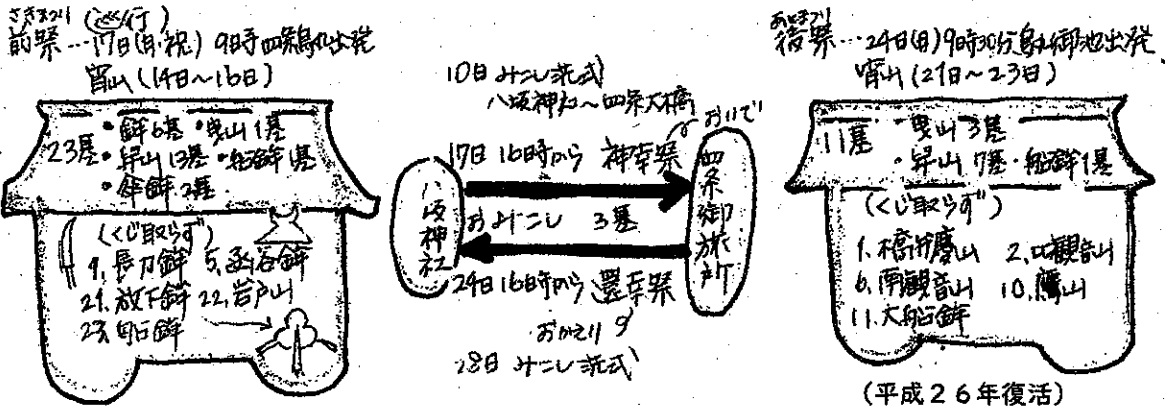
短冊に詩や歌をしたための七夕をはじめ、書物を夜風にさらす習慣があることに因んだ「文披月(ふみひらきづき)」が転じて「文月」と呼ばれるようになったと伝わる。

毎度どうも！ながさわまさみです。

= 祇園祭 = 八坂神社の祭礼 日本三大祭のひとつ 神田祭(東京)、天神祭(大阪)

貞観11年(869)、全国に流行した疫病を鎮めるため、当時の国の数と同じ66本の鉾を神泉苑に立てて祇園の神を祀り、神輿を送った、祇園御霊会とよばれる神事が起源と言われている。室町時代には、商工業で力を得た町衆の手によって次第に絢爛豪華な祭りへと発展していった。「京都祇園祭の山鉾行事」ユネスコ無形文化遺産にも登録されている。

1日 吉符入り(神事始め) 2日 くじ取り式 京都市会議場



・長刀鉾の稚児による注連縄(しめなわ)切り・くじ改め(巡行順の確認)・辻廻し等

31日 疫神社夏越祭 八坂神社境内 疫神社。一ヶ月に渡る祭礼の終わり。

<山鉾の種類>

- ・鉾(ほこ)…6基 疫神の依代となる真木(しんぎ)、先端に鉾頭。
- ・曳山(ひきやま)…4基 疫神の依代は、真松(しんまつ)。先端は、松の枝。
- ・昇山(かきやま)…20基 依代は、真松(真杉)。人が昇いて(担いて)巡行する山。
- ・船鉾(ふねほこ)…2基 真木なし。船の形をした鉾
- ・傘鉾(かさほこ)…2基 稚児参加 鉾に乗らず歩く。

※山鉾は、釘など使わず「縄がらみ」という、伝統技法で組み立てる。

縄は、直径12mm(一般6~8mm)。100mのわら縄の玉が、約500個使用されている。

《7月の京都》

【自然】 昨年(令和4年7月)の平均気温 28.1℃

平均最高気温 33.0℃ 平均最低気温 24.7℃

・梅雨入り 5月29日頃(昨年6月14日頃)明け 平年7月19日頃(7月23日頃)

【生活・その他】

・小暑 7日(金) 梅雨が明け本格的に夏になる頃の事。立秋までが、暑中見舞いの時期。

・大暑 23日(日) 真夏の頃の事。

夏の土用 20日(木)～8月7日(月) 立秋前の18日間

30日(日) 土用の丑の日「う」のつく食べ物や黒い食材を食べると良いとされている。

うなぎ、うどん、瓜(きゅうり・すいか、かぼちゃなど)、梅干、土用しじみ、土用餅等

土用…日本古来の暦 四季の終わりに存在、季節の変わり目で体調の崩しやすい時期。

土用干し⇒干すもの 衣類・書物・梅・水田等

○1日(土)～9月15日(金) 嵐山の鞠飼 大堰川

1000年以上前から行われていたとされる、嵐山の夏の風物詩。

○21日(金)～30日(日) 御手洗(みたらし)祭 下鴨神社

平安時代、季節の変わり目に清らかな水に手足を浸し、過去の罪や穢れを祓う「禊祓い」を行った。「御手洗祭」は「足つけ神事」とも呼ばれ、平安貴族の習わしに由来する伝統行事。老若男女が境内の御手洗池<地底から水が湧いている>に足を浸し、御手洗社にろうそくをともして無病息災・延命長寿を祈る。

太秦 木島神社(蚕の社) 30日(日)御手洗祭 元糺(もとただす)の池で、足を浸すと無病息災、しもやけ、脚気(かっけ)などにご利益があるといわれている。

○宝泉寺(京北下熊田町)

22日(土) 虫送り…村中に侵入する害虫や疫病、災難などを防ぐ7月の土用の行事。

26日(水) お経くり…大般若経の虫干し行事。

○31日(月)夜～1日(火)早朝 千日詣り(正式名…千日通夜祭) 愛宕神社

愛宕山に鎮座の愛宕神社は、古くから防火の「火伏の神」として信仰を集めてきた。この日詣ると千日分詣りだのと同じ御利益があるとされる。

「愛宕の三つ参り」…3歳までに参拝すると一生火事に遭わないといわれている。

火
過
要
慎

最後まで、読んで下さりありがとうございました。

ほな、また。

ながさわ まさみ



人を信じて人の行為を疑う

私たちは人間がやることには、ミスがつきものです。

自分を信じ、人を信じることは大切ですが、人間である自分の行為（やること）や、人間である人の行為を信じてはいけません。

仕事は人間の行為（やること）です。

「自分や人の仕事は必ず間違ふことがある！人間だから」と捉えなければなりません。ミスのない仕事をするためには、人間の行為である自分や人の仕事を疑うことをしなければなりません。

その人の行為（やること）を疑うことは、その人自身を疑うことに思われ、誤解が生じることがありますので、要注意です。

例えば、その人が「箱の中に55冊の本が入っている。」と言ったので、あなたは「本の数を確認したか？」と尋ねました。

その人は、「箱の中から本を取り出して数えたので間違いはない。」と応えました。

この場合、その人の言っていることは信じます。つまり「この人は、本当に箱の中から本を取り出して、数えたことに間違いはない」とその人の言葉を信じます。（これが人を信じること）

しかし、「この箱の中には55冊の本が入っている」ことは疑います。人の行為だから数え間違いで54冊かも知れないし、56冊かも知れません。だから間違ってはならない生命などに影響する事柄には、人による確認作業（チェック）が必要となります。

間違いを防ぐ手段として確認（チェック）があります。

上司への報告は、間違いを防ぐ確認の1つです。

間違ってはならない自分の行為の時は、必ず確認（チェック）をしなければなりません。自分で確認をすることも良いのですが、他人の目で確認していただくにより効果的です。

しかしこの場合、確かな確認（チェック）をされる人を選ぶことが重要です。

創業62年
黒毛和牛花牛専門店

登喜和

山の家具工房
WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



1F SHOP 人と木
2F Book Room 緑人のひととき

TEL 075-853-7939
<http://www.yama-kagu.com>

京都産野菜
京北の産野菜
納豆もち そば
お豆腐
お漬物
お味噌汁

〒601-0251 京都市右京区京北山町小柳5番地1
TEL 075-852-0010
URL <http://kyoban.com/>

木質ベレット



森の力京都株式会社
〒601-0251 京都市右京区京北山町小柳5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

料理 旅館 すし 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
RUSHIYONE

ちよつと寄れる勝らしいのBAR

周山町「料理旅館すし米」内

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

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 greenail@docomo.ne.jp

仲井電気工事商会

075-852-0493
〒601-0271 京都市右京区京北山町小柳5番地F17-2
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>

杉鮎 日本唯一、杉で包み贈る!

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町御向段上/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苅131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@silk.plala.or.jp



タナカミセ
田中店


Gate


CREATIVE SPACE



**SATOYAMA
DESIGN**

病院や
マッサージに行っても



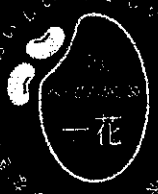
ダメだったその症状
お任せください
そのへん整体院 

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

乳、卵、小麦、
白砂糖不使用



グルテンフリー
プラントベース

野村鍼灸院



☆予約制

090-5830-0701
075-853-0489
京都市右京区京北周山町

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
KYOTAMA EDAMAME FARM

毎月朔日発行 発行者:田中眞理・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