



茅ヶ崎の海岸沖合にある
“えぼし岩”は、烏帽子のよ
うに尖った形が印象的

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.573

夏の湘南(片瀬海岸・江の島・茅ヶ崎)
〈神奈川県〉

湘南の名で親しまれている相模湾沿岸は、言わずと知れた夏の人気スポット。中でも片瀬海岸・江の島エリアは風光明媚な見どころが目白押しです。

〈前向きな言葉〉

日々、多くの人との出会いがあり、私とは違う発想を持たれている方と出会うと、いろいろとお話を伺いたくなります。

仕事で、ある方からお話を伺いました。その方は元気な組織(チーム)を作るにはコミュニケーションをとることが大切で、また会話をする時の言葉の選び方が重要だと語っておられました。例えば「このようにしてはダメだ」と話す時、相手は萎縮して力が出せないことが多く、逆に「こうすればできる」と話すと、思いもよらない力が発揮される場合があるということでした。相手を思いやる言葉は仕事だけでなく、私生活においても大切だと感じました。

私の通勤途中に、ほうきと塵取りを持ってご自宅の前だけだけでなく、駅付近を清掃している方がおられます。そして顔見知りでない方にも「おはようございます」と元気な声で挨拶をされます。些細なことですが、挨拶という数秒のコミュニケーションを図ることにより、多くの方を清々しい気分になされている姿に頭が下がります。

様々な方のお話や振る舞いから、多くの学びや気付きを得ることができます。人のお話に耳を傾け、相手に対しては前向きな言葉を掛けられるようこれからも心掛けます。

難しい言葉を背伸びして使うことや、多くの言葉を無理して並べるより、相手を思いやり、その場の空気を感じとった上で、自分の身から素直に出てくる言葉を大切にしたいと思います。

株式会社ダスキン社長

山村輝治



日本は
ひろいな
おいしいな

富山県砺波市

林に包まれた 暮らし



ご自宅のカイニヨで、おひたしにする食材を摘む出村さん



豊かなカイニヨ(屋敷林)と、アズマダチと呼ばれる立派な切妻屋根の伝統家屋を持つ入道家住宅は、県の有形文化財

「これはドクダミ。ワサビ菜にミツバもあります。いちじく、山椒、柿に梅……。雑木林を歩きながら、晩ご飯の材料を摘む出村さん。ここは決して山の中などではありません。日本三大散居村(さんきよそん)のひとつ、富山県砺波市にある出村さんご自宅の庭。地元の言葉で「カイニヨ」と呼ばれる屋敷林の中です。

先人の知恵が生んだカイニヨ

散居村とは、住居が点在する集落の形態のこと。こんもりと立派なカイニヨを持つ砺波平野の散居村は、その景観の美しさから多くの人を魅了してきました。しかし、その一方で、カイニヨ自体の維持管理に手間がかかりすぎるため、減少の一途をたどっているそうです。

それを食い止めようと活動しているのが、出村さんが代表を務める『砺波カイニヨ倶楽部』。高齢などの理由からカイニヨの手入れが難しいお宅に向いてお手伝いをしたり、勉強会や見学会を開催してカイニヨの文化的価値について発信する活動を行ってきました。

「昔は、家が草と土と紙でできていましたから、吹雪に耐えられなかったんです。だから、周りに林をつくって家を守った。同時に、庭から燃料となる薪や食料も採れるので重宝したんです」と出村さん。しかし、家が風に飛ばされる心配も、薪の必要もなくなった今、落ち葉や雑草の手入れが大変な庭のスギやケヤキの大木は次々と切り倒されているのが現状。カイニヨの維持は各戸に委ねられているので無理も言えません。そんな時、希望の光が差ししました。観光立国を目指す国の動きの中に、屋敷林の景観を守るというテーマが浮上したのです。



砺波平野に広がる散居村。立派なカイニヨはさながら鎮守の森のよう



砺波市は日本有数のチューリップの産地としても知られる



富山湾に沈む夕日に美しく浮かびあがる散居村は、写真スポットとしても人気

国が動けば人々の意識も変わるし、補助が受けられれば個人の負担も減ってカイニヨが守れるかもしれない。この希望の光は力となり、出村さんたちを新たな活動へと駆り立てました。それは、『日本農業遺産』への登録。「農業遺産に登録できれば、先人の知恵を文化として残せます。それに砺波が注目されたら、この地で穫れる米が『遺産米』なんて名産になって、経済的にもカイニヨの保全に貢献できるかもしれません」。18年目にして始まった新たなステージに、ワクワクが隠しきれない出村さんたちがいました。

「幸せな風景」を紹介してくれたみなさん

「砺波カイニヨ倶楽部」のみなさん

市外からもメンバーが集う「砺波カイニヨ倶楽部」は、今年で創設18年目を迎える。出村さんが代表に就任したのは昨年のことだそう



出村忍さん

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人

市外からもメンバーが集う「砺波カイニヨ倶楽部」は、今年で創設18年目を迎える。出村さんが代表に就任したのは昨年のことだそう

※今回は、鱈や鰯、とびおなどが混合された市販のすり身を使用。手に入らない場合は、鱈など1種の魚をすり鉢やフードプロセッサですり身にして使用してもよい。

富山県砺波市 幸せな食べ物 × 幸せな風景

高岡流お好み焼き ととまるの作り方

富山県第二の都市、高岡市。その高岡を食で盛り上げようと開発されたのが「高岡流お好み焼き ととまる」です。小麦粉の代わりに魚のすり身を使うことから魚を意味する「とと」、その形から「まる」で「ととまる」だそう。さっぱりとしているので、おやつや酒の肴にもぴったりです。



材料 (4~5枚分) φ15cm	
魚のすり身※	500g
たまご	小1個
長芋	100g
玉ねぎ	150g
納豆昆布(がごめ昆布)	10g
キクラゲ	5g
紅しょうが(みじん切り)	25g
ねぎ	適量
天かす	適量
白ごま	適量
削り節	適量
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
サラダ油	適量

※今回は、鱈や鰯、とびおなどが混合された市販のすり身を使用。手に入らない場合は、鱈など1種の魚をすり鉢やフードプロセッサですり身にして使用してもよい。



① 玉ねぎ150gと長芋50gは粗みじんに。納豆昆布10gとキクラゲ5gは細くカットしておく。(長芋の残り50gは②で使用するので残しておく)



② 魚のすり身500gを加えてしっかりと混ぜ合わせ。①の玉ねぎ、長芋、納豆昆布、キクラゲと紅しょうが25gを入れ、さらに混ぜる。この時、粗みじんの玉ねぎや長芋をすりつぶさないように注意を。



③ 玉ねぎ150gと長芋50gを加えてしっかりと混ぜ合わせ。①の玉ねぎ、長芋、納豆昆布、キクラゲと紅しょうが25gを入れ、さらに混ぜる。この時、粗みじんの玉ねぎや長芋をすりつぶさないように注意を。



④ 火を止めた状態でフライパンにサラダ油と白ごまを敷き、③を入れて1.5cm程度の厚みで形を整える。ねぎと天かすをのせたらフタをしてから火を点け、中火で4~5分蒸し焼きにする。



⑤ こんがり焦げ目がついたら裏返し、フタをしてさらに約3分焼く。火が通ったら火を止めて、お好み焼きソースとマヨネーズ、削り節をトッピングする。

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



店主 中村勝治さん
郷土の食材や酒にこだわる人気店の店主。平成24年「とやま食の匠」に認定され、「飛越能・食の祭典」では「ととまる」でグランプリを受賞

えがおで暮らせば

いつも優しい笑顔の料理研究家・坂井より子さんと、小さな幸せを感じる毎日、笑顔でいられる暮らしについて考えてみませんか？

第一話 幸せのサイクル

お料理との出会いから

はじめまして。今回から連載させていただくことになりました坂井より子です。約40年間の主婦業を通して学んだことや感じたことをみなさまと共有する中で、お役に立てたらと思っています。よろしくお願いたします。

さて、第1回目のテーマは『幸せのサイクル』。「幸せ」というと特別な出来事をイメージされるかもしれませんが、どんなことでもいいと思うのです。「天気がよくて幸せ」とか、「お友達に会えて幸せ」とか、「信号が都合よく青に変わってくれて幸せ」とか。私の場合は、家事をする中で家族が喜んでくれた時に、とても幸せを感じます。でも実は、今でこそお料理教室を開いているものの、結婚当時は何もできなかったんですよ。

その頃は今のよう便利なものもほとんどありませんでしたし、葉山に越してからはスーパーどころか商店もあまりなくて、魚などは行商の方から買ったものです。もちろん切身などではなく、一匹まるごと買うことになるので自分で下ろさなければなりません。



ません。当時は経験も乏しく、戸惑ってばかり。でも、主人は夕方にはきちんと帰ってきて晩酌から夕飯までしっかりいただく人でしたし、お友達もよく連れて来ましたから、やらないわけにはいきませんでした。

今、思えばそのおかげで今の私があるのですね。

「おいしいね」の一言がくれるもの

もちろん最初は大変でした。でも、どうせやらなければならぬなら楽しい方がいいでしょう？だから私は、いかにおいしいものを家族に食べさせようかと考えるようになりました。だつて家族やお客様に「おいしいね」と言ってもらえたら幸せじゃないですか。

お料理というのは不思議なもので、同じ分量、同じ火加減でつくっても、イヤイヤつくるとイヤイヤの味になります。



子育てママたちのお話を開催するようになってから、若いお友達が増えたのだそう。「若い方とお話していると、自分もその年代に戻ったような気になれるの。楽しくて幸せ」と坂井さん

逆に前向きな気持ちでつくれる

と、思ってもみないほどおいしくできるんです。すると家族も「おいしいね」と言ってくれるからやる気が湧き、もっとおいしい料理をつくらうとがんばる。そして家族はもっと喜んでくれて、お料理がどんどん楽しくなってくる。これが私の思う『幸せのサイクル』です。

幸せを感じるコツ

私は、お料理教室やお話会に来てくださったみなさんに「1日に最低5回は幸せを感じてください。そして、それを声に出してください」とお願ひしています。どんなに小さなことでも嬉しい気持ちを出して受け止め直す、幸せは倍になり、それをクセにすることで、幸せを感じる力が身につくと信じているからです。

今の幸せを感じることができたら、過去の経験や出会った人すべてに感謝できるようになります。なぜなら、たとえ嫌なことや辛い思いがあったとしても「今幸せでいられるのは、それらを含めたすべてのおかげ」と思えるから。すると、いろいろなことに前向きに取り組めるようになって、良い結果も生まれやすくなる。そうやって巡ってきた幸せは、またあなたを前向きにしてくれますから、さらに幸せが巡ってきます。毎日の小さな幸せを見落とさず、素直に喜んで感謝するだけ。それが『幸せのサイクル』を動かしてくれるのです。



気に入ったものに囲まれて暮らすのも幸せを感じるコツ。1 修理しながら20年以上は愛用しているというカゴ 2 ジュースやシロップの気に入った空き瓶に注ぎ口を付けた、坂井さん自作の調味料入れ。フタを開ける手間が省けるので、片手で使えてとても便利

最後にもうひとつ、幸せになれるコツを。

もし家族が「おいしいね」と言ってくれなかつたら、尋ねてみてください。私はいつも「ねえ、おいしい？」と聞くようにしています。たとえこちらの質問に答えないに過ぎなくても、やはり「おいしいね」の一言は私を幸せにしてくれます。

坂井より子さん

1946年生まれ。料理研究家。神奈川県葉山町在住。自宅で料理教室を主宰する傍ら、子育てママとお話会や親子教室を開催。著書「受け継ぐ暮らしより子式・四季を愉しむ家ごと」(技術評論社)が人気書に。やさしい家庭料理と温かな人柄で幅広い年代から支持を集めている。



温かいクラスメート

香川県三豊市 藤田 初子さん

中学卒業50周年同窓会を開催することになり、クラス幹事としていろいろ準備してきました。ところが、同窓会の3日前に腰痛で歩けなくなり、出席を断念せざるをえませんでした。

同窓会の数週間後、クラス幹事の仲間5人が今回作った学校新聞「あれから50年」を持って遊びに来てくれました。しかも、お茶・お菓子持参でミニ同窓会まで開いてくれました。

思いがけないサプライズにびっくりするとともに、温かい気持ちも伝わって胸が熱くなり、思わず涙がこぼれました。50年過ぎても純粋な友情を持ち続けてくれるクラスメートたちに感謝でいっぱい。良き仲間を持って幸せです。

＊ミニ同窓会なんて、とってもステキなサプライズ♪



あぁ甲子園

東京都品川区 落合 真紀子さん

「俺の同級生すごいでしょ」。テレビ越しの球児へ熱い声援を送る息子。中学の同級生2人が、それぞれ他県の高校で、最後の夏に甲子園出場を果たしたのだ。そして大会が終わり、帰省した彼らを駅前の飲食店で同級生たちが囲んで、甲子園の土産話や互いの近況報告で盛り上がったそつだ。

「いやあ楽しかった。おもしろかった」と鼻歌交じりで帰宅した息子は、大学でも野球を続けるという彼らに触発され、スポーツ選手を裏で支える職に就きたいと、受験勉強に拍車をかけた。

この夏の甲子園は、若き仲間たちだけでなく、私にとってもじんわり体に染み入る味わい深い思い出となった。

＊頑張っている息子さんに、甲子園をしのぐ応援を！



驚きの弁当

長野県飯田市 久米 義輝さん

昼食の時間に弁当箱のふたを開けると、ウナギのかば焼きがご飯の上に載っていた。一瞬、わが目を疑った。長年妻が弁当を作ってくれていたが、こんなに豪華でぜいたくな弁当は記憶にない。

結婚記念日でも、誕生日でもない。思い当たったのは、最近、私が「だるい、疲れた」を連発し、よくうたた寝をすることだ。おそらく妻はその様子を見て、エネルギーを補給して元気を回復させようと思ったのではないだろうか。

定年退職後の厳しい家計の中で、やりくりしてくれている妻の気遣いに頭が下がる思いで、胸が一杯になった。これからはもう少しシヤンとして、妻にいらぬ心配をかけないようにしようと思った。

＊奥様の愛情がなよりの「ごちそう」だと思います。

燈々無尽

役割

お芝居には、それぞれの役がある。社長になる役、ママムの役。あるいはまた苦しみがく。不幸な人を演ずる名優もある。さて、人生もまたお芝居だとみれば、あなたに割り当てられた役は何でしょう。

たとえ、かなしい、つらい立場でもかけ替えない役だとして立派に生きぬいてゆく事だ。

自分の仕事はやりとげて、なお同僚を助けることだ。

鈴木清一



夏に咲くシクラメンの花

佐賀市 淵田 洋子さん

シクラメンは冬の花と思っていたのですが、昨年12月に園芸店で買ったガーデンシクラメンは、一度は咲き終えたものの、今年の梅雨明けから再び咲きはじめ、連日の猛暑日も咲き続けて暑い夏も心癒される毎日でした。

植え替えもしないままなので、ビニールポットの中では丸々と太った球根が窮屈そう。ちよっぴりかわいそうな気もします。花が咲き終えてから植え替えをと思っても、花の下からは新葉が出はじめ、可愛いつぼみも見えています。

土も鉢も用意しているのにいつまで咲き続けるのか、毎日シクラメンを眺めては、嬉しい悩みが続く今日この頃です。

＊健気に咲き続けるシクラメン、大切に育ててくださいね。



思わず大笑い

栃木県宇都宮市 阿久津 昭子さん

わが家の前に建てた家へ、孫たちが引越してきて3年になる。年少の頃から預かるようになった孫も、今ではピカピカの小学1年生。

毎日成長しているように感じる。遊びも「かくれんぼ」や「ゲーム」、車に乗っている時は「しりとり」といろいろである。

つい最近のこと。「しりとり」をやっている時、最後に「る」の付く言葉を言つてと言われて、「ホテル」と答えたら、なんと「るいせきあかじ」と返ってきた。どこで覚えたのやら、大笑い。孫の成長に戸惑っている毎日です。

＊累積赤字。大人でもなかなか出ない言葉ですよ。



トロフィー

三重県孤野町 菊川 純子さん

三兄弟の孫がいます。先日、小学3年の長男が青いトロフィーをもらってきました。かまぼこ板で作った自動車のレースで2位となり、いただいたトロフィーです。長男はそれをリビングに飾り、触った後は必ず布で拭いて大切にしています。

ある日、小学1年の次男がトロフィーを床に落とし、台座が少し欠けてしまいました。母親である娘が謝るよう促しましたが、声も出ない次男。その時、長男が「いいんだよ。ケガしなくて良かったね」とひと言。日頃、頼りないと思っていた長男が、弟にこんな言葉をかけるなんて…。娘からこの話を聞いて、思わず長男をハートの目で見てしまった私です。

＊美しき兄弟愛、思わず笑顔になるエピソードですね。

愛の輪からの「レム みんなと一緒に、私たちができること。」

8



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。



「いいねー」で支援しよう。

愛の輪運動は、会員の方からの会費やミスタードーナツ店舗での募金などによって支えられています。最近ではホームページからの献金も増えています。『gooddo(グッドウ)』愛の輪基金。ページでは「応援する」「ボタンや「いいねー」をクリックするだけで、障がいのある人を応援する気持ちを浄財に変えて愛の輪基金に届けられます。誰でも、今すぐ、簡単に、無料で支援できるシステム。あなたも「いいねー」で社会貢献しませんか？



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。



静岡県沼津市
鈴木かおりさん

僕と一緒に
あーん!

埼玉県坂戸市
津嘉田和子さん

ベランダで
きゅうりが
できました!



一緒に眠ったら
弟と同じ夢が
見られるかな?



北海道旭川市
城村未智子さん

みてもらおう!

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。



ガウラの
穂先に
ぽんぽん

宮城県仙台市
藤原節子さん



お母さんの
サングラス
似合うでしょ?

大阪府柏原市
山田孝子さん

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!

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