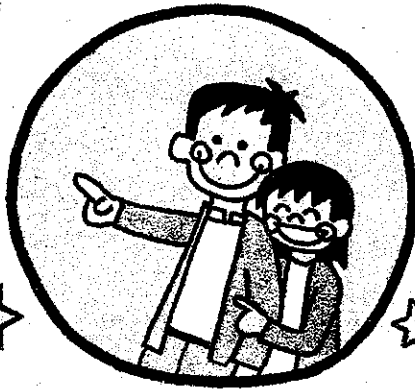


なほ



第140号
発行者
チームなほ

あなたの手が
私の中にあります
あなたの手が
私の中にあります
迷った時は
私もあなたを
想い出して
います



2025年1月

hana	押し活は一杯の美味しいコーヒー	2
COMだより	～徳分を世界平和へ～	4
タナカミセ	Myそばオブザイヤー2024	5
	2025年1月の営業案内	9
そのべ整体院	睡眠の大切さ	10
たにやま鍼灸整骨院	痛みのメカニズムとは？	11
三宝裕のひとりごと	創るために書くこと	12
協賛のみなさま	ありがとうございます	13

推し活は 一杯の美味しいコーヒー

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、私は常々推し活を楽しんでいまして、今回ちょっと「推し活」について書いてみます。私にとって推し活は「毎日の美味しいコーヒー」のようなものなのだと思います。

毎朝のコーヒーのように、今や日々の生活に欠かせない重要な存在になっています。

毎朝のコーヒーは食事と違って、なくても大丈夫ですし、コーヒーを飲まない日もあります。でも朝のルーティーンの中にコーヒーを飲むことが自然に入っていますし、コーヒーを飲むとホッとしたり、心がゆったりすることが多いです。

コーヒーはブラックの時もあれば、牛乳や豆乳を入れることもあります。甘くするときもあります。推し活においても、推しだけじゃなく、他のメンバーや他のグループが時々新しい「フレーバー」になったりして、楽しませてくれます。

コーヒーをカフェオレにするのか、ホイップクリームをいれるのか、砂糖は？ と気分によって変わるように、推したちも私の状況に応じて喜びや癒しをくれるし、時には新しい視点や学びもあり、さらには推しのつながりで交流ができたりもします。なにより自分の感情を豊かにしてくれます。ワクワクしたりドキドキしたり。

今、一番の推しが活動休止中で、切なかったりもするけれど、また復帰したらきっと感激して感動するだろうし、推しがいるのは当たり前じゃないんだと、推しのおかげで日々の当たり前にも気づき、感謝できたりして。

推しを中心に、彼らの音楽やパフォーマンスはいつも私の心を温めてくれるし、日々の活力を与えてくれます。しんどいときとか苦しい時には癒しも与えてくれます。

とにかく、今は推しの存在のおかげで毎日がんばれています。

推し活に対する世間の見方は、「年を考えろよ」とか、「イタイ」とか、否定的なものもありますし、実際少々恥ずかしいのも事実です。でも否定的なものばかりでもなく、人生を楽しんでいるとか、世代を超えた交流が素敵だとか、肯定的なものも多いみたいです。実際に推し活は一般化していて、若者だけのものではなくて、スポーツ選手やアニメのキャラクターだったりする人もたくさんおられるし、本当に多様化していますよね。

私自身は、おばさんが推し活って……と、やっぱり多少は人の目が気になるし、推しに対してもおばさんであることを申し訳なく思ったりもしますが、自分らしく人生を楽しむこと、何より推し活を通じて得られる喜びや充実感を大切にしたいなと思うんですよね。

だから、

令和7年も「推し活」に励み、楽しんでいこうと思っています！

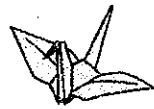
(なんの宣言？ 笑)

なにはともあれ、令和7年が楽しい毎日の連続でありますように、と願う次第であります。



花 hana

～徳分を世界平和へ～



COMだより

昨年、亀岡の団体主催のレクリエーション・ワークショップに参加した。30年ほど前から、京都府内や他府県の方と交流や活動をしてきたレク。久しぶりに会う人たち、しかも自分より大先輩の方たちが「今日は米津さんに会えると聞いて、楽しみにしていたんや。」とわざわざ横に座って色々な話をして下さった。

皆さん府内外で積極的に活動されており、年齢とかけ離れたパワーで生き生きされていた。

「どうしてそんなに生き生きと活動できるのですか？」と伺うと

『やめるのは簡単。いつでもやめられる。でも、続けることに意味がある。あきらめずにやっていたら何とかなるもんやで。』

『とにかく楽しむことや。苦しい所を一步乗り越えたら、続いていく。』皆さん、かなりポジティブだった。

みんなでレクリエーション（歌・クラフト・ゲームなど）を体験することで、久々にお腹を抱えて笑ったり、他者の失敗も失敗ではなくなるほど褒めちぎったり・・・と30年前の楽しさを味わえた感じだった。

今の仕事を始めた頃もまだ20代そこそこで、高齢の利用者さんからは孫扱い。なかなか認めてもらえず、もどかしい時期があった。

「早く一人前になって、日本で1番のヘルパーになりたい！」とか妙に気持ちだけ焦っていたことを思い出す。

30年たった今では、そこそこ認めてもらっているのかな？若い頃のような焦りではなく、色々な体験を積み重ねて泣いたり怒ったり喜んだり・・・の時期があったからこそ、今の自分があることにしみじみと感じる今日この頃。

利用者さんからも『あんたの顔を見ると安心するわ～』と言われ、私「こんなブサイクな顔でもいいんですか？」

利用者さん『はい』と言われた時は微妙だが・・・



自分を待っていて下さる方ができたという事は、とても有難いことであると同時に、長年かかって頂いた徳分（貯金）を世界平和のために使ってもらいたいという大きな野望を持ち始めた令和7年の初め～今年も何かやらかしそうな予感（笑）～（米津）

My そばオジャイヤー 2024



もしかして
こういうのは
2024年の12月に
発表するものかも……
という気がしてきました。

2024年12月、淡路島に暮らす長女ひなと、ランチ計画。

それぞれ帰りの時間を考えて、丹波篠山で待ち合わせすることにしました。

「丹波篠山 ランチ」で検索して、「蕎麦切 ゆる里」さんで待ち合わせました。

営業時間は11時から14時。

私が到着したのは13時45分。だいじょうぶかな。

「こんにちは。お蕎麦まだいけますか？」

「大丈夫ですよ。どうぞ」

中に入って、待たせてもらいました。

お店に漂うおだしの香りは、もうすでにおいしい。

ひなからのLINEを見ると、渋滞していて、14時より少し遅れそうとのことだったので、お店のスタッフさんに、

「ごめんなさい。お連れがちょこっと遅れる感じなので、先にふたりぶん注文させていただきますね」と言ったら、

「いえいえ、大丈夫ですよ。お連れ様がいらっしゃってから、決めてもらったらいい

いですよ」

やさしいひとことでした。

メニューを見せてもらって、冷たいのにしょうか、あったかいのにしょうか、ごはんどうしょうか、どんぶりも魅了的かも、いや天ぷらかな、うーんうーん……。悩んでいるうちにどんどん空腹になり、ひなが到着、そこからダッシュで決断していきました。

私は「天セイロ」に決定。ひなは「セイロ定食」（セイロそばに、ミニ天丼とおつけもの）をいただきました。そして、ふたりともかなり気になっていた単品メニュー、「そば豆腐の揚げ出し」に挑戦してみることにしました。

お蕎麦たちが到着。とにかく、もう閉店時間なので、「おしゃべりは後にして、ひたすら食べよう」、黙々といただいたのですが、

そのおいしかったこと！！

初めていただく「そば豆腐」は、ゴマ豆腐に似た食感で、かけられたおだしがめちゃくちゃ濃厚でおいしかった。おかわりしたいほどでした。

「次は、あったかいおそばを食べたくなるおだしやねえ」

と言いながら、一気に天ぷらとセイロそばをいただいて、お店を出ました。

お店の外に設置してあった、順番待ちの記名台を見ていたら、ぎっしり名前が書いてあり、お昼どきにはお客さんがいっぱいだったのに違いありません。

「また行きたいね！」

そして、帰ってから、「ゆる里」さんのインスタグラムを見てみました。

丹波篠山の風景や植物、建物の写真が多くて、何度も見返したくなる美しい写真たちでつつられていました。

そして、何よりその文章が、私にとってはたまらん文章で、こちらは何回も読み返しています。

少し紹介します。

2024年12月19日(木)

……昼過ぎにはすっかり雪も溶けて

夕方にはとても綺麗な西陽が差し込んでいました。

雪解けの雫がキラキラとしていて

駐車場の南天もイルミネーションのようでした……

(写真は、夕日に照らされたキラキラの雪と南天)

2024年12月7日(土)

……寒くなると一気に年末が近づいて来た気がします……

(写真は、月と、寒そうな夕焼け)

こういう文章、ほんとに大好き。さりげなくて、やさしい表現で、それでいて心にぐっとくる、何か余韻が残る。自分もそんな文章を書きたいなと思いました。

お蕎麦もおだしも、とってもとってもおいしかったのはもちろん、

閉店間際だったにもかかわらず、丁寧に対応していただいたこと、インスタグラムの写真と文章がとっても素敵で、美しかったこと、全部併せて3150サイコーでした。身体も心も、しみじみあたたかくなるお店でした。

ゆる里さんから、車ですぐのところにある今田温泉（こんだおんせん）につかりながら、ひなと、しばしゆっくりおしゃべりを楽しみつつ、よき半日旅は終了したの
でした。

わたしんちから1時間半のドライブで、ちょっと遠いですが、「ゆる里さん」おすすめしたいです♪ インスタグラムもぜひ！

蕎麦切 ゆる里

丹波篠山市今田町 3-16

火曜水曜定休

営業時間は 11 時～14 時

079-597-3723

そば茶も
サイコーでした

タナカミセ
田中店 営業カレンダー

2025年1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	29	30	31	

…営業日

あけましておめでとうございます。
いつもありがとうございます。

2025年1月11日（土）から

営業いたします。
2025年も、どうかよろしくお願ひ申し上げます。

睡眠の大切さ ～あなたは睡眠取れていますか？～



旧年中は御愛読いただき、大変ありがとうございました。
今年もよろしくお願い致します。

さて、年末掲載させて頂いていた内容(「眠りの初めの90分」を深い眠りにするために)の続きをお届けします。
年末年始のお疲れをしっかりと取っていただいて、元気に年始のスタートダッシュをきっていただけたらと思います。

カギ2「脳」

脳が刺激を感じる事、興奮のきっかけなどで入眠を妨げてしまいます。
「枕がかわると寝られない」のは変化に脳が反応しているからです。
ゲームやYouTubeを見ていると眠気を感じないのも、脳が興奮状態にあるからです。寝る前に脳が興奮していると、深部体温が高くなり眠れなくなってしまいますので要注意です。

カギ3「光」

人は、24時間より少し長い周期で1日リズムを刻んでおり、いわゆる「体内時計」が朝の光で体内時計をリセットし、昼夜の24時間に同調させます。
朝日は睡眠ホルモンのメラトニン分泌を抑え、覚醒を促す役割を担っており、メラトニンは体内時計がリセットされてから14～16時間後に合成・分泌が開始されるため、朝日で起きれば夜に眠気が来て入眠しやすくなります。
方法としては、朝起きてからおでこに朝日を5分間を浴びて貰う事でリセットされます。

朝の5分はかなりきついかもかもしれませんが、着替えながらや、歯磨きをしながら等、ながらもいいので是非実践してみてください。



やらない方がいい事、やった方がいい事1ずつあげてみました。
意外とできてそうで出来てない部分だと思うので意識してみてください。

次回は番外編「まだある！よい目覚めをもたらす過ごし方」を予定しています。来月もお楽しみに～。

院長 辻陽平

そのへ整体院

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



痛みのメカニズムとは？

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

今回は、“何故私たちの身体は痛みを感じるのか？”

痛みはなぜ起こるのか？

答えは、身体の危険を知らせるためです。痛みは、病気やけがなどで損傷した組織を修復する間に、身体を動かさないように警告する役割を担っています。

体内には神経が張り巡らされており、末梢神経にあるセンサー“侵害受容器(しんがいじゅようき)”が刺激を感知すると、電気信号が脊髄を通り脳に伝わることで痛みを感じます。このような事を”侵害受容性疼痛(とうつう)”といいます。



神経の損傷による痛み

感情・ストレスによる痛み

神経障害性疼痛

心因性疼痛

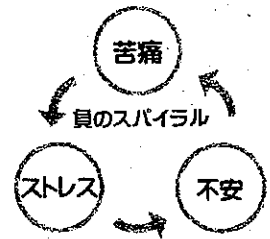
この他にも上記のように“心因性疼痛”神経障害性疼痛“があります。

痛みは通常、原因が取り除かれると約90%が数日～6週間以内に改善しますが、中には3～6か月以上続き慢性化する場合があります。

【痛みの慢性化の要因は？】

要因は様々考えられますが、“痛みがあるから”と過度に安静して身体を動かさないことで筋肉が固まり血液循環が滞ることで慢性化に繋がります。

また痛みが治らないことに対する不安や心配、職場や家庭でのストレスによって自律神経が乱れ、より筋肉の緊張が起きることで負の循環に陥ってしまうことが最大の要因の一つです。慢性痛の対策として、冬季は特に痛みのある箇所をカイロなどで温め、血液循環を良くすること、痛みがあるからと動かないより少しずつ身体を動かすことが痛みの改善に繋がります。



たにやま鍼灸整骨院では、慢性痛、自律神経から起きる症状などでお困りの方もご来院頂いておりますので、ぜひそのお悩み私たちにお任せください。

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>



創るために書くこと

私が初めて体験学習に身を置いた時に、大先輩から「創ることは、真似ないこと、逃げないことだ。」と教えられ、鍛えられました。

創るために書くことは、自分の中にあるものを絞り出す作業です。書くことが決まっていなくとも、とにかく机に座り、ペンを持ち文字を書き出します。書いていると、何かがみえてきます。

頭を絞っても絞っても、何も出てこない時があります。

その時は、目的もなく外に出て外気にふれ、自然の中や人混みの中を歩きます。そして何かに注目し、何かに気づき、何かを思い出して帰り文字にします。それでも何も出てこない時には、1日に何度も風呂に入り、風呂の中でひらめく時を待ちます。

何も出てこない時は、誰かが創ったものを見たくくなります。ヒントを得て、自分流に創りたくようになりますが、それでは誰かの真似です。誰かの創ったものを見て学ぶことは大切です。しかし、それは自分が創作する前に、すでに自分の中に消化しておくことが大事です。私にとっての「創るために書くこと」は、苦しさ喜びが表裏一体となったものでした。

創るために書くことを続けていると、自然に自分の中のアンテナが高くなって関心事が多くなってきます。毎朝の新聞記事の中には、私の気持が誘発されるものがあり、そのことをさらに調べ、気持や考えを文字にしておきます。

私は毎日の生活の中で、新聞の中の1つの言葉、テレビドラマの中で言った1つの言葉、雑誌の中の1つの言葉など、私の心に響いた1つの言葉を手帳に書き留め、その言葉から言葉を生み出します。

私は、映画をみても、コンサートをみて聴いても、美術館で作品をみても、講演を聴いても、何故かアウトプットとして詩が生まれ出てくるのです。私にとっての詩は、「やらねばならないもの」でないため、素人の域を脱することができません。

しかし、仕事ではないから苦しさはなく楽しいのです。

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 京都府京都市右京区京北周山町上代
 HP: wagyuu-tokiwa.jimdofree.com

山の家具工房
 WOOD JAPAN FURNITURE WORKS STUDIO

 IF SHOP 人と木
 AF BOOK ROOM ほんのひととき
 TEL 075-853-7099
 http://www.yama-bagu.com

織料
 建築
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

 **杉鮮** 日本唯一、杉で包む建築
 京都西の清見道 踏切可斐門前 **京北すえひろ**
 〒601-0531 京都府右京区京北上野前町殿上ノ下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
 ものづくりの会社
 仲井電気工事商会 **京北堂**
 075-852-0493
 〒601-0271 京都府右京区京北西野町F17-2
 HP <https://nakai-denki.com/> 京北堂株式会社
 建築のこと、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樽5番地1
 tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022


Gate
 CREATIVE SPACE

野村鍼灸院


 ☆予約制
 〒601-0251 京都市右京区京北周山町
 TEL 075-852-00489
 TEL 075-852-007001

<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々番131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 HP 090-5168-1418
 e-mail senta@silk.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
そのへん整体院



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 湯島温泉
おみやげ 湯島温泉
おみやげ 湯島温泉
おみやげ 湯島温泉

京都府京丹波町湯島温泉
TEL 0771-82-2380
URL <http://kyodan.com/>



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

京丹波町熊内市街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
「1月は140号やね」「200号まであと5年やん」「還暦やん...」
いまだに毎月、うんうんたりながらメット間際までコトバを
探してはるが、200号達成できたらみんなで温泉に行って
カラオケして卓球したいもので笑 (真理)

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