

# 読む人の幸せを心に願って作る

## 喜びのタネまき新聞

「掃除はよごれてからするものはありません。よごれる前にするのですよ。」「さあ、それではここで簡単なテストをしましょう」と講師、ふだん生徒をテストする側の先生たちは、顔を見合わせ、「エー」と湧いていました。

子どもたちがおこなう学校掃除は、四十五分授業に換算すると年間六十時間になるそうです。毎日

の十五分間を大切に、教育の一環として見直してみませんかというセミナーを、「ダスキン暮らしの快適化生活研究所」が各地の先生や教育委員会などの協力で開き始めて三年目。ことしの夏休みも全国二十七会場で小中学校の先生八百人が参加してくださいました。

子どもたちが教室や廊下の掃除をするのは昔からの習慣だから、で終わらせてしまうのではなく、体を動かしてはじめて培える人間力を伸ばす機会にしましょうと提案をしています。年間を通して取

り組んだ先生からは、子どもたちが雑巾をしっかりと絞れるようになった、細かなことに気づくようになったなどの変化、時間を守ること、役割分担、優先順位、段取りを考えるようになったなど、成果の報告をいただいています。ダスキンらしいお役立ちを心がけて、これからも地道に続けていきたいと思っています。

株式会社ダスキン会長

伊東英幸

### 先生たちの お掃除教室



写真・市谷 健「お母さんにあげよかな」

人はみな同じかもしれませんが、子ども時代の僕は、高い所から下を眺めるのが好きでした。「タッチョン上」と呼ばれていた近くの小高い丘から見た村の話です。

昼の12時を知らせる鐘は、村では丸山のドンと言いました。鐘が鳴ると、外で働いていた人達は一斉に我が家へ急ぎます。昼飯をとるためです。

僕は小山の上で村の全景をぼーっとながめていました。すると眼の下の家の煙突から、けむりがスーッと立ち現れました。

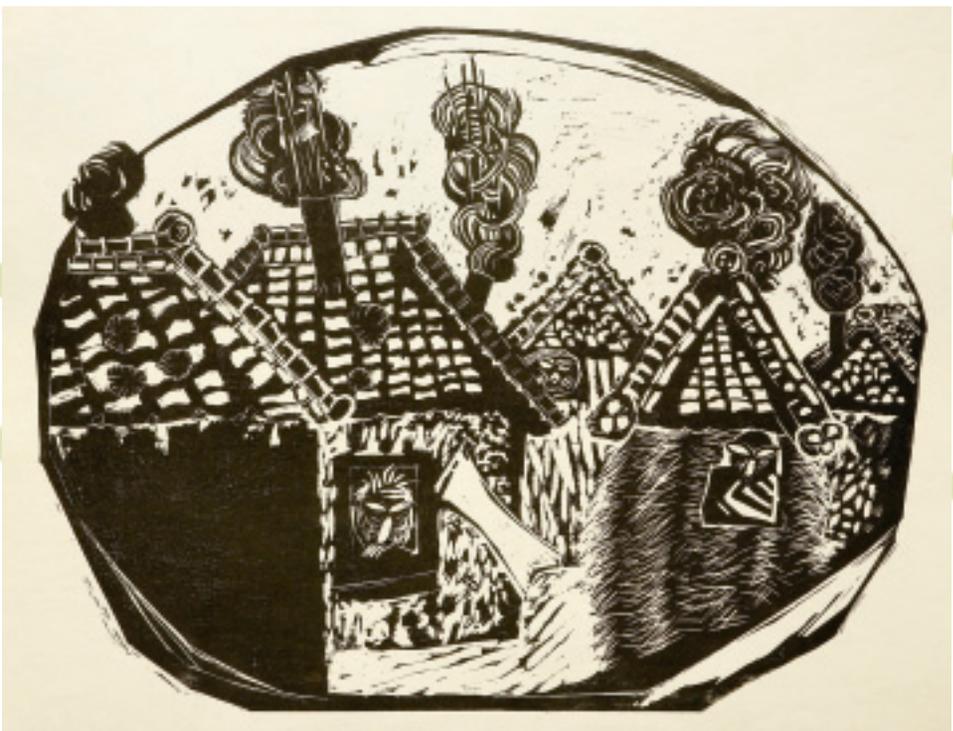
と間もなく、少し離れた家からも、隣、その隣からも煙がむくむくと立ちのぼって来たのです。次から次へ、まるで示し合わせたような煙。いつもと違う面白い光景が広がり、心に残っています。

当時はカマドに薪をくべ、ナベやカマで煮炊きする生活で、まず調理の始めは、茶ガマに火をつけるといのが、母たちのやり方でした。

今ではカマドや煙突はなくなり、プロパンガスのコンロに替わっています。

屋根に石が乗せてあるのは、台風で瓦が飛ばされないようにするためでした。最近は一瓦を一枚一枚しついでかため、アカ、青、黒銀などのペンキが塗られ、色あざやかな屋根に大変身です。

窓から顔を出す、僕をいつも勇気づけてくれた母や叔母たちは、今はもういません。



絵と文 版画家 中野洋一

版画家。陶彫家。鹿児島県生まれ。故郷の風物等をテーマに木版画や陶彫制作。1995年には朝日新聞日曜版のカットを連載。オランダ国際版画ビエンナーレ展入選など国際的にも活躍。

# 忙しいときのお助けレシピ 「ご飯のお焼き・2種」

今年も大半が過ぎました。何かと気ぜわしくなる頃です。そんなときは、残りご飯をベースに、家にある材料を使ってお焼きを作ろう！今回は「韓国風」とお子様向きの「カレーチーズ」の2種類。他にもいろいろ自分流のアレンジで「我が家風」のお焼きをどうぞ！



お料理研究家 こいけりえ

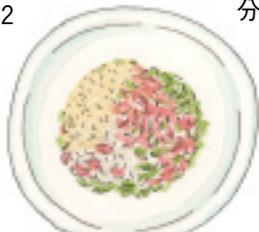
## おやつ時間

簡単、美味しい楽ラクレシピ



お料理研究家 こいけりえ

◎韓国風お焼きの作り方(8枚分)  
合わせ調味料を作る。しょう油大さじ1と2分の1、酒大さじ1、みりん小さじ1、コチジャン、豆板醤  
各小さじ1と2分の1、塩少々を合わせておく。



具材を全てに混ぜる

万能ネギ5本は細かく切り、キャベツ2枚はみじん切りにしておく。残りご飯250g(普通サイズ)の茶碗約2杯分)を用意する。冷たいときは、電子レンジで温めておく。材料が混ざりやすい。

ボウルに卵2個を割り入れ、溶きほぐしたら、合わせ調味料を入れて泡立て器でよく混ぜる。そこへ温めたご飯を入れ、ヘラ等を使って混ぜる。さらに、桜えび大さじ3、ちりめんじゃこ大さじ2、刻んだ万能ネギとキャベツ、かつおぶし適量を入れて具材が片寄らないように全体を合わせる。仕上げにつなぎの小麦粉大さじ3を何回かに分けて振り入れ、さらによく混ぜ合わせて8等分に分けておく。フライパンにごま油大さじ2弱を入れて温め、8等分した具材を落とし、ヘラで丸く平らに形をととのえ、中火でこんがり焼く。焼き色がつくまで焼く。ひっくり返して両面共にしっかり焼くが、その

ときは、ヘラで少し押さえるようにしてしっかりと生地を固めるのがコツ。両面がこんがり焼けたら完成。そのままでも、韓国のりを巻いて食べても、どちらも美味しく召し上がれます。



◎カレーチーズお焼き

もう1種。残り物のカレーやキーマカレーを好みの味にととのえ、同じ様な手順で卵とご飯を合わせ、ピザ用チーズを入れて、仕上げにつなぎの小麦粉を入れて焼くと、お子様に喜ばれます。オリブオイルで焼くと香ばしいですよ。

## みんもいもいも！

見てうれし、見せてうれし、この写真。わたしの出番の1枚を送ってください。



収穫の日  
「こ～んな長いの!」  
群馬県伊勢崎市 山口花子



収穫の日  
「こ～んな丸いの!」  
三重県四日市市 川合涼子



「かわいいでしょう?!」  
高知県安芸市 有澤須賀子

家族や友だちにしか撮れないステキな笑顔、みんなに見てもらいたいわたし好みの1枚。もちろんかわいいペットも撮れたら送ってください。お待ちしております！  
(詳細は7ページ)



## 「靴に足を」ではなく 「足に靴を合わせる」

—— 足育&ウォーキングスタイリスト 上田恵子さん

スタジオ・アリュールを主宰する上田恵子さん（兵庫県芦屋市）は、小さな子どもとお母さんたちに、歩き方と靴の選び方を教えている。足から心と体を健康に！  
なるほど納得のお話をお聞きしました。

## かかとトントンで健康に美しく

靴のお話が中心になるので、洋服で来られると思っていたのだが、上田さんは和服で来られた。

「和服は真ん中が意識できて、しゃんとするんです。歩くのにもいいですよ」きりりとしていて、着物が似合う。普段は、和服かジャージだそうだ。和服は帯で骨盤の位置を固定できるので背筋がたつ。足の指を使うから、ぞうりもいい——うーむと納得。

「日本は靴文化が浅いので、靴選びや歩き方を間違えて、タコや外反母趾・内反小趾、へん平足になってしまう人が多いんです。最近多いのは、こんなにやく足です！」こんなにやく足とは、横幅がない白魚のように細い足のこと。足の甲のアーチがくずれ、グニャグニャと軟らかく不安定で疲れやすい足だそう



## 「かかとトントン」の正しい靴選び



### 子どもの時からよい靴を選ぼう

- ①『つま先トントン』ではなく『かかとトントン』靴を合わせる時は、つま先を上に向け、かかとを地面にトントンしてぴったりくるものを選ぶ。
- ② かかとを合わせた時、つま先に約1cmの余裕を。
- ③ 親指の付け根と小指の付け根とを結ぶアーチをしっかりと固定。紐やマジックテープは毎回しめ直す。
- ④ とくに3歳くらいまでは足首が不安定。脚を真っ直ぐに育てるならハイカットの靴がオススメ。
- ⑤ 子どもの成長は速い。3カ月をメドに履き替えを。

### 外反母趾などのトラブルを避けるために

- ① かかたがしっかりしていることは原則。
- ② かかたをつぶす履き方は健康のためには避けよう。
- ③ ヒールは足の指よりは足の裏の先のほうで歩いている。指を使わないから健康が損なわれがち。
- ④ 特に、つま先に余裕のない細い靴で高いヒールは骨の変形を招き、外反母趾になりがち。遺伝的要素もあるそうです。
- ⑤ 足の指先とかかかたの付け根でなく、指全体を地面につけ、踏みしめて歩くことが大切。
- ⑥ 大きいサイズは恥ずかしいと思うのは間違いです。



「子どもの骨の成長を考え、上履きもこまめにはき換えたいし、お母さんは素敵な靴より健康ね」骨の模型とドイツの足の本を前に上田さんが力説。



「動かないでね〜！」  
フットプリントで、子どもの足型チェック。  
土踏まずはある？  
親指と小指は正しい方向？



トントン かかと

「頭痛・肩こり」などは対症療法じゃなく、根本から治さなきゃ。オシヤレな靴を履いて、でも体はボロボロ。それって悲しいし、子育ては、まず健康じゃないと子どもにも笑顔で接することも出来ないです！  
しっかり歩けば、新陳代謝や免疫力は上がり、血液やリンパの流れも良くなり、お肌にはハリが出る。ボディラインもスッキリして、お金をかけなくても綺麗になれる。だから自然と気持ちも明るくなる。歩くって楽しいし、ジョギングもウォーキングも盛り上がりつつありますね！

トントン かかと

ヨーロッパには足病医そくびょういという医者が出て、診療費も保険でまかなえる。ドイツでは『病気になるたらクツ屋に行け』という言葉があるほどなんですって！足育を始めたきっかけを聞くと、  
「やっぱり出産です。子どもが生まれたら、自然と私は私でいいやって思えて、ヒールのある靴からペタンコの靴に履きかえたんです。そしたら、悩まされていた頭痛・肩こり・生理痛・腰痛などがウソのようになくなって」母親が外反母趾でO脚なのも、足育を考えるきっかけになったという。

「出来る？」「疲れた〜」「ホラかんたん♪」指の運動、グー・チョコキパー。歩くときも指を使いましょう。



ほ



ほ



え



み



の



ひ



ろ



ば



## 煮物の味

富山県朝日町 荒川りえこ

親友が私を畑に誘ってくれた。そこは緑豊かな「さつまいも畑」。友人の義父母の生きがいの場所のようです。「これ持って行きな。煮て食べると意外に美味いよ」。それはなんと、さつまいものつる。私の記憶では、父や母が戦時中の食べ物がない辛い時代に食べたと言っていたように思いました。

私は友人の言った通りに、さつとアク出しをし、醤油、みりん、砂糖で煮てみました。シャキッとした口当たりは山菜の「よし菜」に似て、さつまいもにおいしかったです。

昔の辛いイメージなどなく、ただただ美味しくいただき、少しステキな出逢いを感じました。食するとは、いつの時代でも素晴らしいと思えたひとときでした。時に介護で落ち込む時もありますが、「また頑張る」と思えました。

——はじめてなのになうれしく懐かしい味。



## プレゼント

群馬県藤岡市 平柳英子

春から1年生になった一番上の娘は、急に生意気になり、すっかり成長してしまっただ。

「ママ転んじやって、ヒザすりむいちゃったよ」と訴えると、下の妹達は、「ママ大丈夫？」と心配してくれるのに「子供みたい！」と一言。あの時ママは、ちよつとムツとしたよ。

そんな娘が最近手作り券をプレゼントしてくれた。中には「肩もみ券」や「一緒に遊ぼう券」が入っていた。内心『よくある券で私も子供の頃に作ったっけ』なんて思いながら「ありがとう」とお礼を言った。最後に「ぎゅう10びょう」という券を見てびっくりした。そう言えば、最近「ぎゅう」って抱っこしてないね。ごめんね。これからは、いっぱい「ぎゅう」しなきゃと反省しつつ、まだまだ子供なんだとニンマリするママでした。

——ママ、大好き。



## 散歩

京都府長岡京市 神足幸子

長女が小学校1年生の時、私もなにかずつと続けて出来ることがあれば嬉しいなと思い、いつもより30分早起きして、朝5時半からの散歩をはじめました。夏は涼しくて気持ちいいのですが、冬はまだ真つ暗。お星様とお月様も出ていて、おまげにかなり厳しい寒さ。

でも、この日課で今は風邪もひかなくなりました。7年前からは愛犬と一緒に、もう30分早起きをして、5時から1時間の散歩。更に夜にも30分の散歩を追加。

そうこうしている内にいつの間にか、長女も21才、社会人になりました。「継続は力なり」は私の好きな言葉です。いつまでも健康で生涯散歩が続けたいです。なにかを続けるって、素敵だし自信にもなるから。私自身、こんなに根性があるなんて思ってたし、自分かなり好きになりました。

元氣な私の体よ、ありがとう！元氣な体に産んでくれたお母さんありがとう！

——散歩して前向きよ。



## 店員さんの言葉

新潟県佐渡市 中村幸代

友人が、運転免許の更新の時に視力が気になり、メガネを作ろうと眼鏡店に行きました。

「これは病院に行って診てもらった方がいいですよ。今メガネを作っても、もし使われなかったらもったいないです。先に診てもらって、その後でメガネを作ることになったら、こちらに作りに来ていただけると嬉しいですよ」と視力検査中のやりとりで、病院に行き、急に手術をする事になったのです。利益優先、ノルマ達成のためではない、親身になった店員さんの言葉に感心しました。私もいずれメガネの買い替えをするので、あの店のあの店員さんから、メガネを買いたいと思っています。

——いいお話。ご自分も看護師さんらしいです。

相手をきらうな  
相手がきらうな  
こちらが相手をきらうてはならない。  
イヤな事を言うヤツだ、と思った時は、  
自分の負けである。  
ほめられて、いい気になつてはならないし、  
けなされても、しよげてはならない。  
人生にはいろんなことがあるのだ。  
その時、その時、なやむのも喜ぶのも、  
この自分なのだ。ひとさまではないのだ。  
自分としては、やるだけのことをやって、  
気にしないことだ。

鈴木清一

「むずかしーけど、できるようになったよ♪」



神奈川県逗子市 小沢貴子

●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  
〒163-0223  
東京都新宿区西新宿2丁目6番1号  
新宿住友ビル23階(私書箱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

無料 おそうじ相談 実施中!  
ダスキンコールセンター  
平日の9:00~17:00  
0120-100-100

●2ページの中野洋一さんのアトリエ  
〒896-1301 鹿児島県薩摩川内市鹿島町蘭牟田2131-203  
●4~5ページの上田恵子さんの連絡先  
スタジオ・アリュール(兵庫県芦屋市)  
FAX: 0797-35-1441  
ホームページ: http://keikoueda.jp

あなたのお便りや  
写真をお寄せください



たいへん!

愛知県豊橋市 小見門みよ子

「お母さん、たいへん!」夕方、公園で遊んでい  
た子供たちが大騒ぎして帰ってきた。子供た  
ちが遊んでいた公園に中学生の男の子が5人、  
公園の出入り口に置いてあった娘たちのキック  
ボードを蹴ったりふんだりして、壊したという。  
夕飯の時、その事件のことを聞いていると、  
「でもね、5人の中で1人だけ『やめろ!かわい  
そうだろ』って言うてくれた」と長男。  
「すごく勇気のいる言葉だったろうと想像し  
た。」かっこつけて蹴とばす人と、やめろって言  
った人、どっちがかっこよかった?」と聞くと、  
「やめろって言った人」と3人とも口をそろえ  
た。それが分かれればよらしい。キックボードの買  
い替えは授業料であったと受け止めますよ!!  
——我が家の大事件でした。



おかず

宮崎市 日高久美子

次男がまだ小学生の頃の話。同じ敷地内に  
住む義母は当時、60代初めとは思えないほど  
老いて、心の病と闘っていた。私もパートと3  
人の子育てに手一杯の毎日だった。  
そんなある日、夕食の一品を義母へ持って行  
く私に、次男が「お母さん、毎日大変だね。僕  
が大きくなってお嫁さんがいたら、お母さんみ  
たいにおかずを作って持って行ってあげるから  
ね」と言うてくれた。子供なりに私の大変さを  
気遣ってくれた一言だったのだろう。  
義母も元氣を取り戻した現在、あの頃の私  
はどんな顔をして毎日を過ごしていたのだろ  
うと懐かしく思う。小学生だった次男はもう  
20歳。あの時はありがとう。  
——お嫁さんはまだだけぞ。

♡は〜とふるボイス⑥♡

〜家族として応援したい〜

年末年始を雪深い札幌のわが家で過ごしたダ  
スキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業  
の研修生ノアさん。フィジー出身なので雪国は  
もちろん初めて。空港まで出迎えると、体格の  
良いノアさんが夏のような格好で現れてビック  
リ! すぐに雪道を歩けるよう、靴の滑り止めを買  
いに走りました。サイズの合わない私の長靴で  
雪かきを手伝ってくれたり…思い出は尽きませ  
ん。7月の修了式では、みちがえるほど上達した  
日本の手話で「フィジーで手話通訳者  
養成講座を開きたい」と伝えたノアさ  
ん。家族として心から応援しています。

●札幌市 高嶋正博・裕子



このコーナーについては、  
広げよう愛の輪運動基金まで。

☎06-6821-5270 HP (http://www.ainowa.jp/)

地球に  
お返しをしよう

ユニフォームは  
繊維に戻して  
リサイクル！



～ダスキンのエコ～  
～お返しをしよう～

詳しくはwebで  
「ダスキンのエコ」  
を検索してネ。



ミスタードーナツのユニフォームは、「リサイクル  
ポリエステル素材」を使用。循環型リサイクルシス  
テムにより、新しいユニフォームの繊維として、繰  
り返し再生することができます。

(ダスキン環境シンボルマーク)



**ダスキンのお客様係募集中!!**

詳しくはwebで

お客様係

検索

※お仕事内容や募集要項をご覧ください。



携帯からも  
アクセス

**お楽しみクイズ**

ミスタードーナツの  
ユニフォームの素材は？



ポリエステル

正解者の中から30名様に  
「くらしキレイBOX」を  
プレゼント!



下記の要領でご応募ください。

◆ハガキに

- ①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥性別  
⑦電話番号⑧現在ご利用のダスキンの店名をご記入の上、  
下記であて先までお送りください。

◆締め切り 平成22年11月26日(金)当日消印有効

◆ダスキン関係者の応募はご遠慮ください。

◆当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。  
(平成22年12月中旬お届け予定)

◆あて先 〒163-0223

東京都新宿区西新宿2丁目6番1号  
新宿住友ビル23階(私書箱47号)

(株)ダスキン「喜びのタネまき新聞」クイズプレゼント係

◆応募に関してのお問い合わせ TEL:03-5909-6703

※抽選結果に関するお問い合わせはお受けできません。予めご了承ください。

今回ご応募いただいた個人情報については、(株)ダスキンの範囲内でのみ利用させて  
いただき、プレゼントの抽選・発送の目的以外には使用いたしません。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、(株)ダスキン  
「喜びのタネまき新聞」クイズプレゼント係 TEL:03-5909-6703 までご連絡ください。

第495号のクイズの答えは「エコ」でした。

●この新聞をお届けしているのは

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

〒163-0223

東京都新宿区西新宿2丁目6番1号 新宿住友ビル23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  
たします。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