

読む人の幸せを心に願って作る

喜びのタネまき新聞

写真・市谷 健 「日焼けボーシって言うだろ」(防止のこと?)



家族のまなざしで

東京都内の「ホームインステッド」のケアスタッフ西田裕子さんは五〇代後半の主婦、一人暮らしをされている高齢のお客様のお世話をほとんど毎日行っています。

ある休日、西田さんが友人と横浜へ出かけていたときのこと、携帯電話にお客様からお電話が入りました。「すぐに来てほしい」という内容でした。横浜からお客様の家まで一時間半、急いで駆けつけると、お客様が「来てくれたのね。心細くて、西田さんの顔を見たかったの」と嬉しそうな笑顔を浮かべたそうです。

なぜ、そこまでして、ひとつひとつ丁寧に対応するのですか、と尋ねると西田さんは、「お客様といっしょに育っていきたい。おたがいに未熟なもの同士だから、ともに成長をしていきたい。お話しをしたり、手料理を食べてもらったりしていると、うれしそうなお客様の笑顔がだんだん増えてくるの。真剣にならなかつたら私、何のために生きてきたのだらうと思う」

私たちは、子どもや両親のことだったり、仕事だからとか、損得など考えません。西田さんのようにケアの仕事には、世話をする人とされる人の関係をごえて喜びを感じることができている方がたくさんいらっしゃる、シニアケア事業の勉強会に同席させてもらってそう感じました。三六五日二四時間対応で、保険適用外のサービスを行っているダスキンのホームインステッドは、いま全国にちょうど一〇〇店。家族のまなざしでお世話のできる人たちをもっと増やしていきたいと思っています。

株式会社ダスキン 社長

伊東 美章

収納上手は、頭と心の整理から

収納カウンセラー 飯田久恵さんの

片付けてもすぐ散らかるあなたへ。
収納カウンセラー・飯田久恵さんの「モノが片つく5つの収納ステップ」を
第2回目では詳しくご紹介します。おどろきの快適収納を実現してください。

いざ、実践! 5つのステップ

STEP 1 モノを持つ基準を
自覚する

家中のモノがこれからの人生に必要なか否か自問自答し、不要なものを「心から放す」のがポイント。いつか使う、と思ったら「それはいつ?」と問いかけてみる。「災害時に使う」なら要、答えがなければほぼ不要。迷ったら「熟成箱」に入れて、「心を放す」準備を。捨てられない思い出の品は? 「お金を出して買えないものはスペースと相談して残したり、写真にとったりすればよいでしょう」。

飯田さんも、子供の思い出の品はダンボール箱一つにまとめてとつてあるそうだ。

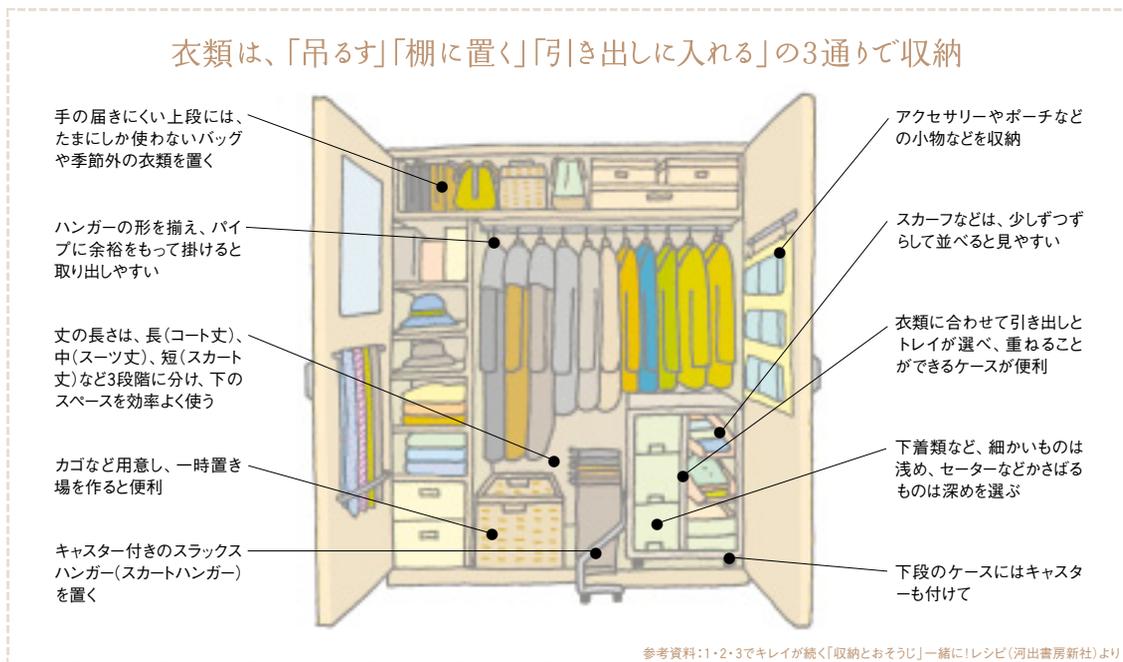
STEP 2 不要品を
取り除く

不要なものをひたすら追いつけず作業。1度にクローゼットの中身を全部出したりせず、1日15分、よく使うところから不要品だけ間引きして処分すると苦にならず、生活に支障なくダイエツトできる。フリーマーケットやリサイクルショップも利用しよう。

STEP 3 置く位置を
決める

取りに行くまでの歩数が少ない場所を選ぶ。脱ぎ着

衣類は、「吊るす」「棚に置く」「引き出しに入れる」の3通りで収納



参考資料:1・2・3でキレイが続く「収納とおそうじ」一緒に!レシビ(河出書房新社)より

STEP 4 入れ方を
決める

取り出すときのアクション数が少ない方法で収納。衣類なら「吊るす」「棚」「引き

する所の近くに置ければベスト。リビングのソファや椅子が衣類の山になるお宅は、隣の和室の押入れの中棚をはずしてクローゼットにプチ改造したり、一時掛けのフックやラックを活用。

STEP 5 快適収納の
維持管理

出し」の3通りの方法ですべてが見え、取り出せる収納に。コートやスーツはハンガーにかけて吊るし、セーター、Tシャツ類はたんでフティック式の扉のついた棚の家具へ。靴下、ハンカチ、ベルトなど細かいものは引き出しに。縦に仕切りを入れて並べると一目瞭然で出し入れもラク。

ペビコンあったら出たい!
(5歳のミス沖縄)
沖縄県糸満市
上原美有希



GOROthine
FASHION
GRAND PRIX

露出度6000万デビュー!!

マイファッション募集。

イイ感じのあなた、
写真を送ってください。



ちょいモテおやじと美人の娘
(家族自慢なの)
岡山市 片岡洋子



この笑顔にほれほれ。
埼玉県秩父市 高村トキ子

「出してみたら?」と友人や家族に勧められた我ながらうれしい写真、どこかに眠っていませんか? 本紙に発表して、600万人の読者にお披露目してください。ステキなわたしやかわいいペットが撮れたら送ってね。故郷のおばあちゃんも喜んでくれるかも。お待ちしてま〜!
(詳細は7ページ)



[おやつ時間]

パッと作れる簡単スイーツ



きたむらさちこ
お菓子研究者

パイの食感「フルーツ春巻」

「使ったら戻す」と呪文のように唱えて、出したものはそれぞれの「モノの家」に

帰ってもらおう。成功の秘訣はね、ステップ1から5まで、「面倒でもジャ

す!」

甘い物は大好きだけど手間ヒマかけて作るのにはメンドー。でも家庭で簡単に出来るなら、一度試してみる価値あります。出来たてならではの美味しさと手作り感はお金では買えないかも…。

◎フルーツ

1.5〜1.5cmにダイスカットしたりりんご(できれば紅玉)、ドライアプリコット、レーズン。ドライフルーツはオレンジジュースで軽く煮て戻す。りんごの他、白桃やパイナップル、バナナ、洋ナシ、柿などでもOK。

◎作り方

ボウルにカットしたフルーツを入れ、グラニュー糖大さじ1、シナモンパウダー少々、レモン汁大さじ1を入れ10分ほどおく。その時、下にたまった汁はとっておく。バターでフルーツを水分がとんでしんなりするまでソテーする。好みでブランデーやラム酒を加えフランベしたり、くるみや松の実を



◎ソース

とっておいたフルーツの汁とメイプルシロップ(ハチミツでも可)を軽くひと煮立ちさせる。皿にカットした春巻をのせ、バナナアイスとミントの葉で飾り、ソースを添えて出来上がり! 外はサクサク、中は熱々ジュシー、お口はフルーティー!





上から時計回りに天然酵母のパン、ヒエの粉で作ったブランマンジェ、ソバのシューマイ、ヒエのお魚風あんかけ、タカキビのミートボール、中央はモチキビのチヂミ。おにぎりは玄米と黒米。ぜんぶ国産の雑穀。牛乳や白砂糖なども使いません。

おしやれにゆっくり

雑穀ダイエット

「モンパスタン」主宰の
吉武香織さん



おいしく食べて健康に

料理講師歴19年の吉武さんが雑穀を使った料理を教え始めたのは昨年10月。白神酵母と国産小麦を使ったパンクラスもあります。

自然派料理教室

東京都府中市の「モンパスタン」は雑穀料理にこだわったお料理教室。マクロビオティックやロハス、いま流行りの健康志向というと、お味はイマイチかなと思いがちですが、「これが雑穀？」と驚くおいしさ！ダイエットにもなるという耳より情報もうれしくて、お訪ねしました。

※マクロビオティック=玄米と野菜を中心とした食生活のこと ロハス=Lifestyles Of Health And Sustainability (健康で持続可能な生活様式)

ビ(コーリヤン)のミートボールも美味！

「男性には知らん顔して出す。知らないで食べてます。また得意の雑穀料理じゃないだろうね、なんて言ってますけど」

日本人の適応食？

「こういう系ごとのんひりしているんですけど」
と盛り上がり、

「いろいろと通ったけど、この教室が一番」
と生徒さんは口をそろえます。

材料は全て有機栽培、こだわりもおいしさも教えてもらえるとあって、若い女性から60代の方までパンや雑穀料理のトリコです。

それに、おいしく食べてダイエットできるのもうれしい。仕事柄カロリー計算を欠かさない吉武さん、親類から「太った?」と言われちよつとショックだったので、2年前から玄米菜食に切り替えました。料理好き・研究好きであれこれ試すうちに、体重は7kg減。肌や爪、かかとも効果が!

白砂糖、牛乳、タマゴ、お肉は使わない雑穀料理。白米は避けて玄米です。初めはご主人も敬遠していたけれど、健康的に痩せたうえ、おいしさをアピールしたら、そのうち、「じゃ、ひと口、なんて。慣れたんですね。娘も息子もスレンダーな体型です」

雑穀は低カロリーで、腹持ちがよく満腹感があり、野菜との相性も良い。

「今流行りのスローフードと言えますね」

雑穀料理のポイント

雑穀はスーパーで雑穀ブレンドが買えるし、ネットで10種類以上も手に入ります。でも、ポストハーベストなど残留農薬にはご注意を。信頼できる自然食品店の国産品なら安心です。

「おいしく作るコツは下ごしらえです」

まず雑穀を水洗いし、1・5〜2倍の水で沸騰したら弱火にして、かき混ぜながら10分煮る。水分がとんだら火をとめ、ふたをして10分蒸らして出来上がり。小分けしてラップで包み、冷蔵庫で4〜5日、冷凍庫で1カ月保存可。なおタカキビは圧力鍋で10分です。

「タカキビはひき肉、モチキビはタマゴ、ヒエは魚、モチアワはチーズ。雑穀チヂミは小麦粉、水、モチキビに野菜を混ぜて焼けばいいのよ」

試食したチヂミは抜群のおいしさ。タカキ

「世界各国の料理、パエリアや北京ダック、何でも作ってたけど、ある日、日本のものを食べればいいじゃないかと気がついて」

雑穀に着目した吉武さん。ミネラルも多いし、「サプリなんか無くても、生活習慣病やガンなどの成人病によく、中年にはオススメ」

よく噛むから子供にも良い。乾物の一つとして下ごしらえをしておけば多忙でもOK。

「続ければ身体の中から元気になれます。腸の長い日本人にとっては適応食」

日本雑穀協会の資格検定もとりましたが、「雑穀はストイックに考えず、外食も楽しんで、家に居る時は安心安全を考える。長続きのコツです」とやさしく笑った吉武さん。

「そうそう。モンパスタなんて、フランス語で私の趣味って意味なんですよ」



タカキビはひき肉
モチキビはタマゴ
ちょっとロハスな食生活

後列左から黒米、アマランサス、ヒエ、タカキビ。中央左からモチキビ、ハトムギ。前列左からソバ、大麦、大豆、モチアワ。

ほ



ほ



え



み



の



ひ



ろ



ば



いつまでも

千葉県八千代市 石毛幸治

子供たちが集まって、九十六歳になる母の誕生日を、千葉の港が見えるホテルで祝った。子供と言っても、全員が還暦を過ぎた娘四人と息子の私である。母は久しぶりの外泊を喜び、夕陽と娘たちの顔を眺めながら、食事に舌鼓を打ちこ機嫌だった。

母は普段私と暮らし、庭での野菜作りが日課である。持病はあるが、まずまずの健康で、新聞も丹念に読み、笑顔も絶やさない。皆からは「百歳まで生きるよ」と言われることが多いが、百歳まではあと四年しかないので、最近私は、「百歳まで生きなね」と言う。百歳までと言われると、「その位なら…」と言う母が、百歳と言われると、「それはどうでしょ」と笑って答える。

未だに母とは喧嘩もするが、「百二十歳まで生きてね」と励ます時がくるまで、いつまでも健康で長生きしてもらいたいと願っている。

——母と姉からは子供扱い(実は64歳)



絹の下着

兵庫県姫路市 朝見房子

家のローンと子供たちの教育費をひねり出し、長い間やりくり所帯の切り盛りに追われており、気が付けばすでに還暦を過ぎていた。少しは余裕も出てきたのに、チマチマ暮らしの日常からは、なかなか抜け出すことが出来ません。

そんな中、狭心症の疑いで入院することに。心臓カテーテル検査の日、元看護婦の娘が絹の下着と靴下持参で、他市から駆けつけてくれました。検査の結果は異常なしで、無事に退院。

思えばこれが発端。娘から上等の下着をプレゼントされて以来、私は絹の魅力にはまっています。洗濯してもすぐに乾き、肌触りがなんとも優しく、身に付けているだけで、ささやかな贅沢感に満たされます。その後、着替え用に何枚か買い揃え、その分、上着で節約しています。

——主人にはナイショ。

母の日によせて



北海道網走市 村山香恵

昨年4月に長女を出産し里帰り。慣れない子育ても母の助力で、2カ月があっという間に。

網走に帰り「着いたよ」と電話したら、受話器のむこうで母が声を殺して泣いていました。私に「頑張つてね、お母さん」と一言。胸が熱くなり母のような母親になりたいと強く思いました。



秋田県横手市 高井綾子

私は7人姉弟の末っ子。父が早く亡くなり、母は当時不治の病、結核で、面会も隔離病棟の別室で時間も制限された。帰る時、病室の窓から母が手をふり「いつも洗濯物、悪いね。ごめんね」と言った。母は悲しかったろうに、幼い私は手を振られて嬉しく、足取りも軽かったそう。気がつけば母の享年54歳の私である。



愛媛県西条市 伊藤敬子

母が逝って17年。思い出すと何年たっても涙があふれてきます。悲しい時より、嬉しい時、母がいたら喜ぶだろうにと思います。毎年、母の日には赤いカーネーションをお墓に生けに行きます。お線香の香りの中でかすかな花の香りが母に届きますように。ありがとう母さん。



広島県庄原市 神田恭子

母はすごく料理が上手で、お陰で私も料理好きです。野菜を切ったり炒めたり、漬物を漬け、献立を立てるのもすごく楽しいです。風呂焚き、畑の草取り、母が亡くなってから精神的に不安定になったお姉ちゃんや祖母の面倒をみるのも、すごく楽しいのです。まだ30歳になったばかりで母代わりの私。肩はえらく凝るけど今は母に「楽しい家族だよ」って報告したいです。

苦しさをばねにする
 泣きたいときには、泣き
 苦しいときには、じっと、こらえること
 として、いま、やれることは
 この苦しさをばねにして
 自分自身の人間をみがぐことです
 あの苦しきのおかげで
 人間成長ができました
 と、いつの日か
 お礼の言える自分になることです。

鈴木清一

めちやめちやうれしい お便りいただきました

群馬県高崎市の市川八千代さんからのお便りです——私は慢性腎不全の患者さんが、1日おきに治療をしている血液透析室の看護師をしています。ある日、患者さんが「看護師さん、これ読んで！ 勉強になるよ」と涙を浮かべて、タネまき新聞を見せてくれました。私も目に涙をためて、何度も何度も読みました。4時間の透析はとても長くつらい時間です。この新聞を見て、患者さんも私も「頑張らなくちゃね」と励ましあっています——私たちのほうこそ励まされました。ほんとうにありがとうございました。

ホームページでも

「喜びのタネまき新聞」がご覧いただけます。
 ホームページのアドレスは
<http://www.duskin.co.jp>

みなさん、聞いて

あなたのお便りや 写真をお寄せください

●みなさまからお寄せいただいたお話をもとに新聞をつくってまいります。

どうぞ、あなたが体験した嬉しかったこと、誰かに聞いてもらいたいことなど、身近な話題をお寄せください。

●投稿には、名前、年齢、職業、住所、電話番号、現在ご利用のダスキンの店名をお忘れなく。紙面やホームページでご紹介させていただいた原稿や写真にはお礼をさせていただきます。

●送り先

〒163-0232 東京都新宿区西新宿2丁目6番1号
 新宿住友ビル内郵便局 私書箱 第47号
 ダスキン「喜びのタネまき新聞」編集部
 電話 03(5909)6703
 e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

●4-5ページの吉武香織さんの連絡先「モンバスタン」
 電話:042-365-8281 e-mail:koukoubou@w4.dion.ne.jp
 ホームページのアドレスは www.k5.dion.ne.jp/~mon/

おーい、雲よ。どこへ行くんだ。



群馬県安中市 茂木直子



香水

静岡県富士宮市 木川唱子

今から30年ほど前、まだ私が小学4年生だった頃、仲良しの友達が興奮ぎみに言うことには、「商店街のお店で百円の香水を売ってるって！」当時、バスで片道30分も離れたその店へ買い物に行くなんて考えられないことでした。でも、友達と毎日のように「百円香水」の話をしているうちに、どうしてもそのお店に行きたくなり、思い切って母に話してみました。すると思いがけず、「一緒に行つておいでー！」とバス代と香水のお金を持たせてくれました。生まれて初めて友達と二人だけでバスに乗り、香水を手にしたときの喜び。甘いあまい香りでした…。今思えばおもちゃのような小さなビンに入った香水だったけど、忘れられない大切な思い出です。

——ドキドキしたから、なめさら甘い。



大合唱

岩手県紫波町 東山朋子

田植えも終わり、あちこちの田んぼからカエルの声が聞こえてきます。我が家は毎年この大合唱を聞きながら、夕飯を食べ、家族4人でおしゃべりしたりテレビを見て楽しんでいきます。

先日、上の娘が「クラスで飼っているカエルがお尻から泡を出していたの。そろそろ卵が出て、おたまじゃくしが産まれるかも。みんな待っているんだ」と嬉しそうに話してくれました。すると下の子が「ママのお腹も大きくなったから、そろそろお尻から泡がでるかもね」カエルじゃないんだぞおと思いつつも皆で大笑い。

我が家にもう一人、卵ではなく「宝」が増えるというある日の出来事でした。賑やかになるけど、子供は何ものにも代えられない本当の宝物です。

——昨年のお手紙でした。今頃トリオで大コーラス♪

**汚れだけ取りはずして、
持って帰ります。**

- 厚手のガラス繊維タイプ。** ニオイがこもる心配なし。油汚れをたっぷりキャッチして、しかも、難燃加工だから安心です。
- おそうじの負担をカット。** フード内のペット汚れ、油だれを防止して、おそうじをラクに。
- 通気性が良く、油煙をしっかりとり、空気をスムーズに通します。**
- 取り付け、交換はおまかせ。** 4週間ごとに、ダスキンが交換。あなたは汚れに触れなくてOK。



**不燃性能試験
に合格!!**

レンジフードフィルターは、(財)日本建築総合試験所の不燃性能試験に合格
＜試験番号：ⅢC-02-39＞

ダスキンレンジフードフィルター

ガラス繊維タイプ 4週間定期補充料金(1枚につき) **577~1,260円(税込)**

アルミ枠 ※初回取付時に必要 お客様使用料(1枚につき) **630~2,100円(税込)**

- ※お客様のレンジフード、換気扇フードの種類によって、複数のアルミ枠・フィルターが必要になります。
- ※商品サイズなど、詳しくはお客様係にご相談ください。
- ※アルミ枠・外枠は、ダスキンのフィルター専用開発されたものです。危険ですので、ダスキン以外のフィルターをセットしないでください。
- ※ご利用中止時には、アルミ枠・外枠をご返却いただけます。



あなたの喜ぶ顔が見たい。

**のびるいいも
はしゃぐも**

〜飼い主にめぐまれなかった〜
ボクの毎日



キレイ好きは、立派な才能です。

**ダスキンの
お客様係募集**

くわしくは、下記加盟店もしくは
URL (www.duskin.jp) で。
※一部募集していない地域があります。

●この新聞をお届けしているのは

株式会社 ダスキン

発行：広報・広告部 〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33

編集：「喜びのタネまき新聞」編集室

〒163-0232

東京都新宿区西新宿2丁目6番1号 新宿住友ビル32階(私書箱47号)

TEL:03-5909-6703 FAX:03-5909-6771

【お客様の個人情報のお取り扱いについて】

お客様の個人情報は商品のお届けや回収、サービスの提供に利用させていただきます。また、後日商品やサービスのご案内をさせていただく場合があります。なお、お預かりした個人情報はダスキングループ企業と加盟店の範囲内で利用させていただきます。配送業務等で個人情報を外部企業に委託する場合は、弊社の厳正な管理の下で実施します。個人情報に関するお問い合わせや、ご自身の個人情報の開示・訂正・利用停止については、下記ダスキコールセンターまでご連絡ください。

■ダスキコールセンター

0120-100100 www.duskin.jp