



## 自分を磨く

東京昭島の加盟店主でことし八十歳になった阿部四郎さんは、若い頃米軍で通訳をしていたことがあります。また進駐軍といわれていた頃で、基地や司令部で仕事をしながら英会話を磨きました。ダスキンを始めたのは四十年前、現在は長男が店を継いでいますが、阿部さんも会長として店へ顔を出す毎日です。

阿部さんが、遠ざかっていた英語をもういちど勉強しようと思ったのは十三年前の六七歳のとき。そこから英会話教室に通いつづけ、いまでは最も熟達した人の次のレベルに認定されているそうです。目下は、英語で自伝を執筆中。少年時代のこと、戦争、戦後のマッカーサー元帥やお世話になったジェネラル（将軍）のことは文章に格調がなくてはと、セピアに変色した写真を手元に、厚さ2センチはある英文原

稿に手を加えていました。若い頃には熱心にやっていたけれど、仕事の忙しさや子育てに追わされたものがありますね。もういちど磨きなおして、年を経たなりの味を愉しみたい。壮年期にはできなかったことを、いまならできるとチャレンジする、若い精神を見習いたいと思いました。

株式会社ダスキン社長

伊東英幸

# 喜びのタネまき新聞

読む人の幸せを心に願って作る



## 寄せ植えのワザを プロから盗む

今年こそ、素敵な寄せ植えを作ってみたいわ、とおっしゃるあなた。はじめからバランスのよい寄せ植えなんて、なかなか作れるものではありません。そこで、提案。一番最初だけ、園芸ショップで作ってもらうのはいかがでしょう。プランター、土、苗、全部セットで買えば、ほとんどのお店は植え込み費をサービスしてくれるはず。

このときのポイントは、すでにコーディネートされている寄せ植えを買うのではなく、目の前で作ってもらうこと。その間、しっかりプロの手順とワザを盗み見(！)しちゃいましょう。どんな草花を組み合わせ、どんな土を使い、どんなふう植えて、どう仕上げるのか。百聞は一見にしかず。本で読んだり話を聞いたりするより、見て覚えるのが一番ラクだし早いですね。「自分にもできそう」というキッカケにもなります。

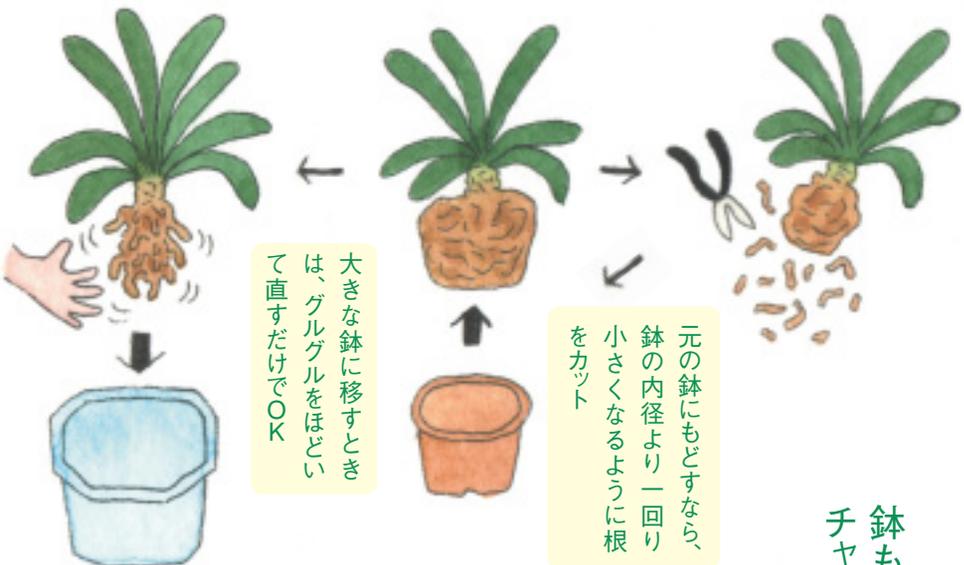
まだ、メリットがありますよ。こうしてお店の人とお馴染みになっておけば、次の植え替えのときも相談しやすいし、自分でアレンジするのときも聞きやすい。お店の人も馴染みのお客さんのほうがアドバイスしやすいもの。自分のお庭やベランダの状況、環境、レベルを素直に打ち明けて、わかってもらうのも大切です。すると、店員さんは自然に相談ののってくれるでしょう。相談料はタダで！

## ものぐさ人間でも すてきな庭ができる ガーデニングのススメ

斉藤吉一

その14

園芸ショップには、色とりどりのお花がいっぱい。お庭やベランダの草花も復活し始める季節です。今年こそ寄せ植えに挑戦したい！鉢植えを元気にしたい！斉藤さんの画期的なアドバイスをご参考に、願いをかなえてください。



## 鉢ものの植え替えに チャレンジ！

冬の間、お花も葉っぱも枯れていた多年草の鉢植え。そろそろ芽が伸び、葉が出て、復活してきていませんか？鉢の中では、根も伸びているはずですよ。

鉢の中で根が成長すると、やがて鉢の壁に突き当たり、方向を変えて伸びていきます。丸い鉢なら、壁に沿ってグルグル回って生長します。でも、そのままでは酸素不足になり、明らかに不健康。

この状態を改善するには、2年に1回は鉢から出してグルグルを直します。大きな鉢に移すときは、グルグルをほどいて直すだけで大丈夫。今までの鉢にもう一度植えるなら、鉢の内径より一回り小さくなるように根をカットします。

このとき、根の色にもご注意。黒ずんでいたり、茶色っぽく変色していたら、根は死にかけの状態。多湿、酸素不足が原因なので、根を解いて土を入れ替えましょう。

植え替えをするのが面倒だからって、はじめから大きな鉢に植えてはダメですよ。根が吸いきれない水が貯まりやすく、水はけが悪くなって逆効果です。

## 前回437号の 化成肥料について ちょっと補足

植物の活動休止期間は、肥料はいらないんです。と前回はいったって、しまいましたが、この期間、化成肥料はいりませんが、実は重要な施肥が必要です。「元肥」と言って、腐葉土、堆肥、鶏糞などの強い有機質の肥料を、根本の土を掘って混ぜ、埋め直します。

「いや〜ん」の目ヂカラ  
横浜市 石川淑恵



YOROTINE  
FASHION  
GRAND PRIX

マイファッション募集。  
いい感じのあなた、  
写真を送ってください。



「抱っこ!」の目ヂカラ  
北海道釧路市 矢島由紀子



おんぶ猫。目ヂカラには勝てません。  
岡山市 本城京子

「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。お待ちしております! (詳細は7ページ)

## 露出度600万デビュー!



## さあ、みんなを呼ぼう! 大皿料理のおもてなし



## 春満さい「山菜の盛り合わせ」 これに「煮豚」があれば あとはご飯よ! 青木美代子

料理研究家



「ものぐさガーデニングの  
スズメ」山海堂。出版以来、  
ガーデニング関係ではベス  
ト1。てことは、やっぱり  
みんな「ものぐさ」なのね。

「庭の音」連絡先は7ページ

根の休眠期間しか出  
来ない大切な施肥です。  
施肥の時期が分からな  
いときは、これもお店  
の人に相談ののつても  
らいましょう。

鉢植えの鉢をそとはずして、点検  
してみてくださいね。  
来月からしばらくお休み。秋にま  
たお会いしましょう。

ステキな食卓は旬と見栄え。山菜は難しく考えず、  
下茹でさえしておけばよいのです。あとはチャチャ  
ッと作って大皿に盛れば立派なおもてなし料理に。  
そしてとろける美味しさの煮豚を用意。ご飯さえ  
炊いておけば、もう100点満点。

### 煮豚は二度煮が美味しさのヒミツ

豚バラ肉1kgのかたまりを半分の大きさに切り、  
フライパンで肉のまわりに焼き目をつける。鍋に  
豚バラ肉を入れ、たっぷり水を張り、米ぬか1カ  
ップ(余分な脂を取り除く)鷹の爪2本、青ネギ2  
本分、シヨウガ1片を薄切りして入れ、沸騰した  
ら弱火にして約1時間下茹でする。肉を洗い、ぬ  
か臭さを取るため、10分〜20分位水につけておく。  
鍋に肉を入れ、だし汁10に対してしょう油、みり  
ん各1、酒、砂糖各0.5の割合の煮汁を作り入れ、  
沸騰したら弱火でコトコト1時間位煮て仕上げ  
る。サラダ油を少し入れた湯でチンゲン菜を茹で  
水切りし、食べやすい大きさに切って煮豚と一緒に  
盛り付ける。煮汁を十分に含んだ肉は美味しさは  
もちろん、口の中にとろけるやわらかさ。残った  
煮豚は一口大に切り、三つ葉や銀杏と共に茶碗蒸  
しの具に入れるとあっと驚く美味しさです。是非  
一度お試しを。

### 山菜は下茹でしておいて盛り合わせる

・たらの芽1パック  
塩少々を加えた湯で色鮮やかにさっと茹でる。だ  
し汁大さじ4、しょう油大さじ1、練りゴマ大さじ  
2分の1、からし少々で和える。



・せり1束  
塩少々を加えた湯で茹で、だし汁60cc、しょう油20  
cc、うま味調味料で和える。  
・ノビル8本  
表面のうす皮をむき、きれいに洗ってもろみ味噌  
を添える。

・ウリイ1束(オカヒジキでもよい)  
根元の白い部分と葉に分け、食べやすい大きさに  
切り、根元の部分を入れてひと煮立ちしたら葉を  
加えてさっと茹で、だし汁100cc、しょう油大さ  
じ2、からし少々を入れた調味料に10分位浸す。  
・ゼンマイ(もどしたものを)  
しょう油8、酒、みりん各1の割合の調味料で弱  
火でふっくら煮て、煮汁に含ませておく。それぞ  
れを大皿に盛り、山菜の風味と彩りを味わって下  
さい。

# 収納上手は、 頭と心の整理から



片付けてもすぐ散らかって、お客さまも呼べないわ！  
そんな方は、収納カウンセラー・飯田久恵さんの  
「モノが片付く5つの収納ステップ」を実践してみてください。  
「リバウンドなしの片付く家」がきつと実現します。

収納カウンセラー  
飯田久恵さん

飯田久恵さん 1949年生まれ。(株)ゆとり工房主宰。「整理収納学」を体系化し「収納カウンセラー」の第一人者として、住宅・オフィスの収納相談にあたるほか各地で収納講座、講演会を開く。マスコミでも活躍中。

## 飯田久恵さんの整理収納の法則 「モノが片付く5つのステップ」

STEP1:モノを持つ基準を自覚する

- にとってある理由を言えますか？
- 暮らし方、価値観を認識

収納を改善して  
ゆとりを生み出す

STEP2:不要品を取り除く

- 出さなければ入らない
- 1日15分。場所を決めて間引きするのがコツ。
- 思い出品は不要品にあらず

STEP3:置く位置を決める

- 動線を考え、歩数を少なく
- すべてのモノに決まった家を
- 何をどこに置く？は、誰がどこで何をするかで決まる

STEP4:入れ方を決める

- いかに「ラク」して出し入れするかを考える
- アクション数を最小限に
- 収納の形は、置く、並べる、吊るす

STEP5:快適収納の維持管理

- 使ったら戻す。それが片付け

片付かなくなったとき、ライフサイクルが変わったときは  
ステップ1に戻り、再度順に実行する。

この道足かけ18年。テレビや雑誌でもおなじみの収納カウンセラー・飯田久恵さんは、「収納の達人」の草分け的存在だ。個人宅の収納カウンセリングから企業の収納設計、ペン立ての商品開発まで引っぱりだこの忙しい。「収納を意識し始めたきっかけは、家事を効率的にすませて時間を浮かせたい、という主婦の実感でした」

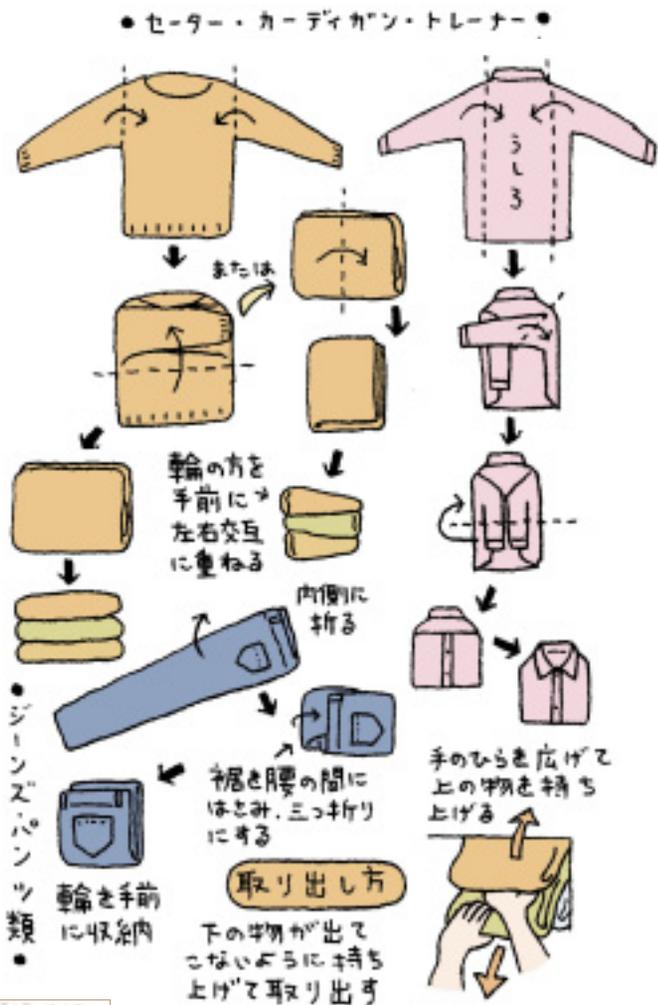
下の息子さんの小学校入学を機に、システムキッチンメーカーで設計の仕事が始めたが、毎朝、掃除機をかけ終わらないうちに出勤時刻になってしまふ。なぜ、掃除がしにくいのか。

えっ？ 収納指数って？

「モノを出し入れするときにかかる歩数と手間を数値で表し、収納指数と名づけました」

このたたみ方、春のシーズンから始めましょう!

「収納指数<sup>®</sup>」=歩数+アクション数



1・2・3でキレイが続く  
「収納とおそうじ」一緒に!レシビ

飯田さんの収納法をもっと詳しく知りたい方、家中すっきりキレイにしたい方は……  
ダスキン暮らしの快適化生活研究所:編  
収納監修:収納カウンセラー 飯田久恵 1,155円(税込)/河出書房新社刊

「片付かない最大の理由は、スペースのわりにモノの量が多いこと。それと、収納指数が高いからですね」

## 片付けやすい家は「収納指数<sup>®</sup>」が低い

「収納の目的は、モノをしまうためではなく、使いやすくすること。よりよい整理・収納法で、心と時間と空間に「ゆとり」を生み出すお手伝いをしたかったんです」

「元に戻すのがラクか面倒か、それが片付けやすいか否かの分かれ道です」  
新たな課題も見えてきた。立派なシステムキッチンを設計しても、要らないもので満杯になっていたり、まだ収納スペースが足りないと言われたり。「ハード」だけでなく、それぞれの家庭に合わせた整理・収納法のアドバイスが必要だと感じた飯田さんは、独立して「ゆとり工房」を設立。

毎日使うアイロン台の収納場所が遠すぎて、リビングに出しっぱなしになっていたから。そこで、リビングの物入れを占領していたパッチワークなど趣味の品を、この先使わないと割り切って友人たちにもらっていただき、スペースをあけてアイロン用品一式を収納。収納場所が近くにあれば戻すのもラクラク、掃除もはかどり、いいことづくめ。

田さんの独身時代の職業はプログラマーだった、と伺ってちょっと納得してしまいました。

「ステップ4までをクリアすれば、手間も時間も最小限の片付けだけで、リバウンドせず、いつもすっきり快適な暮らしが実現するのです」

「収納の迷子を出さないこと」「目で見えて出し入れラクラク」が成功の秘訣だ。ステップ5ではひたすら、モノを出したら戻す「片付け」を習慣にして、「不要なモノを増やさない」と肝に銘じる。

飯田さんは、リバウンドさせない整理・収納の手順として、「モノが片付く5つのステップ」を考案。ステップ1と2は住まいのダイエット作戦、家中のモノを確認して心と頭を整理し、不要品を処分して贅肉を落とす。ステップ3と4では、収納指数の少ない場所と入れ方を考えてモノを配置。すべてのモノに「家」を与え、住所不定の迷子を出さないことと「目で見えて出し入れラクラク」が成功の秘訣だ。ステップ5ではひたすら、モノを出したら戻す「片付け」を習慣にして、「不要なモノを増やさない」と肝に銘じる。

「知能指数は高いほうがいいけれど、収納指数は低いほどいいの。モノがすぐに出しっぱなしになる方は、置き場所と入れ方を見直して、収納指数を少なくするのがコツです」

「収納指数とは、収納場所までの歩数と、目的物を取り出すまでのアクション数を足したものの。たとえば、クローゼットの服を出すときに歩いて10歩、扉と引き出しを開けるとすると2アクションで、収納指数は12というわけ。」



## 二人三脚

埼玉県富士見市 山崎佐知子

主人の定年から3年余、やっと二人で過ごす毎日に慣れました。始めの頃はストレスがたまりイライラ、このままだといつ爆発するか心配でした。「長い間ご苦労様。ゆっくり休んで下さい」と言ったところ、8時起床、朝食後はペランダで新聞を2時間かけて読み、昼になると「腹すいたな」。

午後はスイミングスクールに通い、帰ると夕刊を1時間、夜はテレビ漬け。私と会話する気持ちはないのかと思いました。

私は長年続けてきた洋裁の内職の上に、主人の定年で余計に忙しくなり「私の定年はいつなの!」と腹立たしい気持ちがつるばかり。でも、これからの長い老後を我慢してはやっていけないと、「私、悪いけど、あなたが定年で家に居るようになって身体の調子がよくないの。少しは家事を手伝ってね」初めて聞く私のグチに主人はびっくり。

最初はモップをかける仕事。そのうち掃除し始めると自主的に手伝うようになり、換気扇フィルターの交換や昼食作りも。今は会話も弾んでいます。

——多大なる教育の成果。うちもがんばります。



## ウォーキング

千葉県松戸市 長谷川満枝

この春、またじっくり桜を見られたのは、夫婦でウォーキングを始めたおかげです。

この1、2年、夫は歩き方が遅くなり、散歩と称して出掛けてもすぐに戻り、少し元気もないように心配でした。車を手離した事でもあり、これを機に夫婦で本腰を入れて歩く事にしました。

お昼を食べに、コーヒーを飲み、江戸川の土手までと理由をつけて、1時間以上を目標にひたすら歩きます。野の花に小さな発見をする喜び。昨年は遅い桜を、一輪咲いた、三分咲いたと、葉桜まで楽しみました。

2ヶ月ほどで速くなった夫の歩みに、元気で過ごす喜びを感じています。

——「ほ、奥さんためらいないや」



## ハンバーグ

千葉県船橋市 山本美穂

うちでは父の日や母の日、また誕生日などを祝うという習慣がありませんでしたが、小学校低学年までは、誕生日の夕食、母が好物を作ってくれました。決まってハンバーグで、作り慣れない母のハンバーグはあまり上手ではなく、それでも私たちは嬉しくしてお腹いっぱい食べていました。父はそのハンバーグにしょう油をドボドボかけ、苦情を言いながら食べてましたっけ。

いま、大人になり家族を持ち、あの時は少々貧乏だったんだなあ…、妹と電話で話す時があります。でも貧乏って苦しいとは限らず、私の思い出も妹の思い出も楽しいことばかり。不思議です。

私の子供達には「叱られてばかりだったけど、楽しかったね」と言ってもらえたらいいなあ。

——かがやかしく幸せな幼年時代。



## カルガモ親子

横浜市 磯部伸樹

通勤電車の中で、下車する人が無言で他人を小突いたり、軽く体当たりしながらドア口まで進む場面に時に遭遇します。不快です。

ところが先日、珍しく愉快な事が車内でありました。突然ひびく「降ろしてください」の大声。声の主は太めで小柄なお母さんで、両手にはパンの紙袋をぶらさげています。

次の新幹線に乗り換える駅に到着する頃には、ドア口まで通り道がきちんと出来ておりました。そこを母親を先頭に、次には母親似のちよつと太めのイガグリ頭の兄弟二人が進み、最後に両手にかばんをさげた痩せ型の父親が通りました。母の一声ですんなりと下車して行った家族。

ホームを、4人1列に並んでとことこ歩く姿を窓越しに見て、ふとカルガモ親子を思い出してしまいました。私のほかに、ほのぼのの気分の乗客がきつといたでしょう。ラッシュの車内が、一瞬なごんだ一場面でした。

——あつたかい春風も吹いています。



## 長寿湯呑み

広島市 油野はつ枝

いどこに長寿湯呑みを貰った。側面には「人生は六十から」という長寿の心得が書いてある。

「七十歳でお迎いの来た時は、只今留守と云へ。八十歳ではまだ早いと云へ。」

九十歳では、そう急がずとも良いと云へ。百歳では、頃を見てこちらから行くと云へ。」

この心得も良いが、湯呑みに熱いお茶を注ぐと文字が消え、翁とおうなが寄り添うそばに、二羽の鶴の絵が浮かび上がってくる。お茶を飲むたびに楽しめる趣向で何度見ても面白い。

私も63歳。長寿湯呑みを貰う歳になったかと面映い。いとこの優しい思いやりに感謝しながら、今朝も長寿湯呑みに熱いお茶を注いでいる。ちょっとゆったりして、おめでたい気分なのである。

——じゃあ、まだおつですよ。



## 手紙

大阪市 西山瞳

今年ピカピカの1年生の孫、翼くんへ手紙を出した。まだ字の読めない3歳の舞桜が「マオのー!」と言って、手紙を取り合い、大変だったと娘から聞き、舞桜あてにもう一通、見る手紙を書いた。

それぞれの似顔絵を描き、娘の家族がテーブルを囲んで食事をしている絵にした。色鉛筆で色をつけ、下の方に私の似顔もいれ「バーバより」と差出人が分かるようにした。

舞桜は大喜びで封を切り、自分なりに絵を見て物語を作りお話をしていたそうです。下に描かれた私の顔を見て「バーバどうしてこんな所にいるの? 舞桜の横に座ったらいいのに!」と言っていたそうで、やさしい孫の言葉に胸が熱くなりました。ずいともかわらず、優しい子に育つてね。

——白ヤギさんからお手紙ついた! バーバからは見る手紙!

## あなたのお便りや写真をお寄せください



宮城県石巻市 千葉千恵

すべり台のフチかな? と思つたら足でした。もしかして、おとーさん?

●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

●2ページの斉藤吉一さんの連絡先「庭の音」  
FAX: 0424-89-9488 e-mail: garden@kd5.so-net.ne.jp  
ホームページのアドレスは www.monogusa.net

## 燈々無尽

### 人生の成長

人間の生きがい、目的は何かを考えてみますと、最終的には人を助けることにあるのではないのでしょうか。自分が高い地位につき大きな家に住みお金を儲けることが本当の幸せなのでしょうか。そうではなく人の役に立ち人から喜ばれることが生きがいだと思うのです。親から子供を見ればその子が立派な人間に成長して欲しいというのがほんとうの願いではないのでしょうか。

鈴木清一

## ちょっとお知らせ

### ガーデニングの連載は一時お休み 収納シリーズが始まります

斉藤吉一さんの「ものぐさ人間でもすてきな庭ができるガーデニングのススメ」。大好評ですが、ちょっとお休みさせていただき、代わって、今回真ん中のページにご登場いただいた飯田久恵さんの収納シリーズを6回ほどお届けいたします。目からウロコの収納とおそうじのノウハウ、どうぞお楽しみに。斉藤さんのお話は、なるほど!の切り口や、うんうん納得のステキな方法が、いつもとても新鮮でしたが、ガーデニングと子育ての話や、緑が人を癒す理由など、役立ってためになるお話も二度目のシリーズではお届けします。お楽しみに。

### 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>

**ダスキンモップ、パワーアップ!  
ダニが、おびえている。**

**アレル物質抑制成分配合。花粉、カビにも有効。**  
パイル（毛あし）に加工された新吸着剤が、とったダニの死がい・フンなどのアレル物質の活動を抑制。

**約96%ダニアレル物質が減少。**  
アレル物質と結合する抗体と、ダスキンモップに接触させたアレル物質に発色する検査液を加え、発色の濃度でアレル物質の量を測定。（ダスキン開発研究所調べ）



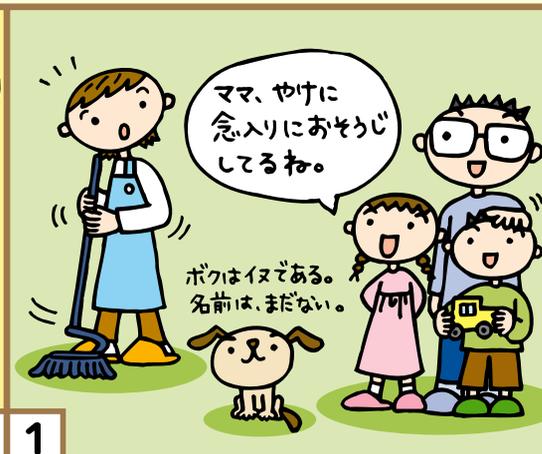
**フロアモップ 新機能**

4週間標準レンタル料金 **892円**〈税込〉 1-1493

- ・モップサイズ:約22×39cm ・パイル素材:綿/ナイロン
- ハンディモップ 4週間標準レンタル料金787円〈税込〉 1-1010
- ・モップサイズ:約20×21cm ・パイル素材:綿/ナイロン
- フェディブルーム 4週間標準レンタル料金1,050円〈税込〉 1-8242
- ・モップサイズ:約21×39cm ・パイル素材:ナイロン
- フェディハンディ 4週間標準レンタル料金1,050円〈税込〉 1-8254
- ・モップサイズ:約21×36cm ・パイル素材:ナイロン



3 1  
4 2



あなたの喜び顔が見たい。

**のびていいも ほんげんも**

～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 お客様係募集**  
くわしくは、下記加盟店もしくは URL ([www.duskin.jp](http://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

※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](http://www.duskin.jp)

106.4~5/5,474.500 DK060220