

* 幸せのじかん *



酸味と甘味のバランスが絶妙な二十世紀梨は、国内生産量の約半分以上を鳥取県が占めているそう

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.574

鳥取砂丘の風紋と漁火〈鳥取県〉

夕暮れ時から日本海の水平線の上に浮かぶ白イカ漁の漁火は、初夏から晩秋にかけての鳥取砂丘の風物詩。夕焼けをバックに、風が砂に描く風紋と共に幻想的な光景を見せてくれます。

〈キレイのタネまき教室〉

先日、ダスキンが主催している小学生を対象にした「キレイのタネまき教室」の授業に参加しました。この授業では、一時限（四五分）を使ってダスキン担当者が子供たちにホウキやチリトリの使い方や、雑巾の絞り方などの正しい掃除方法を教え、そして掃除することの意味をお話しします。

この「キレイのタネまき教室」では掃除を通じて三つの大切なことをお伝えしています。掃除をするとき空間が「快適」になること。キレイにすると机や床などが「長持ち」すること。そしてゴミやほこりには雑菌が付着しており、「健康」に気を配るためにも掃除は欠かせないことです。

参加している子供たちは、真剣な面持ちで話を聞き、元気に楽しく掃除を実践してくれました。

この授業をきっかけに、「掃除を行いキレイにした場所を、他の人が気持ちよく利用すること」を子どもたちが自分の喜びと感ずるようになれば、掃除を通じて人のお役に立つことや、他の人から言われてからではなく、自ら率先して掃除や片付けのできる自主性も育まれていくと思います。

掃除は場所や物をキレイにするだけではなく、人の心も美しく磨いていくものだとして、授業に参加している子供たちの姿を見て感じました。

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

北海道札幌市

学びが育む 人と街



さっぽろ雪まつりが開かれることで有名な大通公園。周辺にはドリ大の名前の由来ともなった賑やかな街が広がっている

人口約190万人、北の大都市札幌。ここに、校舎も試験もない一風変わった大学があります。札幌オオドリ大学(通称・ドリ大)は、いわゆる学校としての大学ではなく、街全体をキャンパスと捉え、市民が学び合う取り組みです。「大通り」が街の象徴であることからその名がつけられました。学ぶのは札幌の街に溢れているさまざまな文化。意見を交わしながら学ぶのがドリ大流です。

例えば、雪かきの専門家が先生になり、健康エクササイズとして雪かきを楽しむ方法を考えたり、ミュージシャンと共に音楽とお酒の相性について語り合ったり。

だから、先生は花屋や酪農家、時には主婦など300名以上が務めます。教室もカフェや農園、路上などバラエティ豊か。また、誰もが参加できるので、生徒数も3000名を超えるまでになりました。

学長の猪熊梨恵さんはドリ大の役割と魅力をこう言います。

「ドリ大の授業では、世代や職業、境遇の違う仲間が、同じテーマで一緒に考えて意見を交換します。そこで身につくのは、自分の考えを発信する力。そして能動的に考え、動く力が個々に高まれば、自ずとコミュニティが生まれます。その土台となるのがドリ大の役割であり、色々な可能性が生まれるのが一番の魅力です」。

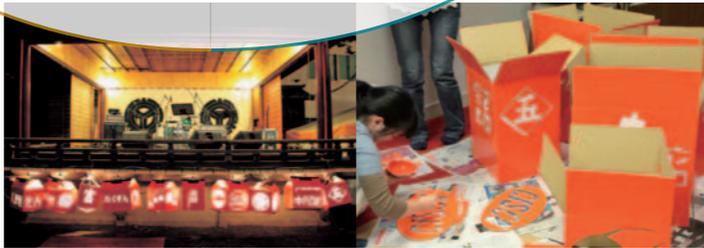
実際にドリ大の授業をきっかけに生まれたコミュニティの1つが、『ドリ農部』。一緒に農業の授業を受けた仲間が集まってできた部活で、メンバーはほとんどが農業初心者です。授業で育んだ知識や好奇心を実践に移すべく、月に一度、農家を手伝いながら農業のいろはを学び、オリジナルレシピの発信などを行っているそう。

また、ドリ大生同士だけでなく、地域社会とのつながりも生まれて



ドリ農部秋の行事「食欲の秋に上士幌町を満喫。掘って掘って掘りまくれ!!」では、通常機械で収穫するごぼうとビートを手作業で掘り起こすのだそう

北海道札幌市 幸せな食べ物×幸せな風景



2016年の三吉神社例大祭に関する授業では、札幌の歴史を築いた名店のロゴなどをモチーフとした提灯をつくり、神楽殿を飾った

います。地元『三吉神社』の例大祭では、独自の提灯を作って街を飾る授業などを通じ、若いドリ大生と町の年配者が絆を育み、伝統が継承されています。これらの活動を機に、ドリ大が年代や境遇を越えて助け合えるコミュニティづくりの役に立てれば、と猪熊さんは語ります。

ドリ大の活動は新しい街づくりのスタイルですが、地域の人々が声をかけあえる古き良き街の姿と重なる部分もあるようです。ますます広がりを見せるドリ大の活動が、今後どんな札幌の街をつくっていくのか目が離せません。



猪熊梨恵さん

「幸せな風景」を紹介してくれたみなさん

「札幌オオドリ大学」のみなさん

授業や先生のジャンルもさまざまなら、運営しているスタッフもテレビ局のADやネイリスト、デザイナーなど個性派が揃う

いももちの作り方

全国にはさまざまな「いももち」がありますが、じゃがいもを使った北海道のいもちはアレンジしやすいのが魅力。今回は一般的な食べ方を教えていただきましたが、中にチーズを入れたり、薄く広げてお好み焼きのようにしたりと、家庭によって色々な食べ方があるようです。ぜひ、アレンジも楽しんでみてください。



材料 (8個分)

じゃがいも	中3個
※男爵いもがおすすめ	
片栗粉	40g
小麦粉	20g
塩	ひとつまみ
バター	10g
タレ	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1



1 先にタレの材料、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、水大さじ1を混ぜ合わせておく。じゃがいも中3個は皮をむき、火が通りやすいように適当な大きさに切る。



2 切ったじゃがいもを、ひたひたの水で茹でる。この時、塩をひとつまみ加えることで下味がつく。



3 水がなくなり、じゃがいもが粉ふきいも状になったら火を止めてボウルに移し、マッシャーなどで滑らかにするまでつぶす。



4 じゃがいもが滑らかになったら、片栗粉40gと小麦粉20gを加えてよく混ぜ合わせ、粗熱が取れたら手で1cmくらいの厚みに丸く形を整える。



5 フライパンにバター10gを入れて火にかけて溶かし、④を並べ、両面をこんがり焼く。焼き目がついたところで①で混ぜ合わせておいたタレを回し入れ、煮詰めながら仕上げます。

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



栄養士・健康運動指導士
五十嵐 志帆さん
札幌出身。エクササイズ付きのランチイベントやココロと体を整える食の講座など、札幌を中心に健康的な食と運動のあり方を発信している

えがおで暮らせば

残暑の残るこの時期は、
つつい生活のリズムも崩れがち。
そこで今回は
いつもおらかな坂井より子さんに
マイペースに暮らすコツを
伺いました。

第二話

時間の使い方

気持ちを楽に
過ごしたいから

みなさん、お元気ですか？夏バテなどしておられませんか？

夏は暑さでついダラダラしてしまったり、家族の夏休みがあつたりして、生活のリズムも崩れがち。いつものペースが乱れると、気持ちがあつたり、余計に動き回ったりして疲れてしまうものです。

「いつもおらかなね」なんて言うていただく私ですが、時には時間配分がうまくいかないこともあります。そんな私が見つけた時間の使い方のコツが、「こうせやらなければならぬ」とは、早めに終わらせちゃう」ということ。

お友達と遊びに行くにしても、家事などを先に済ませておけば、気が楽なので心から楽しめます。逆に、やらなければならぬことがたくさん残っていると、いくら目の前のことを楽しんでいても、頭の片隅にそのことが残っていてストレスを感じてしまうんです。ですから、これは「効率良い時間の使い方」というよりは、「気持ちに楽に過ごしたいから」という、私の性格によるものかもしれません。

お友達がくれた習慣

そもそもこの習慣がついたの



は、我が家をご近所のお友達の集まる場所になっていたから。

当時は夫や子どもを送り出し、一通り家事を済ませると、気のあつたお友達と一緒におしゃべりしながらお料理を作ったり、縫い物をしたりするのが楽しみでした。ご想像がつくかと思いますが、お友達との話は尽きることなく、夕方まで続きます。

ですが、私の夫は5時半には帰ってきて6時から晩酌を始めるのが習慣でした。つまり、晩ご飯をつくる時間がないわけです。でも、お友達に「帰って」とも言いたくないですね。

そこで私は、朝のうちに、晩ご飯の準備がある程度しておくようになりました。さらに時間のある時には、常備菜や下ごしらえしたものを作ってストックし、日々のお料理の手間を減らせるようにしたのです。全てはゆっくりお友達とおしゃべりしたいがためでしたが、今ではそれがすっかり習慣になってしまいました。

自分の時間をつくる

朝に済ませておくのは、晩ご飯の準備だけではありません。



洗濯物を畳むのも朝の日課なのだとか

よく驚かれるのですが、私は夜に洗濯物を干しておいて、朝、取り入れて畳んで片付けるのです。その後、7時頃に夫（今はリタイアしています）や孫と朝食をとって孫は学校、夫は畑へと送り出し、私は簡単なお掃除と晩ご飯の下ごしらえをスタート。全てが終わるのはだいたい9時くらいで、それから孫が学校から戻る15時過ぎまでが自分の時間です。

ゆつくり本を読んだり、お友達と会ったり、時にはソファに寝転がってテレビを見たり。仕事で東京へ出ることもあり、もちろん普段できないところのお掃除などをすることもあります。何をやるにせよ、「あれもしなくちゃ、これもしなくちゃ」と焦ることは少ないので、気持ちも穏やかに過ごせるんです。

時間を測ってみよう

最後に、時間を上手に使うコツとしておすすめの方法を。何に何分かかるか、時間を測ってみてください。例えば、家族分のお茶碗を洗うのに何分かかるかなど。それを把握しておく、何時までに何ができるか大まかな予定を立てることができて、お出かけ前などに焦らなくて済みます。やってみると5分、10分でできることが意外と多くて驚かれます。お試しください。試してみてください。



急に足りなくなって焦らないよう、定番のお野菜は常にストック



葉もの野菜は洗って、ねぎは小口切りにして冷蔵庫に保存しておく、料理をする時の手間が省けて便利なのだとか



にんじんとたまねぎは酢漬けにして保存。料理にも使えるし、食卓に彩りを加えたい時はサラダとして添えることも

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、子育てママとのお話会や親子教室を開催。著書「受け継ぐ暮らしより子式・四季を愉しむ家しごと」（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。



82歳運動会に参加して

千葉県野田市 伊藤喜久枝さん

娘に誘われて区民運動会に行きました。当日は天候に恵まれ、青空のもとおにぎりをおお張るのも良いかと思いい、見学のつもりで会場に。

嬉しいことに高齢者向けの競技もあり、玉入れや宝探し、踊りなど、皆さんにつられて参加することになりました。速くは走れませんが、会場からのやさしく温かい多くの拍手で、なんとかゴールインできました。

また、なんと小学校時代の友人と再会することもでき、来年も元気に運動会の会場で会う約束をしました。

82歳の運動会は「動ける」「歩ける」喜びを、ぐっとかみしめた感動の一日となりました。

＊ お元氣な82歳です！来年の約束も楽しみですね。



つながっているね

静岡県浜松市 石原秀之さん

久しぶりに息子夫婦を訪ね、孫の顔を見ました。3歳の男の子である孫が私の携帯ラジオを見つめ、片方のイヤホンを自分の耳に、もう片方を私の耳に挿し、「じーじとあっくんは、つながっているね」とほほ笑んで言ってくれました。

私が「そうだね」と答えると、孫が「ずーっと、つながっているね」と満面の笑顔で言ってくれました。「つながる」という言葉を口にした孫にも驚きました。家族の結びつきを改めて教えてもらったことがとても嬉しかったです。

「ありがとつ。ずーっと仲良くいてね」と、つい抱きしめてしまいました。日に日に成長していく孫に、心の底から癒された秋の一日でした。

＊ 「つながる」。家族の絆を表すいい言葉ですね。



ぎっくり腰

京都府長岡京市 森本裕枝さん

ぎっくり腰をやり、自宅養生することに。主人不在の中、子どもたちは最初こそコンビニのお弁当を喜んでいましたが、4日目ともなると飽きた様子。そこで高1の長男がメニューを考え、小3の次男とともに作ってくれたのはハヤシライス。腰痛でイスに座るのもきつければ、人参を切る次男をハラハラしながら見守りました。次男は切るだけ切ったら気が済んだのか、後は長男まかせ。手際も良くなってきた長男は、私がタイミンを指示するだけで十分おいしいご飯を作り終え、満足気に写真を撮っていました。

思うように動けないからこそ、見守ることに専念でき、子どもたちの成長を実感できました。

＊ 思い出に残るハヤシライスになったのでは？

燈々無尽

うれしかったら

私はうれしい事があると、自分ほこんなにも恵まれて良いのだろうか、心からのお礼を神様に申し上げずにはいられないのです。そうして、お誓いすることは「今度万一、苦しい事、いやな事が起こっても、今のお返しに不平や苦情は申しません」と、祈ることを忘れません。

喜びの大きかっただけ反省をし、思い上がりやを捨てて自分になろう。

鈴木清一



愛犬の小さなお客様

鳥根県浜田市 若松めぐみさん

わが家の愛犬、5歳になるジャックラッセルテリアのコンナは、60歳を超えた主人とともに山登りをします。その山登りで出会った7歳の女の子が「コンナちゃんに会いたい」と、お父さんとわが家に遊びに来てくれました。

コンナはクルクルとっほを振ってお迎えし、嬉しそうに女の子の小さな手や顔を舐めたりと大忙し。小さなお客様はコンナと仲良く散歩をしたり、追いかけてこやボール遊びをした後も疲れを見せず、「コンナちゃん、また来るね」とお父さんと帰って行きました。疲れきっていたコンナですが、翌日も小さなお客様を心待ちにしています。

＊ 大興奮のコンナちゃんの様子が目に浮かびます！



息子の気持ち

福岡県桂川町 春口香さん

息子が幼稚園へ入園してもうすぐ1年。ある日「ひなこせんせいすき」と話し、教育実習生が来たことを知りました。日頃は幼稚園のことを自分から話すことが少ないのでびっくりしました。

先生とお別れの日の朝、「今日でお別れだから、ありがとつって言えたらステキね」と息子を送り出しました。帰宅後、「ひなこせんせい、なみだがたくさんでたよ」と話してくれました。

その後、幼稚園から電話があり、担任の先生が息子の背中を押してくれたおかげで、「ありがとつ」と伝えることができたことを教えてもらいました。息子の心は「先生のうれし涙」を通して、切なさからほっこり温かい気持ちになったのでしょうか。

＊ 息子さん、気持ちを伝えられて良かったですね。



20年後の出来事

群馬県安中市 小泉笑子さん

20年前、妹は迷い込んできた小鳥にピーターと名付けて2年間ほど世話をしたそうです。そしてつい最近、妹は手芸の先生が見せてくれた写真の中にピーターとよく似た小鳥を発見しました。

詳しく話を聞くと、写真に写っていた小鳥は先生が20年前に飼っていたポコとのことでした。しかし、突然の来客に驚いて逃げ出してしまい、ずっと探し続けていたものの、結局見つからなかったそうです。

どうやらポコが逃げ込んだ先が、妹の家だったのです。20年後にポコのその後を聞くことができ、妹が小鳥のお墓の土を先生に届けた時には、先生は「ポコが帰ってきたよ」と安堵で涙を流されたそう。その話を聞いた私も心が温かくなりました。

＊ 不思議な「縁」を感じさせる出来事ですね。

愛の輪からのレター

みんなと一緒に、私たちができること。

9



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。

愛の輪から世界へ。

第30期研修派遣 生・木村敬一さんは、

先天性疾患のため2歳で全盲になり、小学4年生の時にお母さんの勧めで水泳を始めたそうです。その後、徐々に頭角を現し、2008年の北京パラリンピックで3種目に入賞、2012年のロンドン大会では開会式の旗手を務め、2種目で銀・銅メダルを獲得。

今年のリオデジャネイロ大会も3大会連続で代表選手に選ばれ、金メダルが期待されています。愛の輪は世界へ羽ばたく若者をいつも応援しています。



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。



まっぴだ
ワッショイ!

広島県福山市
藤村利香さん

愛知県一宮市
中川敦嗣さん



見て、
大きな梨!

福島県郡山市
佐藤美奈子さん



ちよっぴい
早い
落ち葉吹雪



大阪府熊取町
北本一美さん

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。



じいちゃん
畑で芋掘り、
楽しいな!

新潟県長岡市
酒井礼子さん

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