

上本町  
美しい言葉を  
美しく



銭屋ギャラリーで開催した  
銭屋塾美文字講座



Do small things in a great way

ZENIYA

&  
LIFE

— 最高の普通を —

ご自由にお取りください

2024  
OCTOBER

10

VOL.51



ゼニヤの  
キホン

Principle of  
ZENIYA

# 同じ釜の飯を喰う

ちょっとしたことを、ちゃんとやる。  
そうとしか言いようのない基本を  
大切にしたいと思います。

会社のことを英語でカンパニー (company) と言いますが、その語源はラテン語の「com-」(一緒に) 「pains」(パン) から成り「食(パン)を共にする仲間」という意味を持つそうです。英語圏以外にもフランス語、スペイン語圏、イタリア語、ポルトガル語圏と言ったラテン語起源の各国では同様に広く使われているようです。日本では「同じ釜の飯を喰った仲間」と言ったりしますが、

類似性が興味深いです。そう考えると「会社」という言い方は「社」に多少は共同体的意味合いを感じますが、味気ないですね。特にキリスト教圏ではパンはキリストの体を連想させますから信条や信仰まで共にするような感覚を彼らは感じているのかも知れません。言葉のイメージは重要で、同じ釜の飯を喰った場合は強い結束を感じますが、炊飯器のご飯ではその雰囲気は出ません。

日本の都市部では個食化が進んでいます。核家族化した家庭の少ない家族ですら食卓を囲むことなく各自の生活時間の差でバラバラの食事となるようです。必要に迫られ、あるいは望んでそうなってきたわけですから仕方のない面もありますが、得たもの失ったものを考える必要はありそうです。

コロナ禍以降、リモートワークが一般化されつつありますが、カンパ

ニーの精神からすれば、これは個食化と言えそうです。

経済合理性を追求して効率化を図ることを是とする社会の現実ですが、このあり様に疑問を感じます。食事が生命維持のための栄養とカロリーの摂取で良いはずはありません。8月号のZENIYA&LIFEの表紙のコピーに「美味しいの最上級は幸せ」と書きましたが、誰かと食べることの意義は、その幸せを分かち合うことだと思います。食事は美味しくなければいけませんし、それを「美味しいね」と言い合いながら食べることでできたら幸せです。これは会社での仕事も同じだと言えます。

今年から趣味で始めた自然農は、基本的には自然任せですから農薬も肥料も使わず、耕すこともしません。そこで学んだことは耕すことをせずに土に力(地力と言っています)を持たせ、時間をかけてしっか



りと育てた根で大地から栄養を取り入れ、実った成果を収穫するということです。効率を考えて肥料をまくと表層で栄養が得られるので根は地中深くまで張る事もなく実りは得られますが、力強さはなく強風などでは倒れやすいそうです。



必要な情報だけをやり取りしていれば効率的に仕事はできそうですが、仕事には関係のない情緒的な話で盛り上げられる関係は、しっかりと張り巡らせた根のように信頼を構築し、立ち枯れることなく会社という土壌からみごとに成果を実らせるでしょう。美味しく料理し「美味しいね」と言いながら皆さんとも分かち合えたら幸せです。会社の精神はカンパニーでありたいと思います。

(文・正木)



ゼニヤの  
ホンキ

Earnest of  
ZENIYA



Information

銭屋の秋  
大人の文化祭

日時：2024年10月26日(土) &  
10月27日(日)

11:00~16:00

会場：銭屋ベース ソラソウ  
(銭屋本舗南館7階)  
銭屋ギャラリー  
(銭屋本舗本館1階)  
銭屋サロン  
(銭屋本舗本館4階)



詳細は  
コチラから

本気だからこそ伝わる。  
伝えたいから本気になる。  
どちらも大切にしてお届けします。

# 大人の 文化祭

## 銭屋の秋



## 銭屋塾の魅力が ぎゅっと詰まった文化祭

忘れがちであったり、意識していないと失ってしまいがちなことの中にある大切にしたい価値。それを再発見するきっかけへと繋いでいるのが『銭屋塾』です。わたしたちは、いつもの暮らしをワンランクアップさせる、ヒントが詰まった大人のまなび場。だと考えています。

### 大人の文化祭とは

料理、手芸・工芸、運動、文学…。日々のレッスンを通して「この想いをもっと知ってほしい」、「レッスンを気軽に体験できるような時間を届けたい」、「銭屋塾に参加してくださっている皆さんの活動披露の場をつくりたい」と思い、『銭屋の秋』大人の文化祭をを開催することにしました。わたしたちの想いに共感してくださる皆さまのお力添えにより、魅力あふれる内容になっています。

各講座の講師が工夫を凝らして、銭屋塾の様々な魅力をたっぷりお伝えする、文化祭。銭屋本舗本館1階、銭屋ギャラリーでは講師の作品やレッスン風景画像の展示を行います。作品販売およびワークショップ



も開催します。技と想いが込められた、自分だけのものづくりの楽しさをぜひ体感してください。

料理講座からは文化祭限定の特別講座を開催します。今話題の腸活や免疫力アップに特化した、ストレスの多い現代人が抱えているお悩みをサポートし、毎日の生活を内側から美しく健康に、健やかな心と身体をはぐくむ学びになればと思います。また、特製のお弁当・お菓子・パン、講師おすすめ調味料など文化祭でしか出会えない品々も販売します。

『文化祭』という言葉って、いくつになってもなんだかワクワクしませんか？ 日常の延長でありつつも、日常では味わえないような新しい視点を探れる体験を。趣味を始めるきっかけ、皆さんの繋がりを紡いでいくようなきっかけになれば…と思っています。

食べたり、見たり、学んだり、身体と心で銭屋塾を満喫してください。ここでしかできないひとときにきつとなるはずですよ。

(文・宮田)





# 世界にたった一つのめがねを

「その眼鏡は、似合いませんね」めがね舍ストライクさんは、お客様に対して、ちゃんと「ほんとう」のことを言うめがね屋さん。その代わり、必ずお客様にふさわしいめがねを提案してください。

今回は人気イベント・めがねづくりワークショップを開催！50種類以上のフレーム・20色以上のカラーから、本当に似合うめがねを自分の手で作りましょ

う。カラーレンズもあるの  
で、度入りのめがねだけで  
なく、サングラスも製作い  
ただけます。職人さんに手  
助けしていただけるので、  
不器用な方でも安心してご  
参加ください。

顔立ちに馴染むベージッ  
クなものから、個性あふれ  
るデザインチックなものま  
で、選択肢は無量大。あな  
たなら、どんなめがねを作  
りますか？（文・尾松）



## 《イベント》 めがねづくりワークショップ

日時：9月27日(金)～29日(日)  
1部 10:30～14:00 2部 15:00～18:30  
場所：銭屋ギャラリー

詳細はコチラ！



## 《イベント》 美希さんの洋服お直し相談会

日時：10月2日(水) & 3日(木)  
11:30～17:30  
場所：銭屋ギャラリー

詳細はコチラ！



# お直しで、洋服はもっと輝く



京都で「洋服のお直し美希」を営んでいる小林美希さん。美希さんのお直しは、ボクサーパンツから紳士服、ジーンズやドレス、コートなど、多岐に渡り、お客様さまに寄り添う「お直しをされ続けて18年になります。7月に同イベントを開催した際の、銭屋本舗本館スタッフのお直し例を紹介いたします。

2年ほど前に購入したお気に入りのワンピース。フリーサイズが体に合わず、肩がずれ落ちるのが悩みでした。ブランドものでもないし、わざわざお直しする必要もないかな…と思っていたのですが、これからは永く着たいからこそ、ちゃんと自分の体に合わせてもらおうと、お直しの相談をしました。

どんな洋服のお悩みも、ぜひ一度、美希さんにご相談ください。（文・尾松）





《イベント》

台湾インクに魅せられて

詳細はコチラ! /

日時：10月20日(日)  
11:30~17:30  
場所：銭屋ギャラリー



# 藍染屋さんが生み出したインク、大集合



藍濃道具屋（レンノン・ツール・バー）は、台湾にある藍染屋さんが生み出したインクブランド。「一人でも多くの人に、藍染の合いの美しさを知ってほしい」という思いから生まれたインクが、銭屋ギャラリーに並びます。試し書きで、アナログならではの、インクの色合いや滲み、線のゆらぎを楽しみましょう。古典式万年筆もご用意しますので、ぜひ体験してみてください。

デジタル化、効率化を図る今の世の中で、書く・描くという時間が、どんどん少なくなっているように思います。ときに、ちょっとしたメモでも相手の思いが伝わるように、手書きだからこそ伝わるものがあります。インクとの出会いが、誰かを想いながら手紙を書いたり、一日を振り返りながら日記を書いたりするきっかけになれば幸いです。（文・尾松）



## “銭屋塾”をぎゅっと詰め込む2日間



《イベント》

銭屋の秋～大人の文化祭～

日時：10月26日(土) & 27日(日)  
11:00~16:00  
場所：銭屋ベース ソソラソウ  
銭屋ギャラリー  
銭屋サロン

詳細はコチラ! /



料理、手芸・工芸、運動、文学など、日々沢山の講座を開講している銭屋塾。レッスンの一部を気軽に体験してもらえたら...と思いついた文化祭。特別

ランチや作品展示・販売、特別ワークショップを企画しています。食べたり、見たり、学んだり。気軽にお越しください。

（文・宮田）



本は心の栄養です

今回のテーマは『元気になる本』。秋ってちよつときみしい気持ちにもなりませんか？そんな気持ちも吹き飛ばすように「この1冊に元氣付けられた」という本を持ち寄って紹介し合いましょ。温かい紅茶を飲みながら、みんなで喋っていると、なんだか元氣になっってくるはず！（文・小山）



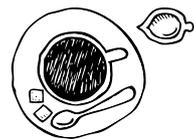
《イベント》

銭屋本舗本館 本の虫クラブ 第7回

日時：10月19日(土) 11:00~12:30  
場所：銭屋ギャラリー

詳細はコチラ! /





ちょっとした時間、  
ちゃんとした美味しさを

## 手作りの焼き菓子で、 秋をより愉しく、美味しく

本格的な秋がいよいよやって参りました。秋風も涼しく、より一層快適で優雅なひと時を銭屋カフェで過ごしてみませんか？そんな時にぴったりの焼き菓子『フロランタン』をご一緒に。

銭屋カフェのフロランタンの魅力はやはり、味深さ々にあります。濃厚でしっとりとしたキャラメルとアーモンドスライスの程よい食感。土台となるサブレ生地のサクッと軽く、口の中で広がるアーモンドの香りとバター風味。珈琲との相性の最上級を追求し、スタップがひとつずつ手作りで焼き上げた『フロランタン』。ぜひご賞味ください。

個包装販売もしているので、ちょっとしたプレゼントにも最適です。  
(文・瀧内)



フロランタン  
¥350(税込)



銭屋  
マルシェ

銭屋カフェ

## 極上のメイプルで、贅沢なひと時を

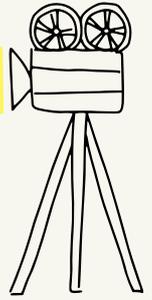


カナダ・ケベック州の契約農家でしか味わえなかった希少なメイプルシロップを、さらに煮詰めてバター状に仕上げたメイプルスプレッド(メイプルバター)。濃厚でクリーミーな味わいが特徴です。はちみつと違って赤ちゃんでも安心して食べられる、脂肪分ゼロ・添加物なしの自然の甘味料。トーストに塗ってそのまま焼けば、熱でトロリと溶け、香ばしいパンと絶妙にマッチ。クッキーやスイーツのアクセントとしても大活躍します。毎日朝食やおやつに、メイプルスプレッドでひと匙の贅沢を。  
(文・下田)



メイプルスプレッド(バター)  
¥2,052(税込)

# 銭屋シネマ



～ちょっと考えてみたいこと～

- チケット代  
1ドリンク&おつまみ付 1,800円  
学生：1,000円 ※学生証が必要です
- お問い合わせ  
銭屋本舗 06-6772-1245

ようこそ銭屋シネマへ。ここは映画館ではない空間。シネマコンプレックスでは流さない“ちょっと特別な映画”を、コーヒー片手にゆっくりお楽しみください。

ご予約・作品情報は  
コチラ



地球のウラガワのこと「知らない」ままじゃもつたない。無関係な世界など無いのだからー。映画との出会いは、今あなたが見えている景色を少し変えてくれるかもしれない。そして新しい自分に出会えるかもしれない。

## 銭屋シネマ



**10/20** [日]  
18:00-

### サティシュの学校 みんな、特別なアーティスト



サティシュ・クマールは現代を代表するエコロジー思想家、非暴力平和運動家。サティシュの教育思想から、私たちの内にある想像力、創造性を呼び起こし、素晴らしい人生を、社会を、未来をつくりだしましょう。さあ、あなたも「サティシュの学校」へ。

制作：株式会社素敬 ゆっくり小学校 / プロデューサー：上野宗則 / 撮影・編集：本田茂 / 製作年：2018年 / 製作国：日本 / 時間：72分

同時開催

あなたもアーティスト！

### 作品見せっこ会

上映後のフリータイムで、作品見せっこ会を開催します！作品…自分が描いたイラスト、こだわって作った料理の写真、趣味のガーデニングの様子、日々の仕事の事など、何でも構いません。映画の感想を話しつつ、“みんな、特別なアーティスト”として交流ができればと思います。もちろん手ぶらでもOKです。偶然シネマに集まったアーティストたちの価値観に触れることは、新しい発見に繋がるはず。

## 想像力を発揮するとき、 あなたはアーティストです



### #1割の理想を思い描く

「教育」と聞いて、何を思い浮かべますか？私は、机の上に教科書とノートを広げ、学校で勉強するようなイメージが浮かびます。今の学生ならタブレットで授業を受けるシーンイメージするでしょうか。本作品の主人公、サティシュ・クマールは言います。教育とは知識を詰め込むことではなく、自分の才能・人生の意味・目的・どのように人々のためになれるのかを発見することだ、と。

ガンディー思想の継承者であるサティシュは、ヒューマン・スケール（人間の身の丈に合った）教育運動を展開し、イギリス南西部にシューマツハー・カレッジを設立しました。サティシュが紡ぐ言葉は、やわらかくとも芯があり、必ず心に響く言葉に出会うことができます。自分が生きている意味を考える余白もなく、淡々と日常を送る。そんなあなたに届けたい作品です。銭屋シネマで羽を休め、サティシュの言葉に耳を傾けてみませんか？

(文・尾松)

10/10(木)

12:00-16:00

## 米麴講座

講師/ 畑中伸洋

参加費/12,000円(ランチ・麴キット付き)

五つ星お米マイスターの資格を持つ発酵発育伝道師、畑中伸洋先生による種麴菌からつくる『手作り米麴づくり講座』。今回は発酵ランチ&おうちでできる麴作りキット付きの盛りだくさんな特別イベントです!

Cooking

特別講座



ZENIYA

## 銭屋塾

2024.10/1~10/31

### レッスン スケジュール



銭屋塾では、料理・文化・ものづくり・健康などに関する様々な講座を開催しております。集い、学び、体験することの素晴らしさを再発見してみたいかがでしょうか。

開催についての最新情報は銭屋塾Webサイトでご案内しております。

10/6(日)・10/7(月)

Culture & Life

10/8(火)

12:00-15:30

※11:45までにお集まりください。

## 茶懐石勉強会

講師/「懐石 辻留」平晴彦

参加費/25,000円

『懐石 辻留』平晴彦氏との茶懐石勉強会。旬のものを使い、素材の持ち味を大切に作る氏のお料理をいただき、



お茶事の流れや雰囲気に触れながら作法を中心に茶懐石の楽しみ方を教わります。

10/3(木)・10/31(木)

Cooking

10:00-14:00

## パン講座

講師/ 福島健治

参加費/6,000円(簡単ランチ・紅茶、お持ち帰りあり)

大阪天満橋にある大人気のブーランジェリー『Boulangerie FUKUSHIMA』。オーナーシェフ・福島健治氏による人気のパンレッスンです。テーマは秋のパン!秋の味覚いっぱいのパンを製作。パン屋さんだからこそお伝えできるパンの魅力をお伝えします。

10/5(土)

Culture & Life

午前の部10:30-13:00/午後の部14:00-16:30

## タフティング体験

~小さいサイズ~

講師/ 上田知世子

参加費/13,000円(仕上げ代+送料込み)

35cm×35cm または30cm×40cmサイズのラグを作る講座。タフティングガンという専用の器具を使い、絵を描くように毛糸を打ち込み、自分の好きなデザインで作ります。



10/10(木)

Culture & Life

10:00-13:00

## クラフトバンド講座

講師/清水多賀子

参加費/4,500円

PPバンドで編むお散歩バッグ作り。1日で仕上げます。PPバンドで作るバッグは、素材や色も豊富で、水に強く、軽く



くて丈夫!丸洗いもできるので普段使いだけでなく、プールバッグやワンちゃんのお散歩バッグとしても大人気です。お好みの色を選んで、平編み(井桁編み)を中心に、接着剤関係は一切使わず編んでいきます。(仕上げサイズタテ16cm×ヨコ23cm×マチ11cm)



いつもの暮らしをもっと豊かに、そして丁寧に。

10/4(金)

午前の部10:30-13:00/午後の部14:00-16:30

## フランス菓子講座

講師/ 石澤真依子

参加費/6,500円(試食・お持ち帰りあり)

『フランクフルタークランツ』ドイツ菓子ではありますが、美味しい紅茶に合うケーキです。しっとりとしたスポンジ生地にバタークリームとカリカリのアーモンドをまぶして仕上げます。バタークリームは甘すぎて苦手...という方にこそ食べていただきたいケーキです。



10/1(火)

Cooking

12:00-14:00

## 米粉講座

講師/ 畑中伸洋

参加費/6,700円(試食あり)

米粉販売十年以上の五つ星お米マイスターが米粉のすべてを伝えます。美容や健康に効果のある米粉料理を食べながら、美味しく楽しく米粉について学んでいただけます。



Cooking

10/30(水)

Cooking

11:00-14:00

## フランス家庭料理講座

講師/井手美加

参加費/8,000円(試食あり)

伝統的なフランス料理の調理法のひとつ、『ポーベエット』を学びます。フランス料理と言うと、フルコースのような、かしまったイメージですが、実際の家庭で親しまれている料理のほとんどは、お手頃な食材で、調理法もとてもシンプル。ぱぱっと手軽に作れる料理が愛されています。どれもだいたい30分以内で作れるのに、手抜きではない、素材の旨味をしっかりと堪能できる味わい。フランスが薫る、秋の食卓を楽しみましょう。

10/7(月)・10/21(月)

Exercise

19:30-20:30 \ レッスン時間が変わります! /

## 踊る整体®ベリーダンス

講師/Emi

参加費/3,500円(初回体験2,000円/月謝コース2回6,300円)

ベリーダンス × アラブ音楽 × オステオパシーで魅せるだけではなく、健康法としても使えるようにしたエクササイズです。骨格のラインメントを整え、アラブ音楽の持つ柔らかな音色の質感を活かして、しなやかな筋肉をつけていきます。

10/3(木)・10/10(木)

Exercise

10/17(木)・10/24(木)

13:30-14:30

## ゆったりヨガ

講師/Se2ko

参加費/2,200円(初回体験1,100円)

ヨガは運動初心者でも始めやすいエクササイズのひとつです。無理なくできるポーズやご自宅でもできるもの、ちょっとした身体の知識など、日常生活で活かせることを学びます。週に1回、1時間のヨガを習慣化して、自分自身の身体を整えていきましょう。

10/3(木)・10/5(土)・10/10(木)・10/12(土)・10/17(木)

Exercise

10/19(土)・10/24(木)・10/26(土)

木19:00-20:30/土10:30-11:50

## コアポスチャートレーニング

夜(木)/昼(土)クラス

講師/るみ

参加費/4,400円(月謝コース2回7,800円、3回10,500円、4回12,000円)

中高年の方にピッタリのレッスン。ご自身の身体の歪みを理解し日常生活でも正しいポジションで生活をしていく事で骨の向きが変わり、そして骨の向きが変わると正しい筋肉が付き、気がつけば若い時以上にスタイルアップが期待できます! 中からも外からも、綺麗を手に入れましょう。



10/20(日)

Culture & Life

午前の部10:30-13:00/午後の部14:00-16:30

## カリグラフィー講座

講師/前田祐加

参加費/7,000円(紅茶付き)

カリグラフィーとは『美しい書き物』という意味のギリシャ語を語源とし、アルファベットを手書きで美しく書く、西洋の書道です。今回は銅板プレート体の小文字のフロリッシュ(装飾)を学びましょう。シンプルな単語でも、フロリッシュが付くだけで文字を華やかに彩ることが出来ます。※こちらはカリグラフィー経験者のレッスンとなり、銅板プレート体の基本を習得されている方用の講座となります。

10/23(水)

Cooking

11:00-14:00

## 和菓子講座

講師/吉岡みどり

参加費/7,500円(試食・お持ち帰りあり)

上品な佇まいで、見るだけでも幸せな気持ちになる手のひらサイズの和菓子。大人気のかりんとう饅頭と季節に沿った練り切りを作ります。初心者の方も安心して和菓子作りをお楽しみいただけます。

10/29(火)

Culture & Life

NEW

午前の部10:30-13:00

午後の部14:00-16:30

## フラワー講座

講師/三好実穂

参加費/8,000円

季節の花をあしらったグリーンリース。森の中にいるような作品と一緒に作りませんか? 生花でリースを作り、ドライフラワーになる工程を楽しむのも醍醐味です。



10/11(金)

Cooking

11:00-14:00

## からだ喜ぶ日常ごはん

講師/吉田より子

参加費/7,000円(試食あり・お土産付き)

お酒に合う料理とお酒を楽しむ大関株式会社とのコラボイベント。料理のお酒の使い方、お酒の役割、入れるタイミング、珍しい貴重なお酒の試飲など盛り沢山の学びのある内容です。お酒が好きな方も、そうでない方も満足できます。



10/12(土)・10/15(火)

Cooking

11:00-14:30

## 四季を味わう魚のさばき方講座

講師/奥田貴子

参加費/8,000円(試食あり)

テーマは『鱈』。魚のおろし方、迷ったことはありませんか? この講座では新鮮な鱈を一人一尾おろすのでコツをしっかりと学べます。目の前で講師のさばき方をしっかり見てからの実習なので安心です。これさえ学べば大体の魚はさばけるように! 初心者の方も大歓迎。包丁の持ち方からお伝えします。さばいた魚は余すことなくすべて調理するのでレシピまで学べます。



10/19(土)

Culture & Life

10:00-15:30

## カメラ講座

講師/フォトグラファーcoco

参加費/10,000円

現役フォトグラファーとして活動中のcoco先生による、『秋』にフォーカスしたテーブルフォトレッスンです。午前の座学ではカメラや撮影の基礎知識を学び、午後は実践レッスンで秋のテーブルフォト撮影を楽しみます。「カメラを持っているけど、いまいち使いこなせない」「カメラを基礎から学んでみたい」「お洒落な写真が撮れるになりたい」そんな方におすすめな、カメラ初心者さん向けの講座です。



# プリペイドカード のご案内

## POINT 1

### 簡単支払いでラクラク！

銭屋塾やイベント、  
銭屋カフェのお支払い  
などがスムーズに！



## POINT 2

### その場でチャージ！

5,000円チャージごとに  
銭屋カフェで使える  
**500円分のドリンクチケット**  
をプレゼント！



## POINT 3

### 振込手数料がゼロ！

プリペイド決済で  
余分なコストを節約！



## 即日発行・チャージできます！

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

- ・チャージは現金のみ可能です。
- ・初回発行手数料として現金で550円(税込)頂戴いたします。
- ・ドリンクチケットの有効期限は発行より6ヶ月です。

銭屋本舗  
114周年

11月13日は誕生日

114周年記念キャンペーン

チャージ特典  
ドリンクチケットが

通常の

2倍貰える！！

開催期間

11/1金 ▶ 30土

通常5,000円チャージごとに  
ドリンクチケット1枚のところ

5,000円  
チャージすると

2枚

1,000円相当



10,000円  
チャージすると

4枚

2,000円相当



15,000円  
チャージすると

6枚

3,000円相当



最大  
50,000円  
チャージで

20枚

10,000円相当



## キャンペーン特典

銭屋カフェですぐに使えるドリンクチケットとして、  
**入金額の20%相当**を還元いたします。

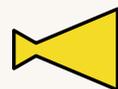
このドリンクチケットはお一人様でも、お連れ様と  
**シェア**することも可能です！

この機会に是非、ご入会ください♪

詳細はQRをチェック！



銭屋本舗本館  
キャンペーン  
特設ページ



本キャンペーンについてのお問い合わせは  
☎ 06-6772-1245 または ✉ salon@zeniyahompo.com まで

俳句に親しみ、  
言葉を磨く



銭屋塾

## 原和人先生の 俳句教室

毎月第2土曜日 13時～

### 残暑かな空に指導を入れておく

林のり子

先生評 「空に指導を入れておく」の表現が上手い。オリンピックの柔道を思い出して審判にも指導を入れたい思いが募りましたが。作者は残暑に指導を入れました。君君もう少しおとなしくしなさい！なんて。

### 落蟬をふたつ拾うて原爆忌

篠さとみ

先生評 「原爆忌」と「落蟬をふたつ拾う」、との取り合わせの句です。原爆忌は、もう詠み尽くされた感もありますが、落蟬、ふたつ拾うの表現で、広島長崎の被爆者それぞれが思い浮かべられます。

### 秋暑し洗濯物の山二つ

羽鳥まい

先生評 「洗濯物の山二つ」がいかにも残暑の暑苦しさを表しています。これから洗うのであれば湿った暑苦しき、干したものであれば乾いた暑苦しきですね。どちらにせよ暑苦しきは変わりません。

### 桃が好き家族写真の二人逝き

玉木あつ

先生評 「桃が好き」という表現が断定的・直截的でとてもインパクトがあります。四大家族であれば、兄弟姉妹の二人だけしか残っていないのです。みんなで大好きな桃を食べた頃を思い出しながら家族写真を見ている。

### 百日紅恋にも賞味期限あり

和人

鑑賞 百日紅の花は長いですが、それでも名前の通り百日ほどの花期、夏の恋は夏が終わると色褪せてくるかもしれません。

## 季語のあれこれ

講師 原和人

### 【果物の季語】

秋は果物の美味しい季節ですが、季語では夏に食べるものなのに、秋の季語に分類されているものがあります。また、桃・西瓜・葡萄など最近では、同じ時期に店頭に並びますので違えないように、整理しておきたいものです。

### ●夏の季語の果物

- 桜桃の実 (仲夏)
- 傍題…さくらんぼ
- 甜瓜 (晩夏)
- 傍題…真桑瓜・甘瓜
- その他の夏の季語の果物
- 枇杷 (仲夏) 青葡萄 (晩夏)・青柿 (晩夏)・青りんご (晩夏) バナナ (三夏)・パイナップル (晩夏)

### ●夏の果物風なのに

- 秋の季語
- 西瓜 (初秋)
- 桃 (初秋)
- 傍題…白桃・水蜜桃・桃の実
- その他の秋の季語の果物
- 葡萄 (仲秋)・梨 (三秋)・柿 (晩秋)・林檎 (晩秋)・栗 (晩秋)

LINE



銭屋本舗本館  
LINE@



銭屋塾や銭屋カフェの最新情報やイベントのご案内を配信します。

YouTube



ヒトの魅力をぎゅっと詰め込んだ公式YouTube。ライブ配信も要チェックです！

銭屋カフェ 06-6770-5770

Instagram: zeniya\_cafe Facebook: fb.me/zeniyacafe



企画・制作・発行

株式会社銭屋本舗

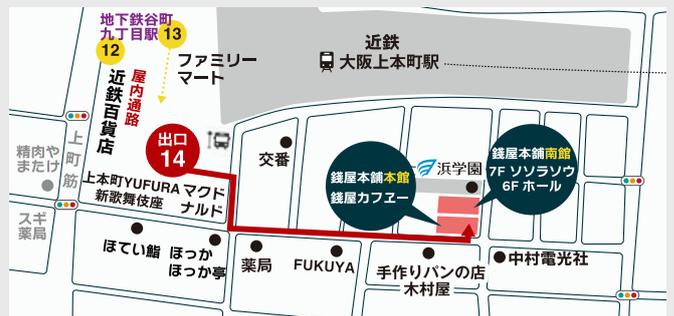
06-6772-1241

大阪市天王寺区石ヶ辻町14-6

https://zeniyahomp.com/



バックナンバーはこちら





銭屋本舗本館が発信する価値観が、カタチになったモノを集めた商店です。ここではわたしたちが発信する価値観のもと選んだモノについて語ります。



銭屋商店



ZENIYA STORE

## 本当に良いモノとは？

創業大正13年。2024年で100周年を迎えた木村石鹸。創業者の木村熊治郎さんは12歳で歯ブラシ屋へ奉公に出て、18歳で独立して歯ブラシ製造所を立ち上げますが、39歳でそちらを廃業。石鹸製造会社で1年見習いに入り、40歳でゼロから木村石鹸製造所を設立しました。石鹸屋になることを決めたのは、木村石鹸で今も続けている「釜焚き製法」の様子を見学し、油脂が石鹸に変わっていく様子を見て感動したからだそうです。〈詳細は木村石鹸WEBサイト内にある『木村石鹸百年史』をご覧ください。〉

木村石鹸オリジナルブランドのSOMALIももちろん、釜焚き製法で作られたアイテム。ヤシ油といたった天然素材から石鹸を作るには、釜焚き法などの昔ながらの製法で作るしかないそうで、職人さんが目や舌で確かめながら高温の釜を1日焚き続けて製造されています。

そもそもSOMALIのポリ



シーは、原料へのこだわりにあります。安価で洗浄力の高い製品を作るために、多くの市販洗剤には合成界面活性剤が使われていますが、本当に手肌にやさしい洗剤を作るために石鹸と植物由来成分だけを使用されているのです。

必要最小限の素材のみを使用し、必要のないものは入れない。想いと技術をとことん詰め込み、数年を掛けて完成したアイテム。暮らしの中にあるモノから、本当に良いモノとは何かを考えてみませんか？

(文・合田)

ビルの屋上で思い出作り

今年で2回目となる『小さな縁日』は、フードメニューもせっかくなら無添加のものを召し上がっていただきたいと思い、発酵料理人はるさんとコラボレーション。鯉節と昆布をたつぷり使用したきゅうりの麹1本漬け、とうもろこしおにぎりや酒粕鮭フレックおにぎり、塩麹ローストポテト、赤紫蘇ジュースや梅麹ジュースなどをご用意しました。おにぎりは2日間とも開始30分でほとんどの種類が売り切れるほど大人気…！追加でお出ししていましたが、その他のフードも完売す



当日の様子がわかる  
イベントレポートはこちら



またかき氷は2種類の手作りシロップをかけてご提供。「子どもにも市販のかき氷シロップは最後まで食べていいよと言いくいけれど、これは飲み干せるので嬉しい」という声を届けてくださった親御さんも。来年はアクティビティも増やして開催できればと考えています。暑い中お越しくださった皆様、ありがとうございます！  
(文・合田)



★スタッフがおすすめ★  
わたしの逸品

お気に入りの時間を極める  
香りは使用前、使用中(直後)、使用後で変化すると思います。お香も同じで、このすべてにおいて良い香りはなかなか出会えなかったのですが、ついに出会ったのがAesopの『サラシナ』でした。部屋の明かりをキャンドルにして、爽やかな風とお香を楽しむ夜は格別です。お寺の匂いが好きだけど、良いのが見つからない方にもおすすめの逸品です。  
(文・前田)



冬への支度

夏野菜を片付けて、秋冬野菜に切り替えました。私は、実は秋冬に育てる野菜や植物が好きだったりします。夏は忙しいですからね。じっくりと育てながら、まだかまだかと成長を待つ時間も好きです。夏野菜を2年育てて今更分かったことは…私がアブラムシだと思っていたのがハダニだったこと。大量発生してしまうので3年目は防ぎたいところです。  
(文・前田)



# 雨あがりの虹

Vol. 45

監修：正木大貴【博士(医学)】

教育関連の制作を仕事とする銭屋本舗の子会社サン・ロワから、子供の成長を支えて晴れやかな日々を送れるような小さなアイデアや提案をお届けします。いろいろある毎日でも、雨上がりには虹が見えますように！



ココロ  
コミュ

# 不安との 上手な付き合い方



Vol. 02

現代を生きる私たちにとって非常に身近であると同時に、苦痛を感じる元になる「不安」。なぜ起きるのか、いろいろな種類がある不安への対処法を紹介した前回に続き、今回は解消が難しい不安への対策を考えます。

## 解消が難しい 不安への対策

### 不安の受け止め方を 変えてみる

解消できない不安なら、不安になる原因にアプローチするのではなく、不安の受け止め方を変えてみましょう。例えば仕事があまくいかない

## 自己暗示で不安を軽減する 「自律訓練法」

自律神経は本来、人の意思でコントロールすることはできませんが、この自律訓練法では「言葉」と「イメージ」を用いて、気持ちや体調の安定を目指します。

- 1 楽に感じる姿勢を取り、ゆっくりと腹式呼吸を行う。鼻から息を吸い込んでお腹をふくらませ、口から息を吐きだしながらお腹をへこませる
- 2 呼吸が整ったら、「手足が重たい」と自己暗示をかけ、③から⑦へと続ける
- 3 「手足が温かい」
- 4 「心臓が静かに脈打っている」
- 5 「楽に呼吸ができる」
- 6 「お腹のあたりが温かい」
- 7 「額が涼しい」
- 8 ②～⑦の自己暗示が終わったら、体を起こす
- 9 手足の屈伸や背伸び、深呼吸を数回ずつ行う

## 「筋弛緩法」

意図的な筋肉の緊張→弛緩を繰り返す体の各部の筋肉をわざと緊張させ、力を抜く方法です。体の緊張と一緒に

心がりラックスする効果があります。実行前に、ベルトや時計などを締め付けるものを外しましょう。また、できるだけ静かな場所で行うことをおすすめします。



- 両手…手を握り(5秒)、ゆっくり広げて膝の上に置き脱力(10秒)
- 両腕…力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて力を入れ(5秒)、脱力(10秒)
- 両肩…両肩を上げて力を入れ(5秒)、ストンと落として脱力(10秒)
- 首…右に曲げて力を入れ(5秒)、脱力(10秒)
- 背中…両腕を外側に広げ、肩甲骨を引き寄せて力を入れ(5秒)、ストンと落として脱力(10秒)
- 顔…目と口を閉じ、奥歯を噛みしめて顔の中心に寄せる気持ちで力を入れ(5秒間)、口を大きく開けて脱力(10秒)
- お腹…お腹をへこませて力を入れ(5秒)、脱力(10秒)
- 両脚…椅子に腰かけ、両脚の前に伸ばして力を入れ(5秒)、脱力(10秒)

全身で行うのが理想ですが、時間がない時や外出時に行う時はできるパーツだけでも構いません。繰り返すうちに、自分で意識して力を抜けるようになります。

「漸進的筋弛緩法」があります。

次号では今回ご紹介した以外の「不安によって受けたストレスの解消法」や「不安な気持ちの受け流し方」を解説します。



取りまく  
環境

# ゼニヤの アウト

OUTSIDE  
of ZENIYA

## 四季折々、 観察中

出勤するときいつも目に留まる、高層マンションのベランダがある。緑がよきよきと顔を出している、3階のベランダ。春になると花が咲き、夏には青々と葉が茂る。秋にはその葉も色づ

き、冬には枯葉がさみしく揺れている。どんな人が暮らしていて、他にどんな植物が育てられているのかはわからない。けれど、あのベランダには、必ず季節がやってくる。植物たちは3階から、私たちに季節を知らせてくれていたのだ。スマホを見ながら通り過ぎるのは、あまりにもつたいない。それに気づいてからというものは、少し斜め上を向いて通勤している。ちょっと視線を高くすると、小さな発見があるものだな。

(文・尾松)



## #どちらが もつたいない？ 物と自分

よほど特別な物なのでしようが、もつたいなくて使えないという人がいます。幼い頃、物を壊してひどく叱られたときに、自分と物とどっちが大切なんだろうと思つた記憶はありませんか？茶道の名物を扱えるように自分を高めま。一流の職人は道具の手入れを欠かしません。物と人との関係は複雑です。もつたいないは勿体ないと書き、勿体は本来の価値(損なわれているあるべき価値)を意味します。「もつたいない精神」はケニヤ人のワンガリ・マータイ氏がそ

私たちの  
価値観

# ゼニヤの ウチ

INSIDE  
of ZENIYA

の言葉と共に国連を通じて資源を大切にしようという意味で世界に広めました。大阪の商人は「始末の精神」を大切にしてきました。単純には物を始めから終わりまで使うという意味ですが、仕事や人間関係に対しても責任を全うするといった精神文化です。

古今東西、物を大切にする精神はあるようです。その背景を探れば、手仕事に対する敬意や自然との共生、それらに宿ると考えられる精霊など神秘的な存在との関わり、環境保全、生活哲学として、人と過ごす時間を大切にし整える精神など様々ですが、物だけにとどまらない点で共通です。

(文・正木)



## #大切にしてきたから 良い、もの

みんなの  
「ちょっとしたことを  
ちゃんと考える」  
を繋ぐリレー

一見すると何の変哲もないただの古い自転車ですが、実は3回も盗難に遭いながら、手元に返ってきたというマンガのようなストーリーがあります。3回とも盗難から大半年ほどで無事手元に返ってきました。もちろん有料の駐輪場に施錠した状態で停めていたのに、誰かが私の代わりに駐輪場代を払って、解錠して、自分の目的地近くまで乗って行って改めて施錠して放置したのだと思います。



銭屋本舗  
経理・総務  
前川

# 未来の 上本町

M I R A I UEHONMACHI

10年前と今とで、この町は何が良くなって何が悪くなったか。そして10年後は？暮らす、働く、楽しむ、学ぶ、育てる、育つ、老いを迎える…。この町を歩き交うさまざまな人が、それぞれの思いで描く10年後の寄せ書きです。

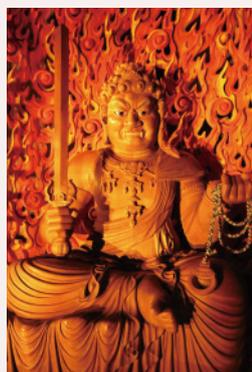


## 谷町不動尊と日本最大の地蔵大仏 地域に開かれた藤次寺

藤次寺は弘仁年間（810〜824年）に、藤原冬嗣によって藤原北家の安永を願って作られました。近年は、開創1200年の記念事業に取り組んでいます。まずは太平洋戦争の空襲で消失した護摩堂を復興させ、真言宗において大切な護摩行を行いたいと考え、不動明王（谷町不動尊）をお迎えしました。今後は護摩堂を再建のうえ、大阪市内で修行体験ができるようにしたいと思っています。

氏、明観氏、宗観氏の親子三世代仏師が手掛けてくださった日本最大の木彫り地蔵大仏を昨年末にお迎えました。

また、先に再興したのが慶応4年（明治元年）の神仏分離令で表舞台から消えた地蔵院です。3階分の吹き抜けに、大仏師松本明慶



藤次寺の本尊は、如意宝珠融通尊（宝生如来）。「大阪の融通さん」の愛称通り、融通を聞いてくださる如来さまには江戸時代以降、船場の商人の方々が商売繁盛を願ってお参りされてきました。またお墓が建てられるようになると、船場の商人の方々がごぞつてお墓を作り、今の真法院あたりに屋敷を構えて、藤次寺で先祖参りをして船場の店に行くことが当時のステータスだったようです。宝生如来は願い事かなえる如意宝珠を現すお姿であり、經典では大海龍王が体内に秘めていた珠とされま

す。大阪は回船問屋など航海に係した商売をされる方が多かったので、如意宝珠を持つ宝生如来は敬われたのでしょう。それを証明



藤次寺  
 住職  
 桑原 年弘さん

藤次寺  
 大阪市天王寺区生玉町1-6  
 TEL.06-6771-8144



するようには、藤次寺には江戸後期の海運業者である高田屋嘉兵衛やこんぶの小倉屋山本が出自である作家・山崎豊子さんのお墓があります。

大阪城から一列に寺社がつながり集まる上町台地、これは日本全国的にも希少です。その中で藤次寺としては、谷町文化発祥の地になり、地域に開かれた寺であるこ

とを大切にしたいと思っています。そして皆様が気軽に立ち寄りしていただきたい。一方で藤次寺第108世の私としては、1200年続いてきた寺をより良い形で後世に残していけるパトロンナーを目指します。

（取材・山田／前田）