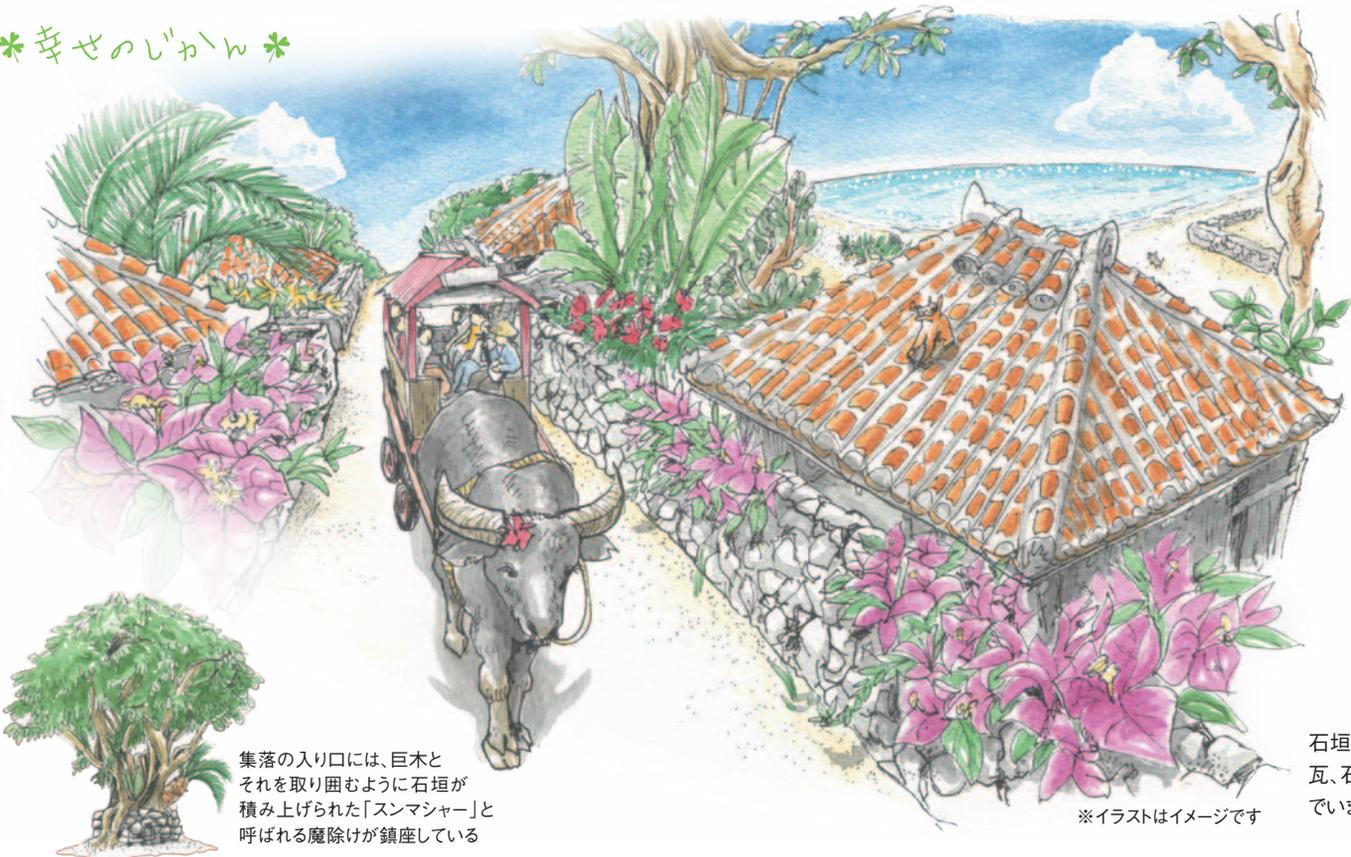


* 幸せのいかわ *



集落の入り口には、巨木とそれを取り囲むように石垣が積み上げられた「スンマシャー」と呼ばれる魔除けが鎮座している

※イラストはイメージです

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.572

竹富島〈沖縄県 八重山諸島〉

石垣島の沖合に浮かぶ周囲約9kmの小さな島・竹富島。白砂の道に赤瓦、石垣に水牛車と、八重山の原風景を色濃く残し、ゆるやかな時を刻んでいます。沖縄の代表的な民謡「安里屋ユンタ」の舞台としても有名。

へすべてはお預かりのもの

先日、懇意にしていた方が亡くなられ、通夜に参列しました。仕事を通じて二十年来のお付き合いで、私と年齢も近いことから議論が熱くなることもありましたが、多くのことを教わった方で、とても残念でなりません。

その方がよく話されていたのは、「すべてはお預かりもの」という考え方です。「仕事における役職は人様に仕えるためのものであり、仕事を通じて誰のお役に立っているのか」「地域で営む会社として、地域社会でお役に立っていることはないのか」とよく話されていました。

通夜でご家族の方から「主人はずっと忙しくしていただけに、亡くなる数カ月前から手帳の予定に空白が増えていることを寂しく感じていました」とのお話を伺い、ご自身の体が大変な時でもお役に立ちたい気持ち優先していたのだと心を打たれました。

会社の機関誌に毎月寄稿し、病床でも執筆されていたようです。その機関誌が私の手元に届いた数日後に他界されました。最期までご自身の責任を全うされた姿を思い浮かべ、私はそこまでできるだろうかと考える契機になりました。

人の寿命は誰にも分かりませんが、最後まで決して諦めることなく病氣と闘いながらも、仕事や家庭を大切に、日々を過ごされたことは素晴らしい生き方であったと思います。

株式会社ダスキン社長

山村輝治



兵庫県宝塚市

気持ちを集める 発電所



「安全な牛乳を!」と井上さんからバックアップする丹波乳業の社屋にもソーラーパネルが



大阪・神戸のベッドタウン宝塚市。中心を流れる武庫川の畔には、歌劇で有名な宝塚大劇場がある

宝塚歌劇団で知られる宝塚市。ここに、太陽光を分け合うことで、農作物と電気を同時につくることができ「ソーラーシェアリング」の市民農園があります。イラストレーターで『宝塚すみれ発電』代表の井上保子さんが思い描いた理想の畑は、構想から4年を経て今年、現実のものとなりました。

自分たちで電気をつくる

井上さんが環境問題に関心をもちはじめたのは約40年前。大学の一般教養で学んだ自然科学概論がきっかけでした。さらに結婚後、化学物質過敏症を発症したことから、より安全な食べ物を探め同じ思いの人々とつながるようになり、やがて、その探究心はエネルギー問題へと広がっていききました。「全部つながっているんですよ。食を守ろうと思えば環境、環境を守ろうと思えば、林業も漁業も暮らしもエネルギーも、すべてを見直さなければなりません。特にエネルギーは身近でありながら取り組みが難しく、30年かかってやっと、自分たちで電気をつくる」という結論に至りました。

2012年に「NPO法人新エネルギーをすすめる宝塚の会」を設立。翌年、再生可能エネルギーを使った電力会社『宝塚すみれ発電』を始動させ、ついに今年、4号目の発電所として井上さんが理想として描いていたソーラーシェアリングの畑が生まれました。「みなさんの家に届く電気の中で、私たちがつくる電気の割合が少しでも増えればと願って活動しています。でも、大きな発電所をつくる気はありません。この活動に市民のみなさんや行政、企業も巻き込んで、思いを共有してくれる人を増やすことが目的です」。



ソーラーシェアリングの市民農園「KOYOSHI農園」。藤棚のような架台の上部約3分の1をソーラーパネルが覆って発電し、その間からふり注ぐ太陽光で農作物を栽培する



井上保子さん

「幸せな風景」を紹介してくれたみなさん

「NPO法人 新エネルギーをすすめる宝塚の会」ほかのみなさん

イラストレーターの井上さんをはじめ、農業の専門家、電気の専門家、研究のために参加している大学生など、さまざまな人が力を合わせている

兵庫県宝塚市 幸せな食べ物 × 幸せな風景



ソーラーパネルがほどよく日陰をつくるので農作業も楽だそう



非常用電源のコンセント。平均的な使用量で約15軒分が賄える

発電所の設備に掛かる費用は、支援者からの出資に支えられています。その多くが『宝塚すみれ発電』のファンたちによる寄付。「ファンのみなさんからいただいているのはお金以上に気持ち。未来へのプレゼントとして、再生可能エネルギーを普及させたいという願いだと思います。ここは市民農園なので多くの方に知ってもらえるし、災害時には非常用電源にもなるんですよ。」
太陽光から有機物をつくる「植物」と、太陽光で発電する「ソーラーパネル」。遠いようで近い、似た者同士の関係に注目です。

いちじくの ほのあま チキンソテー の作り方

宝塚市に隣接する川西市は、近代いちじく「柘井ドーフィン」発祥の地。現在国内で生産されているいちじくの約8割を占めるこの品種は、柘井光次郎がアメリカから持ち帰り、90年前に栽培に成功したものだそう。川西市で収穫される「朝採りの恵み」は、完熟にこだわり朝3時~7時の間に収穫、出荷されています。



材料 (2人分)

鶏ムネ肉	300g
※下処理用 砂糖	少々
塩	少々
水	30cc
いちじく(完熟)	2個
トマト	1個
にんにく	1~2カケ
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1
イタリアンパセリまたはバジル	適量

③でフライパンに残った油を拭き取った後、オリーブオイル大さじ1を入れて中火にかけ、②のにんにくを加えて香りをつける。次に②のトマトといちじくを入れ、塩とこしょうを適量振り、やさしく炒める。

5分ほど炒めて水分が出てきたら、しょうゆ小さじ1を加える。味が全体になじんだら火を止め、③の鶏ムネ肉にたっぷりとかけ、イタリアンパセリまたはバジル適量を盛り付ける。



4



5



1



2



3

鶏ムネ肉300gは2枚にスライスし、味が染み込むようフォークなどでムラなく刺しておく。ビニール袋に砂糖、塩を少々と水30ccを入れしっかりと混ぜた後、鶏ムネ肉を加えてよく揉む。
にんにく1~2カケはみじん切りにし、完熟したいちじく2個とトマト1個は軽く洗い、皮ごとざく切りにする。
フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、①を中火でこんがり焼く。軽く焼き色がついたらフタをして蒸し焼きにし、火が通ったら皿にあげる。

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



笠島 悠 さん

川西市が実施した「いちじくアイデアレシピコンテスト」で笠島さんが考案したこの「いちじくほのあまチキンソテー」が1位に。川西産いちじくのおいしさに惚れ込み、応募したのだそう

門倉多仁亜の 丁寧暮らし

日々の忙しさに流されて、「あなた自身の時間」の大切さを忘れていませんか？
なにげない日常を丁寧暮らしすることこそ、人生を有意義に過ごすコツ。シンプルでありながら豊かな暮らしふりて人気の門倉多仁亜さんと一緒に『丁寧暮らし』について考えてみませんか？



最終話

家事を楽しむ

早いもので、連載させていただいて1年、最終話となりました。今回のテーマは「家事を楽しむ」ですが、最後ということ、少し総括的なお話をしたいと思います。

肩の力の抜き方

この連載をはじめ、さまざまな媒体で自分の暮らしについてお話しする機会をいただき、さも自分のスタイルを貫いてきたかのようにお伝えしてきましたが、私も若い頃は情報に振り回され、無駄なこともたくさんしてきました。それに当時は今より少しのめり込みやすく、完璧を目指す傾向もあったかと思えます。

肩の力を抜いて自分らしくいられるようになったのは、年を重ねたこともありですが、何より夫のおかげだと思っています。

結婚してすぐのころ、彼はイギリスの大学に留学しました。そこでテストがあったので私は良い点が採れるように応援したのですが、彼は70点が目標だと言ったのです。「折角なら、満点を目指した」と言うのと、「良い点を探るのが目的じゃない。パスするのが目的なのだから70点で良いんだ」と。目からウロコとはこのこと



ドイツ人の母から受け継いだ習慣で、シャツはもちろんTシャツにもシーツにもアイロンをかけるのだそう



70点の仕上がりだという門倉さんお手製の、手洗い下の棚。トイレットペーパーを置くだけなのでこれで十分なのだとか

でした。そんな彼と暮らすうち、私も「目的さえ果たせば、あとはほどほどで良いんだ」と思えるようになりました。

バランスよく取り組む

それは家事についても同じこと。もちろん、家事が大好きな人はとことんやるのが楽しいのひとつになるでしょう。でも、そうでない人は、完璧を目指す必要などありません。ほどほどで良いところは、ほどこほど良いのです。

確かに、有名割烹の出汁は素晴らしいです。でも、それを家で真似たら、それだけで疲れてしまつて掃除に手が回らず、汚れたダイニングで食べることになつてしまい、まさに本末転倒です。

勤勉な日本人は完璧なものを見せられると、自分もこうあらねばと思つてしまう傾向があります。完璧なものには知識として学べば良いのです。本質を学んでおけばどこで手を抜けば良いかも分かるというもの。

何事もそうですが、まずは「どうなりたいのか」という目的を見定め、それに向かって欲張らず、ほどほどで良いところはほどほどに、バランスよく取り組むことが大切なのではないでしょうか。

家族というチームの一員

私にとって家事の楽しみは、達成感です。

アイロンがけは私が最も苦手とする家事ですが、パリッと仕上がった時の気持ち良さを想像すると「さあ、やろう」と思えます。また、掃除も面倒ですが、キレイになると嬉しいですよ。

一番好きなのは、やはり料理でしょうか。人と関われるところが良いですね。家族や友人の喜ぶ顔が見られるし、「おいしい」と言われるとやる気も倍増します。

人と関われる家事というと、家族や仲間と一緒にする季節の行事も楽しいです。餅つきやそば打ちなどは大変ですが、お義姉さんとその大変さを分かち合いながらチー

13回にわたつて、いろいろなお話をしてきましたが、何かひとつでもお役に立つことがありましたら幸いです。

1年間お付き合いくださいまして、ありがとうございました。



お義姉さんとおしゃべりしながらチームワーク抜群のジャムづくり



ジャムづくりや季節行事の作業などで忙しい日は朝のうちに朝の準備をしておくと、それを一緒に食べることも楽しみのひとつに

Profile

門倉 多仁亜さん (かどくら たにあ)

1966年生まれ。料理研究家。日本人の父とドイツ人の母を持つ。日本、ドイツ、アメリカなど転々と移り住み、帰国後はじめて料理教室が人気に。現在は東京を基盤に月に一度、自宅のある鹿児島へ帰る暮らしを続けている。著書に「365日の気づきノート」(SBクリエイティブ)などがある。

ほほえみのひろば



花占い

青森市 工藤 幸枝さん

裏庭の雑草を取っていると、近くの男の子3人が「占いをしてあげる」と、白い花を一輪持って来ました。「結婚できる、結婚できない」と一枚ずつ花びらを抜く子ども占い師。両隣にいる子どもたちは「ニコニコ」、私も「ニコニコ」。最後の一枚を抜くと「結婚できるよ、良かったね」と残った茎を高々と上げて、満足気に3人は走り去りました。純粋無垢な子どもの世界を、ひととき共有できたことが嬉しかったです。私は7人の孫のいる「おばあちゃん」。子どもの遊びとはいえ、初めての「花占い」をしてみらえるなんて…。

あの時から2年。当時、花を持っていった男の子の手には球技用具が握られていました。

＊なんともほほえましい、小さな占い師さんですね。



元気かねー

富山県高岡市 関由可子さん

お盆に親戚みんなで墓まいりに行きました。5歳の娘は「ひいじいちゃんやご先祖様がお墓にいるから、手を合わせて、お話をすればいいのよ」と伯母に教えられ、見よう見まねで手を合わせていましたが、理解はしていない様子。ですが、一昨年に亡くなった曾祖父のことは娘の記憶にも鮮やかなようで、娘が「死んだじいちゃん、元気かねー」とひと言。

みんなに笑顔がこぼれ、「きつと元気にしてるよね」と言い、涙もこぼれました。

＊ひいじいちゃんも、きつと天国で笑っていますよ。



おとなりさん

神戸市垂水区 十時 喜美恵さん

今の家に引っ越して半年。引越時にお隣さんに挨拶に伺ったら、私の娘と歳が変わらない奥さんと3歳の愛想のいい男の子が出てこられました。

ある日、公園を通りがかったところ、その男の子がお父さんと遊んでいて、私を見つけ「あつ、お隣さんだ。おとなりさん」と声をかけてくれたのです。「パパと遊んでいるの?」「ブランコしてるのー」。

先日はお庭でプールに入っていたので「今日は暑いわね」「暑くないよ、冷たいよ笑」「おばちゃんも入りたいなあ」「僕がおばちゃんにプールを買ってあげる」と、なんとも嬉しいことを言ってくれました。

新居に引っ越してきて一番にできたお友だち。私も早くあんな可愛い孫がほしいものです。

＊可愛いお友だちといつまでも仲良しいてくださいね。

燈々無風

時には、おしゃれも

着かざる事も忘れて
夢中で働くのも美しい。
けれど時には仕事を一切忘れて
しみじみ生きている事のありがたさを
味わうのもよい。
思い切っておしゃれをしてみる事だ。

そんなお金もなければ
身だしなみを清潔に
美しくしてみる事だ。
今の時代は
生活を楽しみながら働くことだ。

鈴木清一



ともだち

愛知県豊川市 石黒 道子さん

友人からヒマワリ畑の写真入りハガキが届いた。畑の中に立つ案山子の親子がユーモラスなので、勤務先の保育園児に「先生の友だちから手紙が来ました」と見せてあげた。

すると、「せんせいも、ともだちおるのー?」と年中組のMちゃんの元気な声。「瞬クスツと笑ってしまったあと、「先生もともだちいるよー」と返事した。幼児にとって、友だちは大切な存在。思ったことがすぐ言葉にでるMちゃんが可愛くて、お迎えの時のお母さんへのいい土産話になった。

Mちゃんは4月に引っ越してきて、今は園にも慣れひと安心。思いがけない園児の言葉にホッくりする日々、好きな仕事が続けられている幸せを感じる。

＊元気でおませなMちゃんの姿が目には浮かびます。



ぼくの風

山形市 長岡 真知子さん

夏休みに札幌から次女家族が来ました。小2と年中の男の子たち総勢9人の大家族。わが家の孫たち(小4と小2の女の子)と一緒に、お嫁さんが工作教室へ連れて行ってくれました。万華鏡や木製カレンダー、そして年中の子はうちわを上手に手作りしたそうです。

帰宅後、年中の子が「ぼくの風、知らない?」とお嫁さんに尋ねたそうです。はて、ぼくの風?何のことだろう…。しばらく首をかしげていたものの、ハツとして「あー、工作で作ったうちわね。うちわのことね」と理解して、心がホックリ。

事情を教えてもらった私も、うまいこと言うもんだと感心しながら、ホックリしました。

＊子どもの想像力の豊かさには、いつも感心しますね。



お一人でお買い物

広島市東区 石井 玉江さん

先日、デパートで買い物していた時の店内放送。「紺色のワンピースに白のカーディガンを羽織られた、85歳の〇〇様がお一人でお買い物をしていらっしゃいます。見かけられたら××までご連絡ください」。

85歳というご年齢から察するに、おそらく家族の方とはぐれてしまわれたのでしょうかね。でも、迷子扱いにせず、「お一人でお買い物」とはなんてやさしい言葉。そのデパートの姿勢に感心しました。

昨今物忘れのひどい私も、いつか同じようなことになったら、「お一人でお買い物」と放送してくださいね。

＊心やさしい対応に、こちらまで嬉しくなります。



愛の輪からの「リム」

みんなと一緒に、
私たちができること。

7



愛の輪は日本とアジアの地域社会のリーダーを目指す障がいのある若者に、海外での研修活動を行っています。

「ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業」の研修生たちは、まず日本語(日本語・日本手話)の習得を目標に約3カ月の研修を行います。その後、研修生自身の計画をもとに、全国各地の関係機関で個別研修を実施。その間に日本の生活・文化に触れるホームステイや、スキー研修なども体験します。そして約10カ月にわたる研修成果や帰国後の目標を発表した後、日本で得た福祉の知識や人との温かなつながりを胸に母国へ帰ります。

このコーナーについてはダスキン愛の輪基金まで。

☎ 06-6821-5270 <http://www.ainowa.jp/>

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、あなたが体験したうれしかったこと、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。

送り先

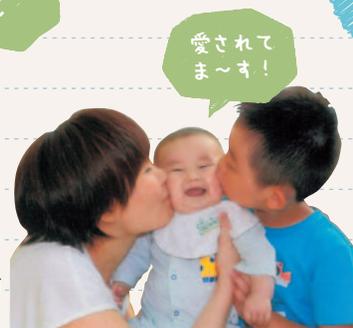
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
株式会社ダスキン広報部
ダスキン「喜びのタネまき新聞」編集室
e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

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。



お昼寝の時も
仲良し

福岡県飯塚市
手嶋由美子さん



愛されて
ま〜す!

大阪府八尾市
楠田悦子さん

見てもらおう!
見てうれし、見せてうれし。
あなたのお気に入りの1枚を送ってください。

みーんな
こっち
向いてるね



岡山市北区
南葉里子さん



すいかと
相乗り

秋田県由利本荘市
畑澤由紀子さん



僕たちも
泳ぎたいな

愛媛県松山市
柏原和子さん

No.419からのバックナンバーが
下記のアドレスからご覧になれます。

<http://www.duskin.co.jp/tanemaki/>

公式アカウントから
LINE@へ
引っ越しました!

毎日をちょっと
楽しくする情報をお届けします!
ぜひ友だち追加してみてくださいね!

LINE紹介
ページへ
アクセス!!



この新聞をお届けしているのは

株式会社 **ダスキン**

発行・編集：広報部 〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33

【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、後日商言やサービスのご案内をさせていただきます。なお、お預かりした個人情報はダスキングループ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.co.jp