



写真・市谷 健 「ボク、ほんとは有頂天だったの！」

おばあちゃんの椅子

青い梅が葉のかげで実りはじめています。東京・福生市にお住まいの坂田弘志さんからのお便りを紹介します。

――八五歳の祖父は至って元気で、折り込チラシで野菜の安売りがあればスーパーまで自転車で行き、近くに住んでいるわが家にまで分けにきてくれるほど。祖母は足が弱り家にこもっていることが多くなりました。住んでいるのは四〇年前

に小柄な祖母にあわせて作ったという低い流しやガス台のある小さな家ですが、危なくないようにもつとラクに水仕事が出来るように、改造することになりました。そして、足腰への負担を軽くするため、畳の居間もフローリングにしてテーブルを入れる計画です。

小学校の帰りに寄って冬はコタツで猫とうたた寝、夏は昼寝をさせてもらっていました。せめてものプレゼントに、私はおばあちゃんがくつろいで座れるような椅子を探しています――。

床の段差をなくし、階段に手すりをつけたりしてバリアフリーに改造する家が増えていると聞きます。駅にエレベーターがつき、乗り降りしやすい低床のバスが増え、街も少しずつお年寄りや障害を持つ人に配慮した変化を見せ始めています。坂田さんがおばあちゃんの椅子を探されるような、思いやりのこもったお手伝いを、ダスキンももっと広げていきたいと願っています。

株式会社ダスキン 社長

伊東 美章

喜びのタネまき新聞

読む人の幸せを心に願って作る

キッチンにもものが多い！ 片付かない！ 汚れがたまる！ というあなたに「収納とおそうじ」を同時にクリアできる頼もしいレシピをお届けしましょう。まず、雑多なものが詰め込まれやすいシンク下にトライ。

ワン 1 整理しましょう

1 すべてのものを取り出す
近くに新聞紙やビニールを敷いて、取り出したものを並べます。

◎ 処分する予定のものは、作業前に早めに処分しておきましょう。

2 分類する
シンクまわりにあると便利な道具リスト

- ・ボウル・ざる・バット・包丁
- ・両手鍋・片手鍋・蒸し器・土鍋
- ・スポンジたわし・ふきん類
- ・水切りネット・洗剤類

右のリストに載っているものが別の場所に置いてある時は、シンク下に移してきましょう。

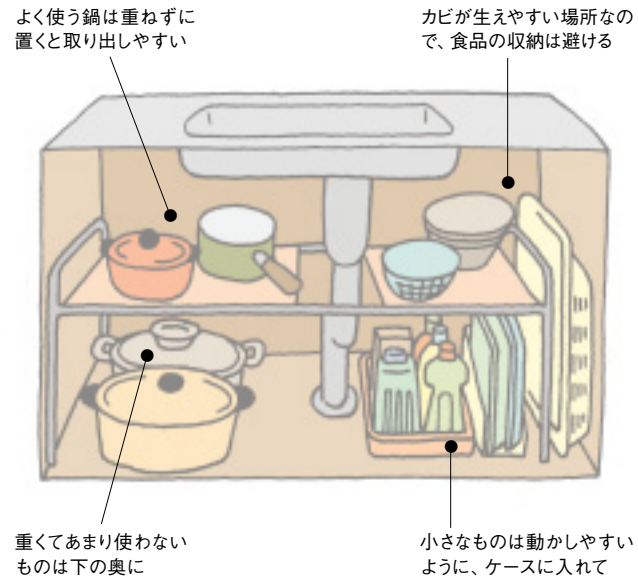
取り出したもの、持ってきたものをA～Dの4グループに分けます。リストにあるものはAかBへ。リスト外のものとはシンクまわりで使うものだけをAかBに分類します。CとDは作業の邪魔にならない所に移動させます。

- A 必ずシンク下に置きたいもの
- B であればシンク下に置きたいもの
- C 別の場所に移動するもの
- D 処分するもの

◎ シンク下には水に関係するものを置きます。たとえば「パスタ鍋」はまず水を入れてから火にかけるので、ガス台下よりもシンク下にあるほうが便利です。

3 適量を確認する
AとBに分類したものの中で、同じものをたくさん持っていないか、見直しをします。使う予定のないものは、処分の方法を考えましょう。

「シンク下には水と関係あるものをしまうのがコッ!!」



◎ 新しいものなら、寄付をしたりバザーに出したりすることもできます。

ツー 2 お掃除しましょう

1 ホコリやゴミを取り除く
掃除機でシンク下のホコリやゴミを取り除きます。すき間ノズルを使って隅もキレイにします。

2 拭きそうじをする
住まいの洗剤をふきんにつけてながらシンク下内部をていねいに拭きます。排水パイプのほこりも忘れずに拭き取ります。

◎ 扉は意外に汚れています。扉の表と裏、厚みの部分や取っ手も拭きましよう。
◎ 排水パイプがあると、湿度と温度で雑菌が繁殖しやすくなります。アルコール除菌剤をスプレーしておきましょう。

3 よく乾燥させる
拭きそうじが終わったら充分に乾燥させましょう。

スリー 3 収納しましょう

1 準備をする
予め専用シートを敷いておくと、汚れたときのお手入れが楽になります。

◎ ラックを利用する時には、排水パイプを避けて設置できるものや、高さや長さが調節できるものがおすすです。

2 置く位置を決める
「たまにしか使わないもの」は奥に、「よく使うもの」は手前に置きます。

◎ 2段に分ける場合は、上の段には「軽いもの」、下の段には「重いもの」を置きます。

3 同じ用途のものをまとめる
洗剤やスポンジなど細かいものはケースに収納すると、まと

まだ歯磨きしないでいいんだよ。
函館市 寺田昭吉



YOROTANE
FASHION
GRAND PRIX

露出度600万デビュー！

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。



ピンクはお出かけサイン。
宮城県柴田町 猪俣一子



ウラシマの話？ ボク、まだ、
おじいちゃんになりたくないんだけど。
岐阜県土岐市 鈴木和好

「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〜す！
(詳細は7ページ)



【おやつ時間】 パパッと作れる簡単スイーツ

きたむらさちこ
お菓子研究家



チョコレートプリン「ブネ」

パンナコッタ同様、北イタリアの代表的なドルチェ「ブネ」(別名、ブラディーノ・アマレット)はガトーシヨコとプリンを合わせたような味わいの本格デザート。「えっ！これ、うちで作ったの？」と思わせるちよっとおしゃれなマンマの味。これなら必ずできる手順つき！

◎材料

アマレット(イタリア銘菓の一つ。アーモンドパウダーとメレンゲの焼き菓子。大型輸入食材店で手に入るが、なければマカロン(フランス菓子)かそばぼうろで代用可。100gを厚めのビニール袋に入れてめん棒等でたたき粒状にする。

◎作り方(1)

牛乳500cc、グラニュー糖大さじ2、ココアパウダー130gを火にかけて沸騰させずにゆるめのココアを作る。ボールに卵黄3個分とグラニュー糖大さじ2を入れ、約1分卵黄が白っぽくなるまですり混ぜる。卵白2個分は取っておく。混ぜた卵黄にココアを加え混ぜ合わせる。ココアの温度が高すぎると卵黄が煮えてしまうので注意する。ソースグラニュー糖100gに水大さじ2を入れて火にかけて、カラメル色に色づきだしたら色止めの水50cc(大さじ3強)を少しずつ加える(飛び跳ね注意)。カラメルソースを好きな型に流し冷蔵庫で固める。

◎作り方(2)

とつておいた卵白2個を泡立て、ゆるめのメレンゲを作る。泡立て器を持ち上げるとトロツと落ちるぐらいが目安。先ほど合わせたココアと卵黄に砕いたアマレットを入れ、さらにメレンゲを加え手



◎作り方(1)

早く合わせる。好みでラム酒大さじ2を加える。冷蔵庫で固めたカラメルソースに流し入れ、お湯をはった天板にのせ、140℃に温めたオーブンで約45分蒸し焼きにする。出来上がりの目安は串で刺して何もついてこなければOK！皿にひっくり返してのせ、季節のフルーツやミントの葉を飾って出来上がり。上はカラメル味、中はチョコレートプリン、下はパンブディングのようなしっとりとした食感の三重奏の味が楽しめます。手作りの温かさが伝わるイタリアンデザートをぜひ一度お試し下さい。

◎出来上がり



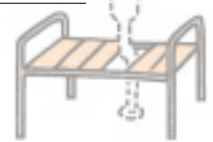
家中の「収納とおそうじ」実践マニュアル。
ダスキン暮らしの快適化研究所 編
収納カウンセラー 飯田久恵 監修
河出書房新社

1・2・3でキレイが続く
「収納とおそうじ」一緒に！レシピ
1,155円(税込) 全国の書店でお求めください。

この記事は本の一部を再構成したものです。

シンク下のおすすめ収納グッズはこれ！

シンク下ラック



排水パイプを避けてセットできるものや、幅を調節できるものがおすすめ。置きたいスペースのサイズを測ってから購入しましょう。



トレイ

トレイにのせて置くと、引き出すだけで奥のものが取り出せるので便利です。

めて動かせるので便利です。透明なケースに入れると中のものが見えて、置いてあることを忘れません。
◎スペースに余裕がない場合、洗剤やスポンジなどのストック類は、まとめて別の場所で保管するのもいいですよ。

カフェはありのままの 自分をとりのもどす居場所

東京は品川の旗の台。古くからある商店街の一角にカフェ「たんぽぽ」がある。お昼時には、近くの会社員の男性がランチを食べにきて8席が一杯になってしまう。

カウンターのの中には、ボーイッシュな笑顔がチャーミングなメグちゃんが、テキパキと働いている。彼女も拒食症だったという。

「曜日ごとに違う子が手伝っています」と麻生洋子さん（57歳）。摂食障害を抱える人とその家族の会「タンポポの会」代表で、自身の長女も中学の時、拒食症になった。1年ほど入院を繰り返して、母子ともに苦しんだ経験から、やがて麻生さんは学校に通ってカウンセラーの資格を取得。体験記も出版した。

4年前に発足させた家族の会は、悩みを語り合い、情報を交換する会だが、いつでも集えるわけではない。自分の家の居心地が悪く、「助けて」と言ってくる子たちのために居場所が必要と感じ、2年前カフェを開店した。「不登校や会社を辞めるなど閉じこもりがちになる子もいる。ふらつと立ち寄り、ありのままの自分でいられる場所になりたい。接客を通じて社会に慣れる目的もあります」今までに10数名が「たんぽぽ」を巣立っていった。

摂食障害とは、食べずに極端に痩せる拒食症と、大量に食べて吐く過食症がある。原因は様々でよくダイエットと混同されるが、「ダイエットは単なる引き金。この病気は心の問題なのです。私がうけた中では99%は母子関係にあります。みんな、お母さんに愛されたくてがんばり過ぎたやらしい子。自分らしく生きたいからこそ、摂食障害でメッセージを発しているのです」

そばでメグちゃんが頷いて「みんなしつかりし過ぎ、個性ありすぎ、アタマでっかち」とニコッ。「拒食症を腫れ物にさわる

拒食症や過食症の子たちが運営を手伝う

リハビリ・カフェ

たんぽぽ



たんぽぽの看板は、お店を手伝ってくれた子が手作りの。綿毛よ、希望を持って飛んで行け！

今まで約500人をカウンセリング。これほど感動をもらえる仕事はありませんと麻生さん。

ケートに扱わないで。心が骨折したようなもの。病氣と認識して子どもを受け止めて「麻生さんは切々と語った。

自分を好きになつて

本音で幸せと言えるように

カーペンターズのカレンは拒食症で亡くなった。彼女は母親が兄ばかり可愛がり、自分は愛されていないのが不満だった…。

「娘も同じですが、ほとんどの子が母親の愛情に飢えている。私自身のカウンセリングの時、娘が『お母さんにほめられたことが一度もない』と言ったのを知りショックでした」

それに、自分は世間体ばかり気にする嫌な親だった。娘からはウソつきと言われた。「姑や夫との関係もそれほど良くなくて、私だって大変なのよ。ちゃんとやっていくのに、娘が拒食症なんて恥ずかしいって。ダメ親でした」

摂食障害の子の親は自分が原因と言われても「なんで私が、なんで俺が」の父母ばかり。特に田舎は周囲に知られたくない、勝手に痩せちゃってという反応。親が変わらねばならないのに。「私自身、親としての問題に気付かされ、自分も変わりました。今は娘に感謝しています」

摂食障害は家族関係や対人関係などのストレスが原因。適応能力がないと日常生活の中で容易に再発しやすい。だから、治すだけが目的ではないと麻生さんは言う。

「人は誰でも幸せになるために生まれてきたのだから、幸せになるためにどうすればいいか、自分らしい人生を送るためにどうすればいいか、それを考えるのも大切な目的です」

メグちゃんは今春から美術学校に復帰。将来の夢は考古学と発掘。麻生さんの娘さんは、母と同じカウンセラーを目指しているという。

長女が拒食症だった母親が始めた小さな自分なりに社会
「心よ、タン



メグちゃんと。
大切なのは、自分を好きになる、セルフコントロール、楽しみの育て方を学び、幸せな人間関係を作る。思わず、なるほどでした。



タイトル通りの体験記。シリアスで重いかと思っただが「自分の至らなさ」も率直に語って清々しい。摂食障害が分かる本。

麻生洋子著
第三文明社発行

ほ



ほ



え



み



の



ひ



ろ



ば



娘へ

兵庫県香寺町 小林真里

「はあ〜?」「うっ」とい「お母さんの言うこと、いつも聞くととは思わん」とい「お父さんが全部正しいとは限らん」「いちいち干渉するのはやめて」「いつまでも子供じゃない」等々…思春期の娘のそんな言葉に、つい冷静でいられなくなり、興奮するとお互い訳が分からなくなる。

「もっと素直に聞く耳もちなよ」「自分は今何をすべきか、落ち着いて考え行動せな!」

彼女が出て行く。一呼吸おいて考えてみる。20数年前の生意気な自分がよみがえる。同じように両親を傷つける言葉を平気で言っていた。でもその直後いつも後悔していた。心の中では「あんなこと言つて、心配かけてゴメンネ…」と。

娘も毎日葛藤して少しずつ子供から大人になろうとしている。そう思ったら切ない気持ちになつてきた。勉強、四苦八苦。部活、一生懸命。貴女の頑張りに頭が下がります。好きな子、できたかな。たくさん悩んで、じっくり考えてください。そして、この一瞬一瞬を大切に生きてください。母より。

——ハラハラしても見て見ぬふりが大事。



元気の素

東京都足立区 村上ちえ子

実家の父が脳梗塞で倒れて3年。手足に多少のマヒが残りましたが、リハビリのお陰で昨年の冬にはずいぶん元気になりました。けれど84歳という年齢のせいもあり、この頃はすっかり氣力をなくし、外出もせず脚力も弱ってしまいました。

私は週末になると「気分転換に行こう!」と半ば強引に車椅子で連れ出します。行き先は近所のファミリーレストラン。階段を上るため杖をついて少し歩行練習。だけどなんと行つてもメインは二人で飲むワインです。これは父の元気の素。

軽いおつまみを頼んでワインを一杯ずつ飲むと、父は見違えるように明るくなります。初めて母に内緒で持った、父娘の楽しい秘密です。

——父の日には、もう一杯!



親孝行

三重県津市 山本多香子

女手ひとつで5人の子供を育ててくれた母。年老いても同居を好まず氣楽がいいと一人で通しました。最後は末っ子の私にみてほしいと言い、早くからばけないうようにと多趣味を心がけ、努力していました。が、86歳頃から認知症が出だし、私のことを一番疑うようになりました。

兄弟で相談した結果、グループの家に入れていただきました。周りにはいい人ばかりで、今では体もどこも悪いところはないと喜んでおります。

私が思っていた親孝行と違っていたけど、これでよかったのかなと複雑な気持ちになる時があります。「今日も来てくれてありがとう」と喜ぶ母の顔を見て、これでいいんだと自分に言い聞かせる今日この頃です。今は89歳、いつまでも元気でいてね、お母さん。

——思い通りではとどかないけど、幸せならOK。



おはよー!

三重県玉城町 水谷江い子

学校を卒業して40年、保育士として働いた職場を離れ、やっと私の生活を!と思つて半年が過ぎた。納戸の片付けも済み、畑仕事も一段落した。

右を見ても左を見ても何か物足りない。やっぱり私には子供の声が必要。かねてから思い描いてきた小さな保育園を開園することにした。「俺は反対だ!」と言っていた主人に、ウッドデッキを取り付けてもらい、砂場作りを手伝ってもらった。

「先生おはよー!」「元気な子供の声に私の体はシヤキツとする。自分の子供には子守唄を歌い、ねんねさせてやる事も出来なかったが、今は充分歌つてあげられる。かるがも親子の様に、後手の姿で私を真似て散歩している子供たちは本当にかわいー!孫を迎える気持ちで土、日も開園している。

毎日の子供たちの成長に、主人と共に喜びを感じているので「休みなしで大変だね!」と言われるほど大変でもない。

——3人に従っているのが一番です(主人)

現状維持は退歩

いまのままで、いいんだ
と、私たちは、どうしても
現状維持になりやすい
未知の世界は不安です
しかし人生のロマンを求めるならば、
勇気を出して新しいチャンスをつかむことです

鈴木清一

ひゃっほう!夏はすぐそこだ!(まだ?)



熊本県上天草市 渡辺夕子



参観日

広島市 高橋ミチ

あれは、長女が小学2年生の参観日の時だった。授業は算数。先生が黒板に九九を二の段から順番に書き始めた。すると抱っこをしていた2歳の次女が口にくわえていたおしゃぶりを急いで取り、早口で「にいちがに、ににんがし」と言った。そしてついに二九、十八まで言ってしまった。

突然の甲高い声にシーンとしていた教室が一転、大爆笑となった。隣の父兄が「この子はどうなっているの?」と目をバチクリ。授業は一時中断となったが、先生はニコニコしておられる。私はおかしいやら恥ずかしいやらで、穴があれば入りたい心境だった。きつと姉が宿題で復唱しているのを聴き覚えただのらう。娘たちが幼い頃のほほえましい思い出。

——ににんが「フオー!」(言)ちゃった



再会

福岡県桂川町 上杉芳香

年末、久しぶりに大学1年の長男が帰省した。耳にピアスが2つ。一人暮らしを満喫している様子。年が明けて、長男が10歳の時に書いた「20歳の自分」に宛てた手紙が届く。どれどれ、ちょっと拝見:「どうだい頑張っているかい。大学の勉強わかってるのかい。車の免許取ったかい。わしは自転車なら乗れるが足を骨折して今は乗れんのか。お母さんお父さん元気ですか。ついでに弟2人も元気が友達いるのかい。わしはいっぱいおるぞ。まあ頑張れや」10歳の息子に思いがけず再会して涙があふれた。

あれから7ヶ月、息子から久々のメールが届く。「飛行機予約料金、3万5千円。もつたないなら帰らないけどどうする?」やれやれ...

——息子が3人とも、うれしくも悩ましいね。

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」編集室
電話 03(5909)6703
e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

●4-5ページの麻生洋子さんの連絡先

〒142-0064 東京都品川区旗の台5-3-5 カフェたんぼ
TEL・FAX: 03-3782-3893 e-mail: yoko.asou@nifty.com
ホームページのアドレスは www.counseling.ne.jp

「あなたの喜ぶ顔」フォトコンテスト

ダスキンのスローガン「あなたの喜ぶ顔が見たい」をテーマにした、第三回目となる写真コンテストの募集が始まります。ご家族や友達、大切なひとの笑顔の写真を送ってください。

募集期間／2006年7月10日(月)～9月30日(土)

発表／11月中旬

募集テーマ／笑顔

●詳しくは、次号でお知らせします。

フォトコンテストに合わせて「笑顔」をテーマにしたお便りも募集します。思わず微笑んでしまうような心温まるお便りを、編集室までお送りください。

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>

笑顔の写真

と
お
便
り

大募集!

買って後悔する前に、 浄水器は、レンタルが正解。

より安全で、おいしい水。

遊離残留塩素や総トリハロメタンなど家庭用品品質表示法で指定された対象物質13項目を除去する、優れた性能（ハイパワーカートリッジの場合）。

カートリッジを定期交換。

4週間に1度、ダスキンが交換にお伺いして浄水性能をキープ。

ユニバーサルデザイン。

取付部分と切替レバーが360度回転しますので、水仕事のジャマになりません。使う人にやさしいデザインも、大きな魅力のひとつです。

本体も1年で無料メンテナンス。

水道水だけでなく浄水器そのものの衛生面にまで、こだわりました。



新発売

ダスキン浄水器 おいしい水プラス+

ハイパワーカートリッジ
4週間標準レンタル料金 **2,625円(税込)** 1-3538

中空糸膜カートリッジ
4週間標準レンタル料金 **2,415円(税込)** 1-3537

レギュラーカートリッジ
4週間標準レンタル料金 **1,942円(税込)** 1-3536

●おいしい水プラスクリアカートリッジもあります。（4週間標準レンタル料金1,942円(税込)：1-3539）●カートリッジの種類を問わず、初回に部材・取付費1,050円(税込)を別途いただきます。※部材・取付費のなかには、水栓への取付部材のアタッチメントの使用料と取付費、及び1年ごとの本体メンテナンス費用が含まれます。



あなたの喜ぶ顔が見たい。

**のびのびに
にんげん**

～飼い主にめぐまれなかった～
ボクの毎日



●この新聞をお届けしているのは

※この用紙は再生紙を使用しています。

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

【お客さまの個人情報のお取り扱いについて】

お客さま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、下記ダスキンコールセンターまでご連絡ください。

■ダスキンコールセンター

0120-100100 www.duskin.jp