

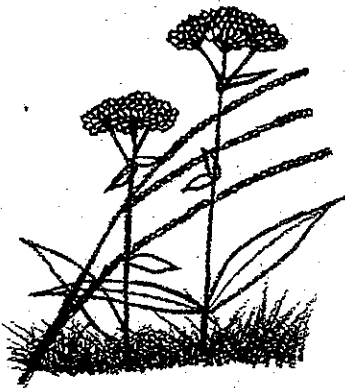
青生 大野 谷 三浦 青生  
 大野 谷 三浦 青生  
 大野 谷 三浦 青生  
 大野 谷 三浦 青生

# なご



第139号

発行者  
チームなご



2024年12月

|           |     |                    |    |
|-----------|-----|--------------------|----|
| COMだより    | ・・・ | 今年の気づき             | 2  |
| タナカミセ     | ・・・ | 57gの元気             | 4  |
|           | ・・・ | 12月の営業カレンダー        | 5  |
| hana      | ・・・ | 頭の中の感情たち           | 6  |
| 登喜和       | ・・・ | 京北の恵みと登喜和の         | 8  |
|           |     | コラボメニュー紹介！！        |    |
| たにやま鍼灸整骨院 | ・・・ | 座り姿勢で血流は〇〇%も減少する！？ | 10 |
| そのべ整体院    | ・・・ | 睡眠の大切さ             | 12 |
| 三宝裕のひとりごと | ・・・ | お酒と私               | 14 |
| 協賛のみなさま   | ・・・ | ありがとうございます         | 15 |

## 今年の気づき

COM だより

令和6年が早くも終わろうとしている。

毎月1回「編集委員会」と題した集まりで、メンバー3人がそれぞれの健康・介護・家役などの話で盛り上がり、安否確認をおこなっている。

「もうすぐ200号やな〜」

「でも計算したら1年で12号やし、あと5年半もあるで〜」

など、(何回言うてんねん)と同じ話の繰り返しもあったり……。編集日を間違えて違う日に集まったり……。

※今年一年は、とにかく『暑かった』の一言に尽きる。

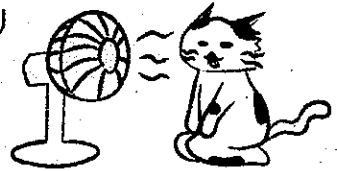
そんな初秋、干乾びたプランターからひょっこり

青い芽が出てきた。

(このくそ暑い中、よくぞ芽を出してくれた!)

と頑張っ<sup>ひから</sup>て毎日水やりをしていたら、1カ月ほど

経ってから雑草であることに気づき、すぐにひっこ抜いたこと。



※喫茶店で隣の席に座っていたお父さん(高齢)と息子と思われる二人が食事をしていた。どちらが支払いをするのか気になって、伝票をもって立ち上がるのがどちらかを確認するまで観察してしまったこと。

※若い頃は蹴ったり噛んだりのケンカをしてきた姉と、コンサートに行ったり家族のことで久しぶりに意気投合した一年。

「子どもの頃は喧嘩をしていますが、歳をとったら仲良くなる」と聞かされていた通りになっていることを実感したこと。

※旦那に「これは更年期が原因やし!」と事前に公言し、日常のイライラ感や体調不良をすべて「更年期」のせいにして、ちょっとお得感を抱いたこと。(旦那は更年期が原因だと思って反抗せず……)

※昔の時代劇を観ている、ストーリーに感動する私の横で、出演していた気になる女優さんの名前をエンディングのキャスト紹介でチェックした後、必ずスマートフォンで女優さんの情報を確認する旦那。

ちなみに洋服のカatalog等も、服を見るのではなくモデルの女性ばかり見ている。



※そして堤大二郎さんのライブに行くと、同じファンの方から「ユミリーナ」と声を掛けていただき、当たり前のようにずっとペンライトを貸して下さり、一緒に声援しよう！と手を引っ張って下さる関係ができあがったこの一年。

(月1回のラジオ「元気 DE 満タン！」(竜小太郎&堤大二郎さん出演)に毎月凝りもせずメッセージを送り続け、ペンネーム「ユミリーナ」がファンクラブのメンバーさんにも浸透して、『ユミリーナに会えてうれしい!』と言っていただけまでになりました)

周りにいる人や『月刊誌なう』を読んで下さる方、すべての方が幸せな気分になっていただけるよう、それを目標に生活してきた一年だったと思う。(人って喜ぶことをされるより、誰かを喜ばせる方が幸せを感じるらしいです)

道の駅ウッディー京北さんでレジに向かった時、田中店さんの食パンと月刊誌「なう」を抱えて会計しているお客さんを見つけました。(それ、私たちが書いてます!)と心の中でつぶやきながら、嬉しさと恥ずかしさを含んだ自分がいました。



細川たかしの 月私バカよね～、おバカさんよね～月が何度も流れた令和6年。

来年も「なう」をよろしく願いたします。

(米津)

# 57gの元気



平日の朝、下宿生たちの軽食用に、1個100グラムのおむすびを2個ずつにぎっています。

デジタル秤にお皿、ラップ、塩をのせて、その上に、50グラムを目指してしゃもじでご飯をよそいます。その上に具をのせて、再び秤をゼロにあわせて、さらに50グラムを目指して、ご飯をよそい、そしてラップで包んでにぎります。

ご飯は、いい感じで50グラムぴったりになったりならなかったりしつつ、しゃもじで微調整しますが、その目盛りが「57グラム」になると、よっしゃ！と嬉しい気持ちになります。

なぜ。

周山中学校から、日本ハム、そしてたぐいま (11月20日現在) 2024年第3回WBSC世界野球プレミア12 (世界野球ソフトボール連盟が招待したナショナルチームの参加により、4年に1度開催される野球の国際大会。第1回は2015年開催)、侍ジャパンのメンバーとして活躍中の北山亘基くんの背番号が「57」。

デジタル秤の数字が「57」を指すと、「わーい亘基くんだー」ってなります。

プレミア12の開催期間は、特にテレビで見たり、新聞で名前を見つけたりしやすく、おむすびをつくるたびに「57」に喜んでしまいがち。

長女と周山中学校の同級生で、ずっと親しみをもって応援してきた亘基くん。どんどん遠い存在になるけれど、それでも時に酸欠になる私の日常に、すがすがしい空気とやる気と元気をもたらしてくれています。(真理)

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2024年12月

| 日         | 月         | 火  | 水  | 木  | 金  | 土         |
|-----------|-----------|----|----|----|----|-----------|
|           |           | 1  | 2  | 3  | 4  | <b>1</b>  |
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | 3  | 4  | 5  | 6  | <b>7</b>  |
| <b>8</b>  | <b>9</b>  | 10 | 11 | 12 | 13 | <b>14</b> |
| <b>15</b> | <b>16</b> | 17 | 18 | 19 | 20 | <b>21</b> |
| <b>22</b> | <b>23</b> | 24 | 25 | 26 | 27 | 28        |

…営業日

いつもありがとうございます。

年内は23日（月）まで

年明けは2025年1月11日（土）から

年末年始、長期間のお休みをいただきます。  
どうかよろしく願いいたします。

# 頭の中の感情たち

私の推しの中に「INI」というボーイズグループがいて、その子たちが応援サポーターを務めることになった映画があります。それは8月に公開になったディズニー映画の「インサイド・ヘッド 2」という映画です。

結局劇場で見ることはできなかつたのですが、「インサイド・ヘッド」も見ていなかったのので、せっかくだし見てみようということで、先日よりやく見ることができました。

主人公は11才の女の子ライリー、というか、ライリーの頭の中の感情たちになるかな。頭の中の感情たちは、それぞれ「ヨロコビ」「ビビリ」「ムカムカ」「カナシミ」「イカリ」でした。

ライリーの言動、表情、行動などは、頭の中の感情たちによって作られているというような設定で、場面は、ほぼほぼライリーの頭の中でした。

人にはみんな、生れてから今日までの思い出の玉がたくさんあって、思い出すためにその玉を司令塔でセットするのですが、ライリーの司令塔では「ヨロコビ」が指令を出しているのので、ライリーは明るい女の子に育っていました。

「ヨロコビ」と「カナシミ」が司令塔から放り出されてしまう事件が起きて、司令塔には「ビビリ」と「ムカムカ」と「イカリ」だけが残されてしまいました。この3人の誰かが指令を出さなければいけなくなり、明るいライリーは豹変してしまいます。喜びと悲しみの感情がない状態になってしまったからです。最終的には「イカリ」が俺に任せろと指令を出したもんだから、ライリーは友達とも家族とも関係が悪くなり、とうとう家出をしてしまいます。

ストーリーとしては、ライリーをもとの明るい女の子に戻すために司令塔に戻らねばと、「ヨロコビ」と「カナシミ」が右往左往しながら頑張る冒険のようなお話でした。「カナシミ」は常にマイナス思考のた

め、思い出の玉をさわらせてもらえなかったりします。触った玉は悲しい思い出になるからです。私もそう思って見ていました。

でも、違うんですね。映画は「悲しみ」という感情も、なくてはならないものだとこのことを教えてください。

ライリーがアイスホッケーチームのメンバーに胴上げをされている楽しい思い出の玉を「カナシミ」がこすったら、楽しかったその直前の思い出が出てきて、そこではライリーは一人で泣いていました。両親が駆けつけてもその悲しみは消えないのですが、その後特別なうれしい思い出となります。うれしい特別な思い出には、悲しい思い出が同居していたのです。でも表面的にはうれしい特別な思い出として記憶されていたのです。あまり説明すると大事なことのネタバレになってしまうのでここでは書きませんが、悲しみがなければそのあとの喜びはないものでした。

それだけではなく、悲しみを吐き出すことで得る感情もありますよね。こんなかんじで、頭の中野感情たちはみんな大事な感情なのだよと、この映画は伝えているように思いました。

映画のキャッチコピーは「どんな感情もきっとあなたの宝物になる」です。なんか素敵じゃないですか。

「インサイド・ヘッド 2」では、ライリーは13歳。思春期を迎えるようです。感情も5種類から「シンパイ」「イイナー」「ハズカシ」「ダリイ」が登場するようですよ。この「インサイド・ヘッド 2」を劇場で見ることができなかったことが本当に残念です。

なので、もうそろそろディズニープラスで見られるようになるかなと、ワクワクしています。



花 hand

## 京北の恵みと登喜和のコラボメニュー紹介！！

2024年最後の投稿は、京北産の食材と登喜和のお肉がコラボして生まれた2つのメニューを紹介していきたいと思います！

### ①京北子宝いもコロッケ (タロウファームさんの京北子宝いもとコラボ)



京北でしか栽培することができない特産品「京北子宝いも」をたっぷり使った一品  
京北の農家、「タロウファーム」さんが丹精込めて栽培したお芋を使用！

1個 税込270円 ※週末限定販売

### ②キノコの館かけハンバーグ定食 (京茸さんのキノコとコラボ)



京北でしいたけやキクラゲ、マイタケ等を原木栽培されている「京茸」さんのキノコたちを使用したメニューです  
和風な味付けの館かけと一緒に山の恵みを味わえます！

税込1500円 ※事前予約がオススメ

期間限定のコラボメニューで京北ならではの美味しい恵みをご堪能あれ！！

※以上2種類のメニューは来年1月までは販売予定です。

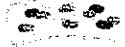
ご希望の方は下記のお電話からのご予約お待ちしております

電話番号：075-852-0014 (水曜日は定休日です)





## 座り姿勢で血流は〇〇%も減少する!?



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

WHOの報告では、先進国は50年前と比べて1日あたりの座り姿勢が1.5倍以上に増えているとされています。その変化が体に与える影響について今回は数字を交えてお伝えしていきますので、ぜひ最後までお読みください。

### 座っていると血流が悪くなる?

長時間の座り姿勢が体に良くなさそう。というイメージ自体は皆さんお持ちかと思ひます。実際、その通りで、立って活動している時と比べて

「30分の座り姿勢で血流が30%低下する」

するという研究があります。血流が30%低下すると酸素や栄養の供給不足で痛みや痺れが発生するといわれています。



いかに長時間の座り姿勢が体にダメージを与えるのかが分かるかと思ひます。

### 第2の心臓を使おう!

1時間に数分間立ち上がって歩くことが、血糖値の管理や心血管系の改善にも関与するという研究があります。1時間に1回の立ち上がりによって、第2の心臓とも呼ばれるふくらはぎの筋肉が使われることによって、血行を改善し足元に滞った血液を心臓に戻す助けになります。

### 第3の心臓も使おう!

第3の心臓と呼ばれる横隔膜を使うと通常の呼吸(浅い呼吸)と比べて血流が20%もアップすると言われています。また深呼吸は、自律神経の調整や酸素の取り込みが多くなるため座っていた時に血流が低下した体の回復のために一役買ってくれます。



症状やお忙しさによって定期的に立つことが困難な場合もあると思ひます。

しかし、今回の記事を参考にできることを制限せずにするということが立派なりハビリになりますのでぜひ参考にしてくださいね。

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>



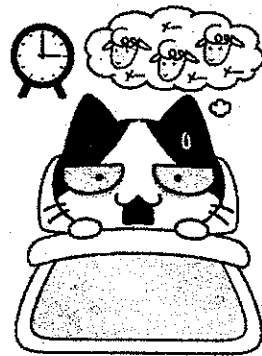
# 睡眠の大切さ

～あなたは睡眠取れていますか？～

さて今回は睡眠についてです。

寝られてない方が多い。

11月ぐらいから特によく聞きます。



たくさん寝たらいいのではなく、大切なのは「睡眠の質」です。

睡眠は、ただ長く眠ればいいということではありません。

十分な睡眠を確保するのが難しい方は質の良い睡眠をとって頂き、睡眠負債を返済することで身体の調子を整えることができます。

では、質の良い睡眠の目安は、

- ・寝つきがスムーズ(8～10分)で入眠
- ・深く眠れること(眠り始めの90分を中断せずに眠れること)
- ・朝起きた時の目覚めが良く、日中ベストなパフォーマンスを発揮できること

「眠り始めの90分」を深い眠りにするために

まずは、眠りにいざなうスイッチのカギの1つ目「体温」

身体の中奥の温度「深部温度」と表面の「皮膚温度」

この差が、日中2度ほど差がありますが、手足の「熱放散」により深部温度が下がり、この差が縮まると眠気がきます。

この深部温度には、体温を一定にしようとする性質を持っているのでお風呂にしっかり浸かって体を温めることで、温まった分下がろうとします。

結果、深部温度が下がって眠気が強くなります。

よって、お風呂は就寝の90分前に入って頂くと効果的です。

すぐに眠りたいときは42℃くらいの熱めのお湯で足湯をして血行を良くすると入浴と同様に睡眠の質をあげることができ、就寝直前でもおこなっていただけますので、時間がない時にオススメです。

寝室の温度設定も暑すぎず寒すぎず、快適温度の方が睡眠を邪魔しません。

これからの季節は、くつ下を履いて寝ないようにしてほしいです。  
どうしても足が冷たくて寝られない方は、レッグウォーマーはOKです。



本当はもっとお伝えしていきたいのですが、今回はここまで。  
来年1月は、続きをお伝えしていきますので楽しみに。

今年も最後まで読んでくださり、ありがとうございます。  
来年もがんばってお役立ち情報をお伝えしていきたいと思imasu  
ので、引き続き来年もよろしくお願ひ致します。  
では、よいお年をお迎へください。

院長 辻陽平

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101

LINE ホームページ



## お酒と私

初めてビールを飲んだのは、高校2年生の夏休みで、同級生2人と出あって、「三宝！お金を持っていないか？」と言われました。私が50円を出してビールの小瓶70円を買いました。暗い神社の中に入り、3人が分け合ってビールを飲みました。美味しかった！

国鉄職員となつての飲送迎会を兼ねた花見は、朝の10時から飲むのです。（24時間勤務のため）その頃はビールがなく、日本酒をコップで飲んでいました。私は日本酒が苦手で、仕方なく少しだけ飲んでいました。美味しくなかった！

三原駅職員から広島公安室に転勤しても、飲み会は午前10時からでした。そのまま2次会へ行き、意識が戻ってみれば夜の10時であったこともあります。12時間飲んでいたらしいのです。ウイスキーの水割りは、水のように薄めて飲むと正気に戻ることを知りました。当時は、独身寮にいたので、誰かの部屋に集まっては飲んでいました。たとえ私が寝ていても、誰かに起こされては飲み会となりました。楽しかったです。

管理部門で働いていた時、上司と飲む酒がとっても嫌でした。上司からは「飲むのも仕事だ」と言われ、仕方なく仕事を残して出かけ、飲んだ後職場に戻って仕事をしていました。説教のような飲み会で、高いお金を取られるのです。

飲み会で上司が「仕事で気になることがあれば言ってくれ！」と言うので、私が「仕事のことは、職場で言うべきです。」と言ったところ、「おまえは生意気だ！」と30分間の説教が続きました。

家庭では、誰からも強制されず、自由に飲めるビールの美味しさを知りました。家庭で飲むビールが一番美味しい気がしています。

今では、高校の同期会旅行が最も飲む時です。50年続いた友が会うと子供のようになって、言いたいことを言っては大笑いしています。宿の温泉に入り、飲んでいゝるすぐ側に布団を敷き、酔った者から寝るのです。とにかく自由です。

黒毛和牛牝牛専門店

京都・周山 **登喜和**

TEL 075-852-0014 FAX:075-852-0314  
〒601-0251京都市右京区京北周山町上代1  
HP:wagyuu-tokiwa.jimdofree.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 075-853-7039  
http://www.yama-kagu.com

飯料  
館屋  
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



杉鮓 日本唯一、杉で包む鮓寿司

京都 西の詰街道 鮓寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上乃刺町段上ノ下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

仲井電気工事商会

075-852-0493  
〒601-0271京都市右京区京北御所ヶ下17-2  
HP <https://nakai-denki.com/>  
電気のこと、色々ご相談ください。

京北堂株式会社  
HP <https://keihokudo.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

**Gate**  
CREATIVE SPACE

野村鍼灸院


☆予約制

03-5588-0048  
03-5588-00701  
京都市右京区京北周山町


<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布131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail:senta@silk.plala.or.jp

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  
そのべ整体院



タナカミセ  
田中店

グルテンフリー、植物性100%。  
ゆる糖質オフや、イソフラボン。  
京都の米、日本の豆で作る  
大人の体にもやさしい菓子。

へっぴんかし 一花  
いつか

肩 腰 膝  
そのツラい痛み  
お任せ下さい！

京丹波町  
たにやま鍼灸整骨院

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  検索

京都 京丹波町 京丹波町 京丹波町 京丹波町

TEL 0771-82-2380  
URL <http://kyoban.com/>

京丹波町 京丹波町 京丹波町 京丹波町





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

Trimming 犬のエステティックサロン

**ワンボックス**

京丹波町南内市庭 18-3 電話 0771-82-2380  
トリミング・ペットホテル・スパ・送迎有り

編集後記  
今年も「なう」をゴ愛読いただき、ありがとうございます。各スポンサー様以外に  
下記の店舗等にも「なう」を置かせて頂いております。ご協力ありがとうございます！！  
カンダコー 京北店、道の駅ウインター 京北、ERDE(エルデ)、設置店募集中です  
弓削郵便局・京北宇津郵便局・京北商工会 <順不同、敬称略>  

月刊誌「なう」 毎月朔日発行  
表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター  
三宝 裕 氏

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