

なほ

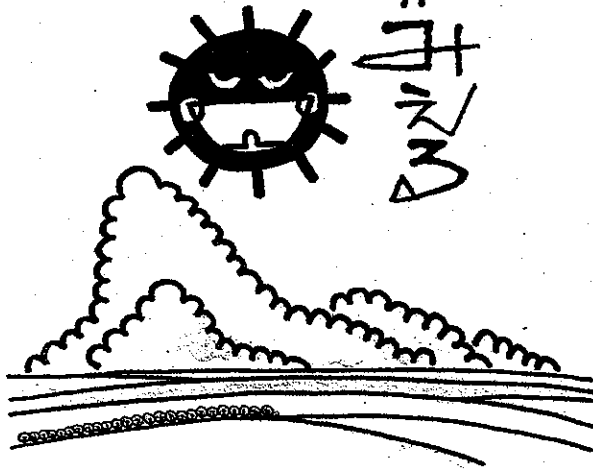


令和2年
第87号

発行所
ナホ編集委員会

私も
二だわりを
捨てるから
人がかみえるかも
知らない話

何もない
地平線が
かみえる



目次

8月

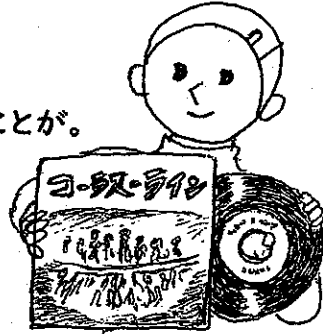
COMだより	・・・ 思い出のレコード	2
タナカミセ	・・・ 田中店なう	3
	・・・ 8月のスケジュール/七十二候	4
	・・・ 8月のメニュー	5
hana	・・・ やる気スイッチ君のはどこにあるんだろ～	6-7
登喜和	・・・ 登喜和のお肉講座 (3)	8-9
すし米 & Syu's Bar	・・・ 和を以って知る 35	10
タナカミセ	・・・ 和を以って知る 34を学ぶ	11
三宝裕のひとりごと	・・・ 人のためになるとは	12
協賛のみなさま	・・・ ありがとうございます	13-14

おもいで 思い出のレコード

COMだより

誰でも、自分にとって思い出の曲があると思う。

この曲を聴くと【懐かしいあの頃が甦る…】ということがが。



私にとって思い出の曲とは

・「Love Letter」 くれないじやう 区麗情 with はまだ 浜田 しょうご 省吾

・「僕の歌は君の歌」 エルトン・ジョン

楽しく・嬉しく・悲しい体験をした青春の頃

・「You're the Only…」 おの まさとし 小野 正利

学生時代で一人暮らしをしていた頃、有線放送でよく流れていた1曲。石川県内のスーパーで3丁100円の豆腐を買っていた頃

そういえば、初めて買ってもらったレコードは

野口五郎の「コーラス・ライン」だった。

その後買ってもらったレコードは、ゴダイゴの「モンキー・マジック」「ガンダーラ」

ゴダイゴのレコードは、ドラマ『さいゆうき西遊記』で流れていたオープニングとエンディング

のテーマソングだったので、欲しかったレコードとして記憶には残っているが、

なぜ野口五郎のレコード(ファンでもないのに)が生まれて初めての1枚になっていたのだろうか…ずっと不思議に思っていた。

あまりにも気になるので、「コーラス・ライン」について調べてみた。

すると、なんと！当時日本テレビ系で放送されていた『カックラキン大放送!!』のエンディングテーマソングだったのだ。

『カックラキン大放送!!』とは、坂上二郎・野口五郎・研ナオコ等をメインキャストに毎週金曜日 19:30~20:00の30分放送されていた、コントなどを主にしたバラエティ番組だ。

あらためて、小学生時代からマニアックだった自分に驚いた。

(米津)

田中店なり



「なう」っていいことばやんと最近特に思います。

完全にお釈迦様からの洗脳ですが、本当に幸せになるためには、「今の瞬間を生きる」ということが大切と。「なうを生きる」ということですよ。生きるとは今の瞬間の連続。

「不幸は、過去からくる
不安は、未来からくる
幸福は、只今からくる
今を大切に生きる
これが幸せに生きる道」

それでは、「田中店なう」

先月話題にしました「スクワット」

3人いたら、怠け心は姿を隠します。欠かさず実施しています。体と向き合うこと、そしてみんなでちょっとした小話をして、頭と体のウォーミングアップすること、両方の意味で充実の3分間です。

効果1…

先日、5階にある自販機を目指して、1階から歩いてみました。

休憩なし、息切れなし、で到着することができました。これはスクワット効果といって、間違いのないと思います。

効果2…

田中店では、食パン菓子パン類を焼いた後、オーブンの温度を上げて、フランスパンを焼いていきます。食パンをオーブンから取り出していたスタッフIちゃん。

「まりちゃん、フランスパン温度にしてもいい？」

スタッフMちゃん

「フランスパン音頭！」

「パンがパン?!」

急にフランスパン音頭を踊るMちゃん。

全員、もう笑いが止まりませんでした…

これはスクワット効果とってよいか、若干疑わしいですが(笑)、笑うという行為は私たちに元気と、和やかな雰囲気をもたらしてくれます。感謝。

2020年8月 営業カレンダー-with七十二候

日にち	田中店	★	二十四節気	七十二候	
1日 土			大暑	次候	土潤溽暑 (つちうるおうてむしあつし)
2日 日				末候	大雨時行 (たいうときどきふる) ときどき大雨が降る頃。むくむくと湧き上がる入道雲が夕立になり、乾いた大地を潤します。
3日 月					
4日 火					
5日 水					
6日 木	定休日				
7日 金	定休日		立秋	初候	涼風至 (すずかせいたる) 涼しい風が吹き始める頃。まだ暑いからこそ、ふとした瞬間に涼を感じることができます。
8日 土					
9日 日					
10日 月		山の日			
11日 火	夏休み				
12日 水	夏休み			次候	寒蟬鳴 (ひぐらしなく) カナカナと甲高くひぐらしが鳴き始める頃。日暮れに響く虫の声は、一服の清凉剤。
13日 木	定休日				
14日 金	定休日				
15日 土	夏休み				
16日 日	夏休み				
17日 月	夏休み			末候	蒙霧升降 (ふかききりまとう) 深い霧がまとわりつくように立ち込める頃。秋の「霧」に対して、春は「霞」と呼びます。
18日 火					
19日 水					
20日 木	定休日				
21日 金	定休日				
22日 土					
23日 日			処暑	初候	綿柎開 (わたのはなしべひらく) 綿を包むガクが開き始める頃。綿の実がはじけ白いふわふわが顔をのぞかせた様子。
24日 月					
25日 火					
26日 水					
27日 木	定休日				
28日 金	定休日			次候	天地始肅 (てんちはじめてさむし) 天地の暑さがようやくおさまり始める頃。「肅」は縮む、しずまるという意味です。
29日 土					
30日 日					
31日 月		二百十日			

「私の根っこプロジェクト 日々是活き生き暮らし歳時記」より引用させていただいています。

8月のお届けメニュー



	パン	価格(税込)	どんなパン
食 パ ン ・ 食 事 パ ン	山食	1本 450円 1/2本230円	山型食パン。小麦粉・砂糖・塩・イースト・ショートニング
	シナモンレーズン山食	3枚入220円 1本 660円	ラム酒漬けレーズンとシナモン
	国産小麦の山食	1本 520円 1/2本260円	北海道産「ゆめちからブレンド」の山食。香ばしくもちもちに焼きあがります
	角食	1本 450円 1/2本230円	角型食パン。小麦粉・砂糖・塩・イースト・生クリーム・たまご・ショートニング
	フランスパン	1本 230円	リスドオル、北海道産小麦タイプER、米粉
サ ン ド ・ お や つ	おまかせ たまご野菜サンド	1個 200円	玉子焼きの日もあれば、サラダの日もある
	ハムとたまねぎの コッペサンド	1個 200円	コッペパン+シュレッドチーズ+スライスオニオン+薄切りハム
	さだこあんこ	1個 160円	あんぱん
	練乳バター	1個 170円	暑い季節ですが、冷やしてどうぞ♡

シナモンレーズン山食、久しぶりに焼きます。

しばらくご無沙汰していましたが、食べ始めると、「あ、好きやった」と懐かしくなりました。

練乳バターは、最近、まかないでつくっていたものです。

お客様にもぜひ、ということになり、はりきっております。

やる気スイッチ 君のほどこにあるんだろ〜♪

「海馬 脳は疲れない」という本を読みました。

15年も前に書かれた本です。

なのにぜんぜん古い感じではなく、むしろ新発見だらけでした。

「海馬は記憶の製造工場や〜」

と、彦摩呂さんみたいな表現をされていましたが、そこで私は、昔見たドラマ「掟上今日子の備忘録」とか、映画「50回目のファーストキス」を思い出しちゃいました。

あと、人間って一度に7つのことしか憶えられないんですって。

そこで私思いましたよ。

お茶を沸かしながら、お風呂の栓を抜いて、歯を磨きながら、スクワットして、同時にスマホでYouTube見てってやっていると、必ずやかんのことを忘れてしまうし、お風呂を洗うのも忘れてしまう。娘に「お母さん、いつつも忘れてるよな」って言われるけど、これっておかしいんやあってね。

妙に納得！

ちなみにこの本で、一番印象に残っているのが、「やりはじめないと、やる気はでない」ということです。

「え？」

「逆でしょ、やる気だしていこー！って、まずやる気出すんじゃないの？」

ところが逆じゃない。

やる気を生み出すためには、刺激がいるんです。脳のやる気を生み出す場所に刺激を与えるには、やり始めるしかなくて、やっているうちに脳のやる気を生み出す部分が自己興奮して、そして集中力が高まり気分が乗ってくる。

そういう仕組みなんだって。

私は朝が苦手です。目が覚めてパッと起きられません。ところが、スイッチは体にあるんだから、嫌々でも起き上がり動き始めたら、知らぬ間にやる気がでてくるってことみたい。

たしかに、平日は仕事があるし、家族のお弁当も作るから、眠くてだるくて「だあ〜」ってなりながらも、無理やり体を動かします。はじめはグダグダな感じで動いているけど、だんだん楽になってきて、そこから一日ちゃんと仕事します。もちろんやる気を出して（笑）

ところが休日だと朝ゴロゴロして、そうするといつまでたっても何もする気になれないなんてことがある！

「なるほど」

そーいえば

今の季節、田舎は家のまわりの草引きが欠かせないと思うんですけど、それだつてばやきながらもやり始めたらどんどんのつてきたりするよね。

まあ、やる気とうちの敷地の草は比例せず、草はどんどん生えるけど.....

脳っておもしろいなあ。



hana

登喜和のお肉講座（3）

今月のお肉講座のテーマは『和牛とは何か（前編）』です。登喜和で販売している牛肉商品は全て和牛と呼ばれている牛から出来ているものです。

昔から和牛といえば「普通の牛肉よりも美味しい」、「特別で高級品である」などといったことがイメージとしてあるかと思います。また、皆さんもスーパーなどで、「和牛」と表示されたお肉と、「国産牛」と表示されたお肉を見たことがあるかと思います。この2つのお肉の違いは何なのか、意外とちゃんとは知らないという人も多いかと思います。

そこで今月と来月の2回に分けて、①日本で販売されている牛肉の種類について、②そもそも和牛とは何なのか、③和牛とそれ以外のお肉は何が違うのかこの3つについて紹介していきたいと思っています。

① 日本で販売されている牛肉の種類

日本の精肉店やスーパー、百貨店などで販売されている牛肉の種類はいくつかあります。まず大きく分けると牛肉は、国産牛肉と輸入牛肉の2種類になります。簡単に言うと国産牛肉は日本国内で飼育されていた牛のお肉です（細かい定義やルールがありますがここでは省略します）。そして、輸入牛肉は外国（アメリカやオーストラリアなど）が原産で、日本以外で育てられた牛のお肉のことになります。

ここからさらに国産牛肉は種類が分かれていきます。まず今回のテーマである和牛肉、本来は牛乳を生産するための牛であるホルスタインと呼ばれる牛の牛肉。そして和牛とホルスタインを交配して生まれる交雑種という種類の牛肉。この3つが国産牛肉の種類です（図1をご覧ください）。

② 和牛の定義と種類

和牛とは、日本に古くからいた在来種を基に品種改良を長年かけて行ってきた日本固有の品種の牛のことです。現在、和牛として認定されている牛は4種類とその4種の間で交配された牛のみとなっています。

その4種類とは、黒毛和牛、褐毛（あかげ）和牛、日本短角和牛、無角和牛と呼ばれる牛たちです。ちなみに登喜和では、この中でも黒毛和牛の牛肉（特に信州牛がメイン）のみを販売しています。

くろげ

- (1) **黒毛和牛**: 和牛と呼ばれる牛の代名詞的存在です。日本のすべての和牛全体の約98%はこの黒毛和種となっています。この種類最大の特徴は、霜降り（脂肪）が多く入るとい点です。高品質の黒毛和牛のお肉の断面は、大理石のように綺麗なものになります。

産地は日本全国に広がっていて、有名どころでは松阪牛（三重）、神戸ビーフ（兵庫）、近江牛（滋賀）、米沢牛（山形）等のブランドがあります。

あかげ

- (2) **褐毛和牛**: この種類の和牛はその名の通り、明るめの赤褐色の毛の色をしています。黒毛和種と比べると霜降りは少ない赤身系のお肉になりますが、ヘルシーな美味しさを持ったお肉として人気です。産地は主に高知県と熊本県で、あか牛の愛称で親しまれています。

にほんたんかく

- (3) **日本短角和牛**: この種類も褐色の毛色をしており、お肉は低脂肪の赤身系です。旨味成分をたっぷりと含んでいて、肉本来の香りと旨味を味わえる種類であると言われてています。

産地は岩手県、青森県、秋田県そして北海道の東北方面です。

むかく

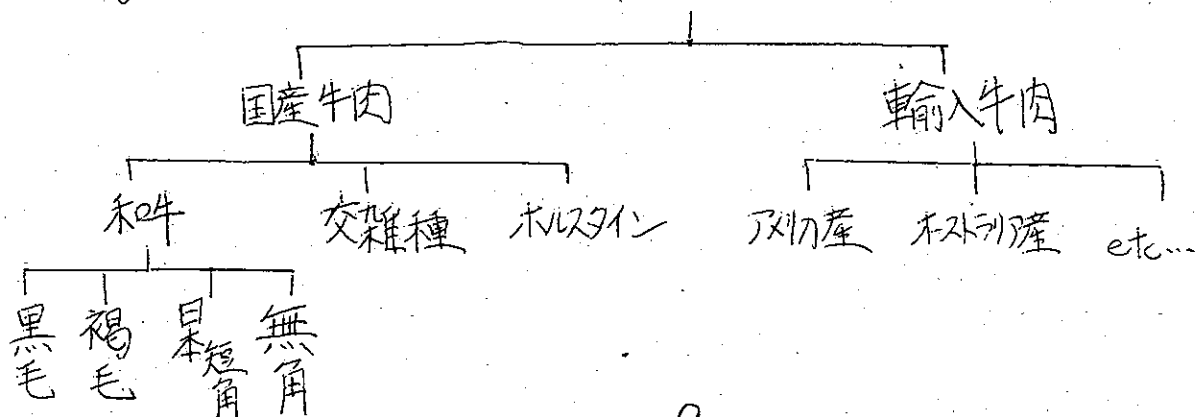
- (4) **無角和牛**: 毛色は黒色の角のない種類の和牛です。昔は飼育数が増えていったそうですが、黒毛和牛の勢いに押されて現在ではわずかな頭数しか飼育されていません。お肉は霜降りの少ない赤身です。

産地は山口県周辺で育てられているそうです。

以上が今回の紹介内容です。次回は和牛とそれ以外の牛肉の比較をしてみたいと思っています。それでは次回をお楽しみに・・・

図1)

牛肉



和を以て知る ♪35 ♪ ~ 和を以て貴しとなす ~

前回では「和を以て貴しとなす」という言葉を投げかけて
終わりましたが、これは 聖徳太子が作った十七条憲法の一つ目。
よく調べてみると、私なりに（ぼや）と解釈しては、むと
深い意味がありました。

不平不満、言いたい事は我慢し、妥協して平穏に過すのではなく、
思ってる事を言い合い、わかり合ふところまで辿り着き歩み寄れる。
ん!? 以前 和を以て知る ♪拾 ♪ で取り上げた「調和」に
至ります!

同調ではなく 協調...

「協調とは 性格や意見の異なる者同士が互いに折り合せて
調和をはかる事」と ぼくに書かせて頂いています。 スン♡
ん!? ん!?

そう言えば、お茶の世界にも 利久七則の一つに、

「相客に心せよ」とあります。

その時一緒にいる客同士、正客も末客も互いに
尊重し合い、楽しい時間を過ごしたい、という意味がその中。

こちらでもやはり...

尊重し合いとあります。

大切なのは 形よりも 心。

それも至ってシンプル! やっぱり認め合う思いやりの心。

その心を形にすると 和の文化になるのかな...♡

確かに 形は時代と共に少しずつ変わっていますが、

その真髄は 時代を越えても変わる事なく 伝えていく事が

大切なのだと。 前回のモヤモヤがスッキリしました。

調理学館

すし米

Syu's Bar
HIGHBYONE

お付き合いありがとうございました♡

和を以て知る 34と学ぶ



「受け継ぐ」がテーマでした。

印象深かったのは

「和を以て貴しと成す」という言葉に、モヤモヤがすっかりしたと書かれていたところ。8月号が楽しみです。

ネットでは、

「みんな仲良く争わないのが最も良い」「しっかり議論しなさい」という意味です。

聖徳太子の十七条憲法にある有名な言葉で、ことわざにもなっています。

と書かれていました。歴史の授業で習っていたのかもしれませんが、初めて知りました。

あとは8月号を楽しみに、私もいろいろ考えてみたいと思います。

「受け継ぐ」

受ける方と、継ぐ方の、温度差と申しますか、決しておなじではない、ということを感じます。

おばあちゃんのおんこ。

少ししんどいことが多くて、お休みになることが増えていました。

コロナで大学に通えなくなった長女が、実家に戻ってきて、「さだこおんこ復帰」を目指し、おばあちゃんにおんこ炊きを習うようになりました。

私も一緒に習い、何とか我々の世代で、炊けるようになってきたところ、おばあちゃんがとてもやる気になって、我々なしで、再びおんこを炊いてもらえるようになりました。

孫の頑張りの影響か、まだまだ「私がやらねば」という気持ちになってもらえたのか、それとも体調が復活されたのか、それはわかりません。でも、「おばあちゃんがやる気になっている姿」というものがとても嬉しく、ありがたく、まだ我々が出る幕ではないことを実感しました。

コロナから学んだ、「いつもある当たり前は絶対に当たり前ではない。諸行無常」。今週のおんこに感謝して、ていねいな気持ちで、「さだこおんこなう」を焼こうと改めて思います。(眞理)

人のためになるとは

その人のためになることを次の2つとして捉えました。

- ・その人が求めていることで、「その人の成長になる」こと
- ・その人が求めていることで、「その人の喜びとなる」こと

ここでの「成長」とは、知識や技術などが身につくことで「わからなかったことがわかるようになること」や「できなかったことができるようになること」などがあります。

また、他人の痛みをわかり、助けることができるようになるなどの「人格の向上」も、人としての成長と言えるでしょう。

ここでの「喜び」とは、悩みなどの「心配事がなくなること」や、安定した生活ができるお金が入るなどの「ほしかったものが手に入ること」などがあります。

また、ただ今のままの生活が続いてほしいなどの「失わないこと」での喜びを感じる方もいるでしょう。

人のためになることは、「その人が何を求めているか」を理解することから始まります。10人いれば、求めていることが10とおりあります。その人が求めていないことをやれば大きなお世話となるので要注意です。求めていることをわかった上で、その人自身にそのことができるように、支え助けることでしょう。同時に支え助ける人には、支え助けるスキルが求められています。

人は年月を重ね、成長期から安定期となり衰退期となります。わかっていたことがわからなくなり、できていたことができなくなる時期です。この時は、「わからないことやできないこと」を嘆く人が多くいます。支え助ける人は、その人の「まだわかることや、まだできること」に焦点をあて、その人らしく生きるために今後どうするかを一緒に考えさせていただくと良いでしょう。

創業62年
黒毛和牛批牛専門店

登喜和

山の家具工房

Y601-0321
京都市右京区京北塔町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@nopro.net
http://www.yama-kagu.com

京都 京北 森の力

京都府京北町小柳5番地1
TEL 075-852-0010
FAX 075-852-0022
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周山町小柳5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

料理 飲食 寿司

ご宿泊・お食事・ご宴会
喪事時のお食事等
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>

ちよつと寄れる隠れ家のBAR

Syu's Bar
SUSHIYONE

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

周山町「料理旅館すし米」内

ていけん

075-748-8752

代表 大島 剛 司

ドックアドバイサー

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 0193
inazuma92992@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
アイ・マイ・グラウンド

DMY GND

杉 鮎 日本唯一、杉で包む贈寿し

京都 西の路街道 贈寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

自然と暮らす、
自然に暮らす



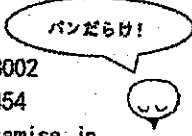
SOUK(スーク)
0120-19-4848
スーク 不動産 検索

田中店 外か池


田中眞理

でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール info@tanakamise.jp
ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

パンだらけ!



Gate
CREATIVE SPACE



**SATOYAMA
DESIGN**

<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.plala.or.jp



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・リレーション・センター 三宝 裕氏

～編集後記～

月1回の編集作業でろ人が顔を合わせる。
帰りに際「また、次の記事 着かんとあかんね〜」
のひと言が二返れる。大変だけれど「ほう」の
読者がじわじわと残が、てきていることを
実感することが多く、ろ人それぞれ
にやる気と負荷をかけて
がんばる1ヶ月間である。



＊