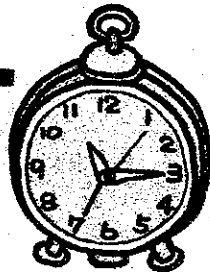
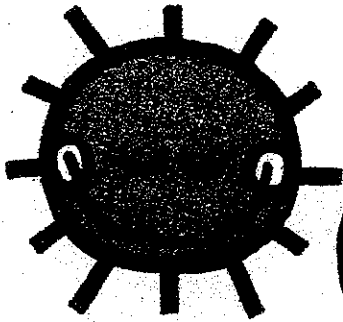


なろう



第141号
発行着な
キーム

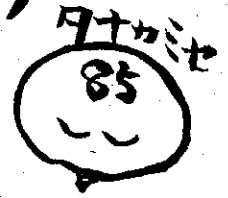
午遅れだと言
何もやらな
時間を
戻したと
何もやらな



2025年2月

タナカミセ	...	年賀状をやめるのをやめます	2
		月刊タナカミセ	4
		2025年2月の営業カレンダー	5
hana	...	老いを楽しめるか？ その答えは私次第！	6
COMだより	...	あこがれの軽トラ	8
登喜和	...	任天堂ミュージアムに行って来た	9
		& 登喜和の告知です	
そのべ整体院	...	睡眠の大切さ	12
三宝裕のひとりごと	...	禅とスティーブ・ジョブズ	14
たにやま鍼灸整骨院	...	運動不足が日本人の寿命を縮める	15
おまけのページ	...	わたしの心に響いた一言	16
協賛のみなさま	...	ありがとうございます	17

年賀状をやめるのをやめます



今年も、かよちゃんから年賀状が届きました。

1年に1回の交流です。

「まりさん、お元気ですか？」

お子さんたちも立派になられているだろうなあと想像します。まりさんのパンたちを思い出します。これからもお元気なまりさんでいらしてください。まりさん達たちの幸せを祈っています」

なんでだろう、今回のお便りを見て、涙が止まりませんでした。

かよちゃん一家は、10年ほど前に近所に越してこられて、よいおつきあいをさせてもらっていました。

2年とか3年ほど経っていたでしょうか、急に「京北を出ることになりました」とお話に来られました。

びっくりして聞いてみると、彼女は詳しくは語らなかつたですが、家族の安全な暮らしが守られなくなるほどのトラブルにあわれて、残念だけどここには住めないと判断されたそうです。

ご家族で、なかよく穏やかに暮らしておられたのに、大変なことに巻き込まれて、本当に気の毒でした。

家族でお見送りに行きました。その後、もつともつと親身になっていることに気づいてあげていれば、そのトラブルの最中に何かしてあげられたことがあったかもしれない、と、後悔や反省の気持ちをずっと持ち続けていました。

何カ月かして、かよちゃんから、落ち着く先が決まりましたとハガキが届きました。それから、年賀状のやり取りが始まりました。

かよちゃんのことを思い出しながら、ずうっと涙が止まらないわけを考えました。

たぶん

10年の歳月を経て、かよちゃんの愛とか優しさとか、美しい気持ちを、ちゃんと受け取ることができたのではないだろうか？

そんな気がしました。

かよちゃんの曇りのない愛とか優しさに、やっと気づけたのかもしれない。

辛いことがたくさんあったであろう、この町でのできごとは深く語らず、それでも毎年メッセージをくれるかよちゃんの愛は、本当に純粋で美しいと思います。

そして、私がかよちゃんに抱き続けていた罪悪感のようなものが、彼女の美しい愛で包まれて、涙になって流れていったのかもしれない。

本当にありがたくて、また新しい涙が流れました。

今年で年賀状を出すことをやめようと予定していましたが、年賀状だけであつてなっている人がいることを、思い出しました。

年に1度、こうやってやり取りできる人を、大切にしたい。

赤城乳業のがりがり君、「当たりつきをやめるのをやめました」みたいやなーと思いつつ、

「年賀状をやめるのをやめます」(真理)

田中店パン予定

2025年令和7年2月

パン	サイズ	価格	どんな感じ
山食	1本	500	ほどよくもちり、ほどよくさっくり。
	ハーフ	250	
山食2	1本	500	角食の生地を蒸なしで焼いています。さっくり。
	ハーフ	250	
角食	1本	500	生クリームと卵が入ったきめ細かいパン。
	ハーフ	250	
国産小麦山食	1本	540	北海道産ゆめちからブレンド使用。国産の安心感。
	ハーフ	270	
wショコラ食パン	1本	1,050	ココア、チョコチップをたっぷり入れています。 涼しい季節の限定パンです。
	1/3本	350	
チーズ山食	1本	750	プロセスチーズ、シュレッドチーズを巻いています。
	3枚入り	250	
くるみレーズン山食	1本	800	ローストくるみとラム酒漬レーズン入り。
	3枚入り	270	
フランスパン		250	
しっとりフランスパン		250	
三角サンド		250	
ハムと玉ねぎのサンド		200	
さだこあんこ		180	定子ばあちゃん直伝あんこレシピ。
クリームパン		180	
りんご・クリームチーズ・カスタード		250	秋田から届いたりんごを煮ました。
バナナコッペパン		180	バナナと牛乳で練った大好きなコッペパン。

りんご・クリームチーズ・カスタードに使用しているりんご「サンふじ」は、秋田県横手市十文字町のほそかわ農園さんから届きました。

私にとって、りんごといえば、青森！長野！というイメージだったのですが、横手市も、さくらんぼ、もも、シャインマスカット、そしてりんごなどのフルーツや、野菜の名産地だと知りました。
日本一広い横手盆地は、とっても肥沃な土地なんだそうです。

甘さも酸味も、進化し続けている秋田のりんご、ほんの少しのお砂糖で煮て、パンに詰めてお届けします。

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2025年2月

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



…営業日

いつもありがとうございます。
ご予約、お取り置き、などお問い合わせは、

田中店（たなかみせ）

電話：09050143002
ファクス：0758530454
メール：info@tanakamise.jp
Instagram DM：tanakamise

などでお待ちしております。

京都市右京区京北大野町清水42
田中店 田中眞理

老いを楽しくめるか？

その答えは私次第！

昨年 11 月に研修で東京に行く機会がありました。4 日間の寮生活です。寮には共用の洗濯機があり、洗濯ができるのですが、ホテルと違ってアメニティグッズやタオルなどを持参しなくてはいけないため、結構な荷物になるんです。私はキャリーバックに詰めて行ったのですが、途中階段や、歩道などの段差など、持ち上げなければいけない時が何度もありました。そのあたりから右肘が痛いなあ~と思うようになりまして、揉んでみたり曲げ伸ばししてみたりしていたんです。でも痛みはマシになるどころか、増してきて年末に診てもらったんです。そしたら「テニス肘ですね」って。「私、テニスしないんですけど」と思わず言ってしまうましたが、テニスをしなくてもテニス肘になるそうです。

私はキャリーで痛めたんだと思っているのですが、親しい友人が「ライブ行き過ぎちゃうか(腕を上げるから)」と。家で話すと「それちゃうか~!(笑)」といじられ、息子には「会うたびどっか痛い言うてるなあ」なんて言われる始末(涙)

一応治ると言ってもらっていますが、今はマシになっているのか痛いのに慣れたのかわかりません。ただ、イタイです。

痛いから逆の手を使うようにするのですが、痛いのが利き手なもんだからなにかにつけ不便です。あらためて、利き手って酷使していたんだなあと気がついたら、普段なにげなく使ってた自分の体ですが、使えないとこんなに困るんだと、また仏教の「ありがたい(有り難い)」を思い知らされたのでした。

年を重ねて、昔だったらなんともなかったことが、いろいろ影響がでてしまうこ

とが増えました。これは私だけではなく、この年代あるあるなのが、「なう」の編集で集まっても、同級生と話しても、「老化」がネタになることが多くなっています。(笑) で、「老化」についてちょっとネットサーフィンしちゃったのですが、その中で興味を持ったのが「主観的老い」というものです。主観的老いとは、実際の年齢とは関係なく、自分自身が年齢を感じることや老化を認識する感覚ということらしいのですが、体力の衰えとか見た目の変化、自分の役割の変化なんかが影響して、心理的に感じる老化のことみたいです。まさに今の私！！

ただ、それが必ずしも衰えを意味するわけではないようで、例えば自分のペースで新しいことに挑戦してみるとか、生活の質を上げるとか、キーポイントは、充実した人生を送ろうとすることみたいです。さらにおそらく「自分のペースで」っていうのが大事なのだと思います。心身の変化を受け入れ、柔軟に適応するには自分のことを知る必要がありますね。自分自身を知り、自分のペースがどんなもんかを知り、そのペースで生きることにより豊かな人生を築けるということでしょうか。

私はしっかり主観的老いを感じているので、心身の変化を受け入れて、人と比べることなく、心地よさを大切に、生活を楽しめるよう、柔軟に適応していきたいなあ～

「自分のペース」で。



(花)hana

～あこがれの軽トラ～

COM だより

車の運転免許を取って約30年。

免許を取った頃から憧れていたことがある。

それは軽トラックを運転することだ。

家にあるのはMT（ミッション）車だった。半クラッチができない私はOT（オートマチック）車限定免許。

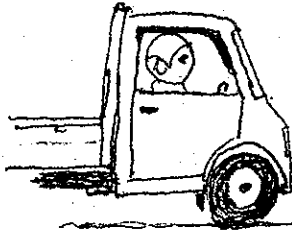
「軽トラ買い替えるならOT車で！」を繰り返して訴え続けて30年。やっと軽トラックを買い替えることとなった！！

「お～、憧れの軽トラちゃんよ！」

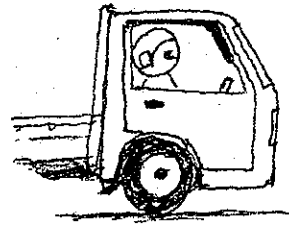
初乗りは、仕事へ行く日だった。

まずドアを開けて足を乗せようとする、少し乗りにくい。

そう、昔の軽トラと比べてタイヤの位置が変わっている。



旧型
乗りやすい。



新型
乗りにくい。

旧型はタイヤが前の方にあって、足元は狭いが乗りやすい。

新型はタイヤが座席の下あたりになって、足元は広いが少し乗りにくい。

エンジンをかけて、ガレージから出庫。

おー、ハンドル操作が乗用車と違ってトラックを運転するような感覚、少しハンドルが大きく感じる。

（そらそうよ〈元阪神監督、岡田彰布口調〉、一応トラックだもの）

～以下（ ）は、その時の心の中のつぶやき～

道路に出て徐々に加速。「ヴーンヴーン」乗用車よりやや音が大きく、重く感じる。

「うわーっ、軽トラ運転してるわ～」

「誰も私を追い越していかない」（朝早く走っている車がないもの）

「ふるさとバスも私をよけて止まってくれた」（子どもを乗せるためやろ）

「信号もすべて青でノンストップ。私の走りを止めはしない」（偶然や）

「今日は初めて運転したせいか、職場まで行くのに時間かかる感じがするな～」（だって時速45キロしか出てないもの・・・）

でも、京都市内まで走るの、やっぱり疲れるかな？

（米津）

任天堂ミュージアムに行ってきた&登喜和の告知です！

先日、宇治の「ニンテンドーミュージアム」にようやく行くことができました。

事前予約&抽選でしかチケットを取ることができず、開業前の予約抽選は見事に外れたため、半年近く待ち望んだ日になりました。

ニンテンドーミュージアムは、任天堂がこれまでに発売した歴代の製品が展示されたエリアと、任天堂のおもちゃやゲームを題材にした体験エリアの2種類に分かれています。展示されている製品はファミコンから最新のスイッチまでのゲーム機やマリオ、ゼルダなどのたくさんのゲームソフトはもちろん揃っています。それだけでなく任天堂のはじまりである花札やトランプなどのカードゲームや「ウルトラハンド」に「ラブテスター」、光線銃といったおもちゃ類。ファミコン以前に大ヒットしたという「ゲーム&ウォッチ」など今の「ゲームの任天堂」とは違った時代の製品たちも並んでいます（任天堂はこんなものも作っていたのかと驚きました）

体験スペースでは巨大なファミコン等のコントローラーを2人で協力して操作してマリオのゲームをクリアする、射撃のゲームで得点を競う等色々なアトラクションが用意されています。

僕は2階の展示エリアをじっくり思い出に浸りながら見ていて、気が付くと閉館時間近くになってしまったので、体験はほとんど出来ませんでした（笑）

展示された製品（特に自分が実際に遊んでいた世代のゲームたち）を眺めている時間は本当に楽しく色んな思い出が溢れてきました。「このゲームは難しくてクリアできなかった」、「このゲームは友達から借りたな」、「誕生日にこのソフト買ってもらったな」等数えきれないくらいの思い出があるのだと改めて実感しました。

そして実際にミュージアムに訪れたことで強く思ったのが、「ここは誰かと一緒に来た方がより楽しく充実した時間になるな」ということです。同世代の人と来たら、同じゲームを楽しんだ経験などを共有・共感でき盛り上がる。親子3世代で来たらそれぞれの世代のゲームやおもちゃの体験や思い出をお互いに知ることができる。このように何人かで来てみたら楽しくよりお互いのことを知ることができるいい機会になると思いました。次回僕が行くときはそんな盛り上がりを楽しみに、何人かで行ってみようと思っています。

前田 悠太郎

さて、ここからは話が変わり、隣のページに登喜和についての告知？みたいなものが載っています。サラッとでも読んでいただけたら嬉しいです。

① お肉のギフト：お家・お店・会社等での記念日やイベントに登喜和のお肉はいかがですか？

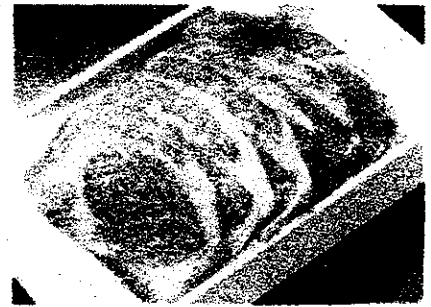
ご希望のご予算、内容などお気軽にご相談下さいませ！

例)黒毛和牛のリブロースや赤身モモのすき焼き用

サーロインステーキ用、焼き肉用おまかせセット等

色々なご提案をさせていただきます

※参考写真は黒毛和牛リブロースすき焼き用500グラムです



② 登喜和のお肉券：お友達や従業員さんへのお祝い品に、地域のお祭り・イベントの景品等に
登喜和で使えるお肉券をオススメします！！

ご希望の金額、枚数などお気軽にご相談下さいませ！

例) 5000円券1枚、3000円券5枚 等金額はご要望にお応えします

(※1枚からでも可能です)

このお肉券は登喜和の精肉商品全てでご利用いただけます！

ステーキやすき焼きなど特別な日の一品から、細切れ、すじ肉など日常使いの商品まで
お客さまの用途に合わせてお使いください

※使用期限がありますので、期限内でのご使用をお願いいたします

③ お問い合わせ先

075-852-0014 (定休日:水曜日 営業時間:10:30~19:00)

登喜和の各種リンク用QRコード

(1) 登喜和Instagram (2) 登喜和公式LINE (3) お肉のネット通販

(最新情報はコチラから) (ここからご予約も可能です) (ベースにて販売中)



睡眠の大切さ ～番外編～よい目覚めをもたらす過ごし方

今年も始まり、もう1月が過ぎて2月に入りました。

まだまだ寒い日が続きますので、お身体冷えないように暖かくしてお過ごしくださいm(_ _)m。

さて、1月号で予告していました番外編をお届けしていこうと思います。しっかり睡眠の質をあげて毎日をもっと元気に過ごすヒントになれば幸いです。ぜひ、最後まで読んでみてください。

まだある！よい覚醒をもたらす過ごし方

【アラームを20分感覚でセットする】

たとえば、午前7時に起きたいときは、午前6時40分と午前7時の、2つの時刻にアラームをセットする。すると、どちらかが浅い眠りにあたる確率が高まり目覚めがよくなります。

【大事なことは午前中に済ませる】

頭を使う仕事は午前中に行い、午後はあまり頭を使わない仕事をする。夜の睡眠に向けて頭を極力使わない様に過ごすと、入眠しやすいです。

【テイクアウトのコーヒーを飲む】

コーヒーに含まれるカフェインには覚醒効果があります。また、対面式の店でテイクアウトすると、注文する時の会話が脳への刺激となり覚醒効果が高まります。
※朝食後や、昼食後が好ましいです。



【夕食を抜かない】

夕食を抜くと、覚醒を促す「オレキシン」の分泌が夜間に促されてしまいます。また、就寝直前の食事や脂っこい食事はもちろん、消化活動に体力をつかってしまい睡眠を妨げます。

【お酒を飲むなら適量で】

お酒の飲みすぎは眠りを浅くし、利尿作用で夜中のトイレの回数が増え、睡眠の質が下がります。

一方、適量のお酒は入眠を促します。

諸説と、個人差がありますが、一般的にはビールで500ml、日本酒で1合が適量の目安です。

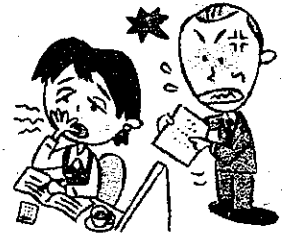
どうすればいい？睡眠 Q&A

Q1. 昼食後に襲われる眠気、どうすればいい？

A. 午後2時頃に訪れる眠気はランチのせいではなく、慢性的な睡眠不足や体内時計の問題です。

ただし、ランチの食べ過ぎは倦怠感をまねきます。

昼食後の眠気が凄くて困っている方は、ランチは軽めにおさえるか、野菜から食べてみたりなど、血糖値の上がり方を抑える食べ方を意識して、よく噛んで食べるとよいでしょう。



Q2. 会議のときの眠気、どうすればいい？

A. 会議中の眠気は生理的な問題ではなく、時間が長い、退屈・・・そんな理由も考えられます。

会話は覚醒の強いスイッチになるので、積極的に質問したり、細かなことでもいいので発言すれば眠気を感じずにすむはずです。

もうやっている事もあるかもしれませんが、新たな発見や何か気づきがあれば幸いです。

しかし、それだけで終わってしまうのはもったいないです。

是非、実践していただけたらと思います。

実践していただくことで生活とお身体が変わっていくと私は考えています。

なので、是非実践するとこまでやってみてくださいね😊

では、また来月。

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104

LINE ホームページ



禪とスティーブ・ジョブズ

真理を自分の外側に求めるな 真理は自分自身の中にある

禪の基本である座禅とは、心の奥底にある「本当の自分」に触れるための修行です。自分は何をしたいか、自分はどうありたいかと心の声を探ります。でも、「これをしたら人からどう思われるか」「もし失敗したらどうする」等と様々な雑念が邪魔をします。ジョブズさんは、未来を見通すような新製品を次々と世に出しましたが、市場調査もしなければ、他会社の製品も見ませんでした。頼りは自分の直感で、「自分はライバルがいない。」と言いました。彼の言葉で「じっと座って自分の心を観察する。時間をかけて落ち着くと直感が花開く。物事がクリアに見える。」があります。

今この瞬間にあり続ける

座禅は、「自然体で力みを手放し、本来の自分に戻り、今この瞬間にあり続けること」と言われています。

ジョブズさんが新製品「ipod」を発表したのは、アメリカでの同時テロが発生した1ヶ月後でした。こう考えて発表に踏み切りました。「過去の悲しみに心を奪われたままではすべてが止まってしまう。私たちの人生は『今この瞬間』の連続で、それが未来をつくる。」

不要なものを手放し、心軽やかに生きる

ジョブズさんは、製品にシンプルさを求め、付け足すよりも取り去り、簡潔にすることをしました。彼は「マニュアルがいらぬものを作りたい」が口癖で、誰もが簡単に操作できるものを求めました。

死を意識した時に「どう生きているか」が問われる

ジョブズさんのスタンフォード大学での卒業式のスピーチです。

「今日が人生最後の日だとして、これは本当にやりたいことか？

もし何日間もの『ノー』という答えが続いた時は、何かを変えなければならぬ。周囲の期待、プライド、恥や失敗の恐れ、こうしたものすべてはわれわれが死んだ瞬間に消えてしまう。最後に残るのは、本当に大切なものだけだ。」

運動不足が日本人の寿命を縮める

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

私たちの生活はどんどん便利になっています。車や電車で移動し、エスカレーターやエレベーターを使い、重い荷物は宅配便が運んでくれます。子どもたちも外で遊ぶよりゲームに夢中。その結果、多くの人が運動不足になっています。

運動不足で病気が増える

2012年の『ランセット』誌によると、日本では全死亡の16.1%が運動不足によると言われています。運動不足は次のような病気と深く関係しています。

- 心臓の病気（冠動脈疾患 10.0%）
- 高血圧、脳卒中、メタボリック・シンドローム
- 糖尿病（2型糖尿病 12.3%）
- がん（乳がん 16.1%、大腸がん 17.8%）



運動不足を解消すれば、日本人の平均寿命は約0.9年延びると考えられています。

では運動不足を解消するには？

【ウォーキングが一番簡単！】

運動不足解消には、有酸素運動が効果的です。その中でもウォーキングは手軽にできる運動です。歩数計を使って歩数を確認しながら続けると目標もできるためオススメです。

【どのくらい歩けばいいのか？】

日本を含む15の研究（4万7500人対象）をもとに、次のような結果が出ています。

- 60歳以上：1日6000～8000歩歩くと、7年後の死亡率が低い。それ以上歩いても効果は変わらない。
- 60歳未満：1日8000～1万歩歩くと、7年後の死亡率が低い。

さらに、1日8000歩を週2回歩くだけで健康効果が得られることが分かっています。（京都大学とカリフォルニア大学の研究）

【毎日の生活に少しずつ歩く習慣を取り入れてみましょう！！】

- 近くの買い物は歩いて行く
- エレベーターではなく階段を使う
- 休憩時間に少し散歩をする



小さな工夫が、大きな健康効果に繋がりますので意識して歩いてみましょう。たにやま鍼灸整骨院では、日々の生活習慣改善についてもお伝えして、慢性痛の改善に繋がっています。お悩みの方はぜひ当院にお任せください。

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>



おまけのページ

わたしの心に響いた一言

どんな不幸を吸っても
吐く息は感謝で
ありますように...

「服中書あり」致知出版社 絵リードより

感謝




(米津)

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 京都府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 1F0F 人之木
2F 200K ROOM ほんのひととせ

TEL 075-853-7019
http://www.yama-kagu.com

飲料
飯
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

 **杉鮎** 日本唯一、杉く包む特産し

京都西の靖街通 贈券専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北土刀野町段上ノ下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

 一京北から新しい生活空間を提案する一
ものづくりの会社

仲井電気工事商会 **京北堂**

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

野村鐵交院

☆予約制

京都市右京区京北周山町
075-852-0048
075-852-0701



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


工房 仙太

江口 喜代志

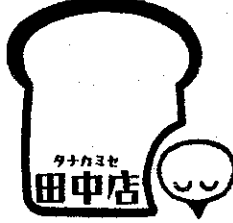
〒601-0313 京都市右京区京北戸町甘ヶ市131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: senta@nik.plata.or.jp



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
そのへ整体院



タナカミソ
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。

べっぴんかし 花
いつか

肩 腰 膝
その痛みを
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 

本館中書本屋京丹波町下町一丁目一五〇一
TEL 075(5)81-0101
URL <http://kyobun.com/>
京丹波町

京丹波町
たにやま鍼灸整骨院




京丹波
えだまめファーム
KYOTANBA EDAMAME FARM

Trimming - 犬のエステティックサロン -

ワンボックス

京丹波町前内市街 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

2月。立春ですね。二十四節季では立春から1年がスタートします。
旧暦は月の満ち欠けでカレンダーが決まるから、月の満ち欠けは新月から
です。2025年の立春は2月3日。ここで干支が変わるので運気も
かわるのだと、私の運気はどうなりましょうか。その気になります。

花

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：タナカミソ 090-5014-3002