

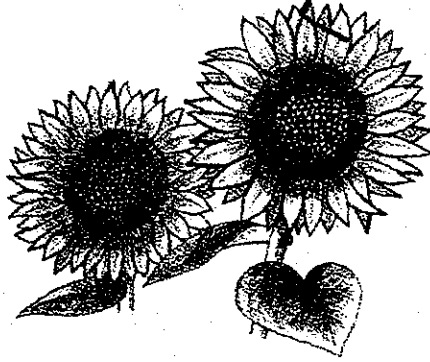
hana



令和2年
第86号

発行者
編集委員会

人は鏡
私の姿が
人の姿をかき写
すそのまま
映し出される



目次

7月

hana	・・・精一杯やった後にしかわからないこと	2-3
COMだより	・・・人は人に育てられる	4-5
そのべ整体院	・・・外反母趾	6-7
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る (34)	8
タナカミセ	・・・和を以って知る (33) を学ぶ	9
	・・・S人プリン疑惑	10
	・・・営業カレンダー	11
	・・・7月のメニュー	12
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	13-14

精一杯やった後にしか わからないこと

キーン キーン

家に帰ると、北高（北桑田高校）のグラウンドから金属バットで硬球を打つ音と球児たちの声が聞こえていました。

うちは風向きによって北高の音が聞こえてくるんです。

コロナ禍でずっと北高も静まりかえっていましたが、この雰囲気「野球部もやっと練習できるようになったんやなあ……」と、ジーンとしました。

家には今なお、在宅が続く大学生の息子がいますが、彼は北高野球部OBなので、私は「野球部の音聞こえてくるな」と彼に言いました。

すると息子は「ええ音やな」と言うじゃないですか。

私は思わず「おや?! ええ音か!」と言うと、すぐさま「懐かしいわ」と。お——！ 野球部だった頃を思い出して、懐かしいと言えようになっただんか！ と私は嬉しくなりました。

6年前

息子高1

高校球児にあこがれ、迷いなく野球部に入部。直後、はりきりすぎたのか(?) かかとの疲労骨折疑いでしばらく安静。そして夏目前には、練習試合で右足首骨折&靭帯断裂という大けが……リハビリに通う日々が続きました。

高2

先輩の引退後、主将という大役をいただき困惑……

「21世紀枠で甲子園に行く」と意気込み、二次戦に進んだものの二次戦初戦敗退……からの主将の重圧に苦しんだ冬練。



そして高3

集大成の夏、1番くじを引き、選手宣誓。町を盛り上げ（たかどうかわからないが、私はそう思っている 笑）39年ぶりの4回戦進出と、とてもとても暑い夏を過ごす。

私にはすべてが心に残る大切な思い出。一方、息子はあっさりしたもので、高校で野球はおしまい。今はバレーボールに心を奪われています。

高校卒業後、もう野球はしたくないって言っていた息子が、北高から聞こえてくる野球部員の声やボールを打つ金属バットの音に「ええ音やなあ、懐かしいわ」「野球楽しかったなあ」なんていう言葉が出たもんだから、私はびっくりしました。

同時に、彼の野球部時代の思い出がっらいだけじゃなく、いいものになっているんだなあと、とてもうれしく思ったのでした。

現役北高野球部！

開催が決まった地方大会を全力で戦ってね～！！

時間が許せば、わたしはカメラを持って応援に行きます。

望まれずとも(笑)

応援NGも
に涙も

そういえば、息子

かつての同級生たちと野球チーム作るとか作らないとか……

hana

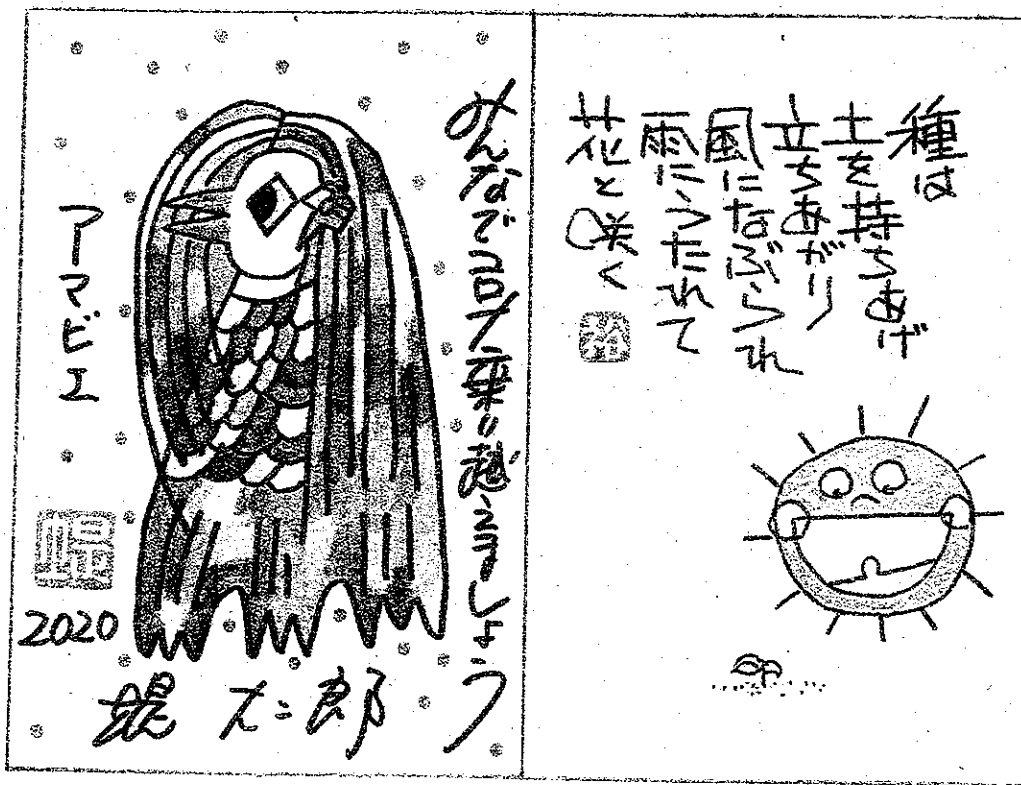
人は人に育てられる

今、私の部屋には、2枚の絵ハガキが飾られている。
 いづれも、新型コロナウイルスで外出自粛の最中に
 送られてきたハガキだ。

自分のことを気にかけて下さる人がいることにあらためて
 感謝の気持ちが湧いてきた。

すなわち、今の私に下どり着くまでに、どれだけの人の
 言葉に助けられ励まされたのだろうか...

(米津)

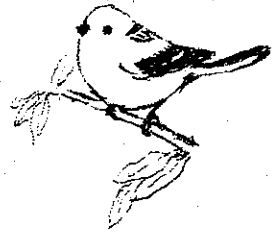


COMだより

何を言っただけでは
どの様に言っただけ

周囲の人に希望の灯を
与える人と呼ばれ

紙に書いた言葉は消せるが
口から出した言葉は消せない



自分と相反する人を自分の周りから
排除するよりも「そんな考え方も
あるんだ」と受け入れてみることで
人としての器は大きくなる

人生には3つの坂あり



上り坂
下り坂
まさか

突るほど頭を垂れる稲穂かほ



そして、今年度も月刊紙「ほう」にスポンサー契約
をして下さった皆様に心より感謝致します。
皆様のお気持ちと大切にして100号目指します!!

がいはんぼし 外反母趾



外反母趾が注目され始めたのは最近のことです。下駄げだや草履そうりを履いていた時代は、日本には外反母趾はないとされていたのです。外反母趾は決して怖い病気ではありませんが、ひどくなると足が痛くて歩けなくなったり、足が変形して普通の靴が履けなくなったりします。

セルフケアをお伝えする前に、外反母趾について少し学んでみましょう。

突然ですが・・・外反母趾クイズです。

間違っているものはどれ？

1. 男性も外反母趾になることがある。
2. ストッキングも外反母趾の原因になる。
3. ハイヒールを履くのをやめても外反母趾は改善しない。
4. 外反母趾を予防するためには、足の付け根がゆったりした靴が良い。

答えは4番

外反母趾の予防のためには、足の付け根をぴったりと支えて、足が靴の中で遊ばないピッタリフィットな靴が適しています。

いかがでしたか？

正解した人もいれば、間違えた人も多いのではないのでしょうか？

ちなみに妻は「3番やろ！」と自信满满におもいきり間違えてました（笑）

そう思うと、意外と外反母趾って聞いたことあるけどよく知らんとか、足の親指が痛くなるやつやろ？とか、足の指が曲がるやつやんな？ ぐらいで、おおまかには間違っていないのですが、間違った情報を信じてしまったりするので、何でも鵜呑みにするのではなく、少し自分で調べてみるのもいいかもしれません。

私が思う外反母趾の原因は、足の指が使えていないことにあると考えています。なぜかと言うと、昔は靴を履く習慣がなく草履・下駄で生活をしていたため、

鼻緒^{はなお}を足の親指と人差し指^{はさ}で挟んで、しっかり足の指を使って生活していたので外反母趾^{がいねん}と言う言葉も概念もなかった。

現代人は靴が発達してしまい、足の指を使うのをやめてしまったので、外反母趾が生まれたのではないかと思います。

外反母趾の痛み^{けいげん}を軽減させる為に、サポーターやテーピング、外反母趾用の靴下まで商品化されています。それらを駆使しながら足の指を使うトレーニングを行い対策していくと、外反母趾の痛みとサヨナラできると私は思います。

皆様に足の指を動かすトレーニングをお伝えして行きたいと思います。外反母趾じゃなくてもトレーニングを続けていただくと、足のむくみや足先の冷え解消、ふくらはぎの血流が良くなれば肩こりにも効果がありますので、ぜひやってみてください。

親指の可動域を広げて、踏ん張^はって歩けるようにするために、下記の運動を習慣に、指先ではなく指の付け根から深く曲げることがコツ。

足のグー、チョキ、パー体操

- 親指付け根から深く内側に曲げる「グー」の運動
- 親指と他の指を反対側へ動かす「チョキ」の運動
- 親指と他の指を左右に開く「パー」の運動

を交互に繰り返す。反対足も同様に毎日5分ずつ行う。

今年の夏は、今のうちに外反母趾を治し、サンダルや下駄を履いてお出掛けしてみたいかがでしょうか？

そのべ整体院
院長 辻 陽平
電話 0771-60-7597



ありがたじゅうございます。
通院治療のおかげで
私も走れるようになり
肩こりも治りました!!



和を以て知る

34

お返し

～受け継ぐ

お返し



朴葉と頂いたので 自分流の朴葉ごはんを作ってみました。
家族で 朴葉ごはんについてしゃべると、学校給食で出てくる話になり、
郷土食、伝統食が学校で学ぶとか、生まれと本当に感謝しました。



自衛生活により 私は 着物を着る生活が、2ヶ月程続きました。
あれだけ「着物生活」と言っていたものの、仕事で着るとなると、
普段の生活では 着物はあまり すぐわかん...と実感。
その昔 日本で 普段に着物を着る頃には、美しく着る!! 着ると
言くと 悪く、筒袖、丈八の 用事と しゃべりながらいってました。



家の中の見渡しても、畳や障子、ふすま、床の間等が消え、
それに伴い、マナーやお行儀等にも変化がみられます。
かたくなに守り伝える思いがあったとしても、時代の移り変わり、
生活様式の変化で その思いは 残念ながら一方的になりがち。
きちんと守り残していくべきもの、形を変えながら伝えていくもの。
私達は 次の世代に 何と、どの言葉に伝えていくべきなのか...???

そんな人々と 思い悩んでいると

『和を以て貴しと為す』という言葉が現れてくれました。
自分なりに解釈していた事は、また違った深い意味がある
知り、この言葉によって私が 元々思っていたとか、少しスッキリ
しました。

これについては 次は続く... という事で、また 1ヶ月 色々と考えたいと
思います。

つまりは、大切なのは、伝えるべきは、精神 なのか...と。

料理旅館

すし米

Syu's Bar
GUSHIYONE



和をいって年33 - 七十二候 - と学ぶ

コロナ、草引き、草花との出会い。

そこから七十二候(しちじゅうにこう)へ行くという展開が、とても素敵でした。

(「ななじゅうにこう」と読んでしまっていた教養のなさよ。恥ずかしい。)

七十二候。その時期の「兆し」を伝え、繊細な季節のうつろいを感じさせてくれる、とあります。

私の生まれたころは。

二十四節気では「小雪(しょうせつ)」

七十二候では「橘始黄(たちばなはじめてきばむ)」だそうです。

橘の実が黄色く色づく頃です。

橘とは、古代日本では柑橘類の総称で、文献に見られるさまざまな「橘」は、いろいろなミカン類を合わせてこう呼んでいたと考えられます。

順に読んでいくと、面白いじゃありませんか！

アプリもある！

ということで、7月の田中店の営業カレンダーに、少し反映してみました。

日々の変化を、繊細に、ていねいに暮らしていくきっかけとして、とても楽しいと思いました。

月でもなく、曜日でもない、四季の移り変わりを基準とした暦。

「今まで気づかなかった何かに気づくきっかけ」「新しいものを追い求めるだけでなく、すでにもう、あるものに気づくこと」今まさに大切にしたいことです。ものすごくワクワクしています。

修子さんの

「足元の草花も七十二候と共に移ろう、日本の自然の美しさに改めて感謝しました」という言葉、しみます。

この国に生まれてよかった。

改めて感じさせてくれるお話でした。ありがとうございました。

7月から、田中店の営業カレンダーが変わります。(眞理)

6月10日

プリン疑惑



洗い物をしていると、見慣れぬ器が目に入った。
お土産などでいただくプリンの容器と思われる。
分厚くてとても小さく、立派でかわいらしいガラスの瓶。プラスチックの蓋がついて
いる。必ずおいしいプリンが入っているやつだ。
食べ終わった後は、「何かに使うかもしれない」「いやんかわいい」と、捨てること
ができずに洗って乾かしてしまうやつである。

「誰、このプリン食べたん？」

瓶がひとつ、ということは。

一個だけいただいたプリンを、ひとりで食べて、不敵にも器を洗って私の目の前に干
した奴。犯人はこの家に住んでいる。

「知らーん」在宅大学生の長女。

「さんちゃんか？」

「知らんで」次男も知らないという。

ということは。

犯人はもう、ひとりしかいない。

何も知らずに帰ってきたオットは、いきなり家族全員から問い詰められた。

「どこからもらったん、プリン」「ひとりで食べたん？」「なんで一個なん？」

瓶を突き付けられて、一瞬かたまった(ように見えた)オットは、静かに語った。

愛用しているナッツを、大きい袋で買って、少しずつ食べるために、そのかわいい小
さなプリンの器に小分けにして入れようと、百貨店で購入したらしい。洗って乾かして
いただけだったのだ。

某お笑い芸人の疑惑と同じ日に発覚したオットのプリン疑惑は一気に晴れ、夜中に緊
急記者会見をひらくこともなく、我が家の「笑える小さなノンフィクション」シリー
ズに、エピソードが一つ書き加えられました。

2020年7月 営業カレンダー-with七十二候

日	日	日	二十四節気	七十二候	
1日	水		夏至	未候	半夏生 (はんげしょうず) 半夏が生え始める頃。田植えを終える目安とされました。「半夏」は「烏柄杓」(からすびしゃく)の異名。
2日	木	定休日			
3日	金	定休日			
4日	土				
5日	日				
6日	月				
7日	火		小暑	初候	温風至 (あつかぜいたる) 熱い風が吹き始める頃。温風は梅雨明けの頃に吹く南風のこと。日に日に暑さが増します。
8日	水				
9日	木	定休日			
10日	金	定休日			
11日	土				
12日	日				
13日	月			次候	蓮始開 (はすはじめてひらく) 蓮の花が咲き始める頃。優美で清らかな蓮は、天上の花にたとえられています。
14日	火				
15日	水				
16日	木	定休日			
17日	金	定休日			
18日	土				
19日	日	夏土用入	大暑	初候	桐始結花 (きりはじめてはなをむすぶ) 桐の花が実を結び始める頃。桐は筆筒や下駄など暮らしの道具に欠かせないものです。
20日	月				
21日	火				
22日	水				
23日	木	定休日 海の日			
24日	金	定休日 スポーツの日			
25日	土		次候	土潤溽暑 (つちうるおうてむしあつし) 土がじっとりとして蒸し暑くなる頃。蒸し暑いことを「溽暑 (じょくしょ)」と言います。	
26日	日				
27日	月				
28日	火				
29日	水				
30日	木	定休日			
31日	金	定休日			

「私の根っこプロジェクト 日々は生き生き暮らし歳時記」より引用させていただきました。

7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
	チーズ山食	3枚入220円 1本 660円	プロセスチーズとシュレッドチーズ。
	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
	ブルーベリー カスター	1個 170円	カスタードクリーム+ブルーベリー

田中店なり

6月から、スタッフ全員で、「3分間スクワット」を始めました。

日経新聞の「人生100年の羅針盤 シニア筋トレ」という記事がきっかけでした。

壁に貼り付けて、NHK「みんなで筋肉体操」の谷本道哉先生の指導をいただいています。

壁をみながら3分間、スマホのタイマーをセット。あまりにも3分が長く、

「3分程度の音楽」を探して、流しながら楽しく(?)、やっています。

米津玄師さんの「フラミンゴ」が何とか3分台。最初は音楽に合わせてええ感じなんです、最後の方は支離滅裂…。

介護する人される人、やっぱり下半身は鍛えていたいし、「量より質の筋トレで、元気の源をチャージ」という言葉を励みに、たかが3分、されど3分、継続したいと思います。



創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和

山の家具工房 山

T 601-0321
京都市右京区京北塔町客ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@nnpura.net
http://www.yama-kagu.com

京 東 菜 庵

京北路を好む
お料理のこだわり
お料理のこだわり
お料理のこだわり

約 50 種類
そば

京都市右京区京北下中町野田一丁目11番1号
TEL 075(8)510001
URL http://kyoban.com/

木質パレット

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 館 すー米

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

京都市右京区京北周山町小柳5番地1
Tel. 090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open 21:00 Close 24:00 遅延あり

周山町「料理旅館すし米」内
ちよつと寄れる隠れみのBAR

山崎希

ていじん

TEL 075-748-9752

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
右京区京北宇野阿広野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
inazuma939929@gmail.com

〒601-0271
京都市右京区
京北周山町松ヶ下17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
DIY END
ディ・マイ・グラウンド

杉鮎 日本唯一、杉で包む饅頭

京都 西の陣街道 饅頭司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北立号制府段上ノ下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 横浜

田中店 夕加池

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**

ありがとうございます
「なり」新しい年度を迎えました

一同、感謝の気持ち新たに、全力で
書いてゆきます。

長らくご支援いただきました皆様、
本当にありがとうございます。私たちの
活動を支えてくださったこと、いより感謝申し上げます
そして今年度も引き続きご支援賜りたく皆様、
改めて本当にありがとうございます。
いより感謝申し上げます。

姿勢を正して、真面目に、朗らかに、励んで参ります。(眞理)

よくお願いします♡

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

三宝裕のひとりごと

7月の新社会人の君へ

新社会人の君の3カ月はいかがでしたか？

過去に例のないコロナウイルス対応の中での3カ月でしたね。

君1人の感染が、会社全体に大きく迷惑をかけることが学べたね。

そんな中で君が言っていた「自分らしく仕事を楽しむこと」は
どれくらい発揮できましたか？

1枚の書類に要求されるのは「正確さ」と「早さ」であって、
「君らしく」ではありません。

読み手の気持を考え、読み手のために作成するのであって、
「あなたが仕事を楽しんだかどうか」は求められていません。

相手のことを考え、誠実にやるべきことをやり続けていると、
いつか君の仕事は人から信頼されるようになります。

それを人は「君らしさ」と言うのでしょ。

君に合った仕事をみつけることはあきらめて、「今の仕事に君を
合わせて、何ができるか」を考えてやってみてください。

気がつけば君の幅が広がり、君の成長となります。

仕事が楽しくなるのは、「仕事の中で自分が成長したことを実感
する瞬間」を重ねる時です。

君の「仕事が楽しい時」は、まだまだ時間がかかるけど、君に工夫
とあきらめない気持さえあれば、必ず実現します。

仕事が楽しくなるのは、「君の仕事で人が喜んでくれた瞬間」を
体験する時です。すべての仕事は「誰かに喜んでもらうため」に
あることを忘れないでほしい。

君が誰かのために役立つことは、いずれ君の存在感となります。

頑張れ、君！

ピカピカの新社会人！