



写真・阿部高嗣 あすに向かって飛べ

努力の方向

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍は素晴らしかった。選手はみんな大きな期待を寄せられての参加で、かなりのプレッシャーの中で競技であったにちがいない。オリンピックまでの4年間をどのように過ごしたかの成果が出る集大成の日。楽しいことは少なく苦しい練習に耐えてその場を迎えていた選手を見ると、「必死

にがんばって、ここまで来たのだな」と、心からの拍手を送った。出場できるほどの選手はだれも、練習時間と努力にそれほど差はなかっただろう。しかし、勝者と敗者がハッキリと現れるのがスポーツであり、結果として勝者と敗者に分かれる。

この違いは何だろうと考えていて、高校時代の恩師である監督のことは思い出した。

「努力することは大切だ。けれども創意工夫し、成果の方向で

読む人の
幸せを
心に願って
作る

喜びの タネまき 新聞 no.523

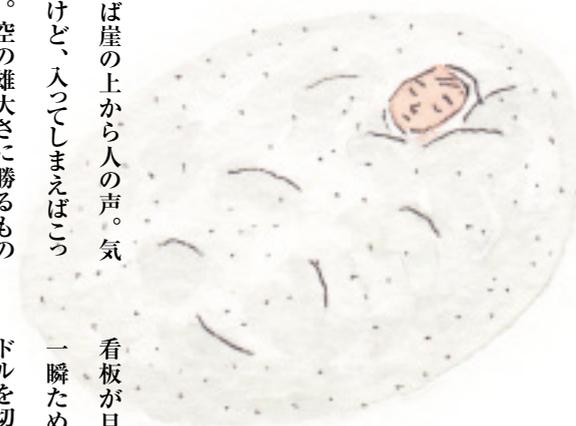
努力しないと結果は出ない。歩いて大阪から北海道を目指したとき、北に歩いた人と南に歩いた人の費やす時間と努力は同じでも、北を向かって歩いた人にしか成果は出ない」
一生懸命努力したのに自分の思ったような成果が出ないときは、努力が足りないのではなく、努力の方向(仕方)を変える事が大切だと思う。

株式会社タスキン社長

山村輝治

涼しさや寒さがやってきます。今回はちよつとワイルドな温泉の話。からだ、ゆつたり。気持ち、のびのび、です。

「ああ、いい気持ち」



絵と文 中村みつを

イラストレーター、画家。絵と文の作品は自然・旅・人がテーマで、心の和む温かさ。読売新聞夕刊のみなみらんぼうのエッセイ「一歩二歩山歩」に挿絵を描き、新聞連載最多記録14年目。日本山岳協会会員。著書に「のんびり山に陽はのぼる」(山と溪谷社)、「お江戸超低山さんぽ」(書肆侃侃房)、「森のくらし」(リヨン社)など。

温泉大国の日本。この頃は街中にも日帰り温泉が増えてきたが、山好きとしてはやっぱり温泉は山。今や下山後の楽しみでもある。そういって大の風呂好きと言われそうだけど、実は長湯がどうも苦手。普段はカラスの行水が多い。

見上げれば崖の上から人の声。気にはなるけど、入ってしまったらちのもの。空の雄大さに勝るものはない。鹿児島に登った後は、せつかくだからと名物の砂蒸し風呂に入った。いつもと違って「海の温泉」だ。潮騒を聞きながら、砂浴場に向かうと、砂の中から顔だけがくつも並んで見えた。笑いそうになつてみると、砂かけさんがやって来て、ほくも顔だけ残して砂に埋まった。「熱いときは我慢しないでね」と、砂かけさん。砂は思ったより重

く、熱かった。忘れられない温泉がある。そのときは山から下りると、すでに日暮れどき。クルマのヘッドライトだけを頼りに、温泉の文字を探しながら走っていた。すると小さな看板が目に入った。ほくも友人も一瞬ためらったが、暗い細道にハンドルを切った。行き止まりにあったのは、どこか懐かしい小さな一軒宿。「すみません」と声をかけると、おばあさんがにこやかに出迎えた。お風呂はタイル張りの小さな浴槽があるだけ、窓の外には南天の赤い実が満月に浮かんで見えた。風呂から上がると、おじいさんがブドウを用意してくれた。こんなにくつろいでいいのかな。テレビのある普通の居間で、横になったほくはあやうく眠り込むところだった。



あちこちの山に行くので、いろんな温泉に入った。八ヶ岳にあり、露天風呂としては、日本一高所にある温泉は野趣にあふれていた。5人も入れればいいの湯船は急斜面に掘ってあり、もちろん脱衣所などはなく、すべてがオープン。



あの山の一軒宿、いったいどこだったのだろう。どうにも月夜の道が思い出せない。

手で形をつくれて、とつてもラク!

「チーズガレット」

チーズと生クリームをたっぷり入れて、コクと香ばしさを出しました。甘さをおさえてパン風になっているので、おやつのほか朝食にもピッタリ。サラダやフルーツ、マーレードなどのジャムをそえて。



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

◎作り方(直径20cm、約6切れ分) 生地作り
薄力粉200gにベーキングパウダー大さじ1を加え、ふるいにかける。そこへ、砂糖大さじ1と2分の1、塩小さじ1を加えてゴムベラでさつくりと混ぜ合わせる。さらに、生クリーム200mlを加えて、切るように混ぜ合わせる。最後にピザ用チーズ100gを入れて混ぜ合せ、チーズが全体に行き渡ったら、まとめてラップでピツタリと包み、冷蔵庫で約15分休ませる。



上ののせを必ずお別れにとておく

●形を整える
天板の上にクッキングシートを敷き、その上に薄力粉を全体に薄く広げ、生地をのせて、直径20cmくらいの円形になるよう、手でのばす。ピザ用チーズ50gを生地の上全体にまんべんなく広げる。



●焼く
200℃のオーブンで約25分焼き、全体にこんがり焼き色がつくまで焼上げる。焼きあがったガレットはあら熱がとれたら、お好みの大きさに切り分ける。



みてもらおう! 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。

ゆるふわ笑顔にゆるみます。東京都町田市 石王好己

「美しいコイなんだって」大阪市 中野純子

「ボクのカワイイ相棒だよ」東京都江戸川区 富澤知恵美

東北を歩こう! 岩手県 二戸・久慈ゾーン

「くるま市」 ※来年と同じ期間で開催予定 2012年4月5日~12月5日 毎月第1日曜開催

懐かしさ漂う美しい自然の中、元氣な声が飛び交うくるま市。大人気の豆腐田楽をはじめ、そば、ゆかへ、川魚の焼き物等の郷土料理と野菜や雑貨など地元の魅力溢れる品々が店頭並びます。5月、11月は、より盛大な「水車まつり」を開催。

◎場所 岩手県久慈市山根町端神 桂の水車広場

◎問合せ先 山根六郷研究会事務局 (久慈ステーションホテル内) 電話:0194-53-5281 http://www.visitjapan-tohoku.org/



玄米定食。とりたての野菜の甘さと美味しさ。

おいしく

「おばあちゃんちに来たみたいー！と言われるのが好き」ほら、たとえばトトロに出てくる田舎の家みたいのが夢だった…と言う。

10年前、成田周辺の農家さんのお米や豆、有機野菜を中



椅子一つ、ビン一つに思い出がありそうな…

楽しく

古民家を自力で修復して3年、レストランを開いてからだと10年になる川端えい子さんを、千葉県成田市のお店にお訪ねした。ゆっくり流れる時間がなつかしい。ありがたくいただく豊かさを思い出させてくれるご飯です。

ありがたく



「風のふくまに楽しく」という川端えい子さん。趣味は書道です。

風 楽

古民家で
ご飯



衣食住のオーガニックというか、つまり日本の田舎。あ〜、なつかしい。

3年前、その夢の家にであった。長く使われていなかったの、床は傷み、天井の板が垂れ下がるほど。持ち主にお願いしご了解をいただき、さて、実行段階になったら資金がない。あきらめたくなくて、友人のセミプロの指導を受け、自分達で修理を始めた。7年間やってきたお店で、お客さんとの距離が近く、川端さんの生き方や暮らし方を知ってってくれる人も増え、ブログで呼びかけたりすると、会ったこともない人も手伝いに来てくれた。2カ月で約100人が手伝いに。

「感動して毎日泣いていた」という。

そうして築400年の古民家が『来た人が元気になる家』に生まれ変わった。古いけれどしっかりとした畳は、赤ちゃんがはいはいしても安心で、家族連れも来てくれる。雪見障子と縁側があり、光と風をいつも感じる。

もともと、時を経てきたものが持つ温もりが大好き。土間にはイスを置き、テーブルには摘んできた花。インテリアは自分の集めた物で、本棚は自分の本。お客さんが読んでいたりするという。

お店は週3日オープンで、他の日は料理教室やヨガ教室、ライブも開く。「こんなことやりたい」という声も大歓迎のことだ。予約をすれば、夜に月明かりを楽しむことも可能らしい。ただし、お店も自販機も近くにない土地柄なので、初めての方はなかなか見つけにくいそうだ。

いいなあ、こんなに自由な生活。それに摘んできたばかりの野菜には力があって励まされる感じ。「おいしく楽しくありがたく」がモットーだ。そうだが、暮らしの原点はそこにあるのかもしれない。自由にわがままに生きてきた人生だと笑ったが、どうしてどうして、これからは、自分の懐で、ひとを楽しませる人生になるに違いない。地に着いた、ほんとに豊かな時間の流れる、古い古いおうちです。





短距離走

長野県上田市 藤澤四四郎

今日は、小学5年生になる孫の運動会。台風一過の快晴で、朝から開会を知らせる花火も鳴りました。

孫の短距離走が見たくて、この日を楽しみに待ち焦がれていました。見たくと言うより、応援に行きたかったのです。

本人の運命か、母親の遺伝なのか、保育園時代から走るのが人よりのろいのです。そんな事は、当人は全然気にせず、「一番外側のコースを走るので、最初のうちは速いよ」と平気で言っていました。案の定、五人一組の短距離走は、孫は第五コースを走り、私と妻の応援もむなしく今年もビリっけつでした。

でも私はエールを送り続けます。「ウサギとカメ」の物語を忘れないようにと…。

—「どしどしかわいさ」❤

サプライズ

岩手県花巻市 熊谷昌子

先日は70歳の古希を迎える夫の誕生日でした。ケーキを買うこともなく、晩酌をしている夫にサプライズで感謝状を贈りました。

「とーさん、70歳おめでとう。毎日、車の運転のバイトご苦労様。まだまだ元気。80歳まで大丈夫。生涯現役で頑張ってください。もう一度、二人でハワイ旅行に行きましょう。アナタについてきて良かった。これからも仲良く元気で生きましょう。寝る前の手足のマッサージよろしくね」。リウマチの持病のある私にご飯を作るのがやっと。農業の手助けも出来ない私の手足を、毎晩マッサージしてくれます。

感謝状を読み終えた夫は突然泣き出しました。「オレより先に死んではいけない…」どこかで聞いた殺し文句。でもいいんです。今まで喧嘩はゼロ。ボンボン愚痴を言えば、ウンウンと聞き流してくれる太っ腹な優しい夫です。

—文句なしのラブラブ度に表示状態あげちゃっおかな。



リフォーム

静岡県藤枝市 山崎繁子

物置の片づけを、主人と2人でしていると、若い頃のおしゃれなブラウスが出てきました。他にもいろいろ出てきて、これは古いこれはダメと、ほとんどの物は捨てたのですが、なぜかこのブラウスだけは捨てられませんでした。

後日、このブラウスをリフォームするため、何になるかしら…と思いつながら、糸をほどこいてると孫娘が来て一緒に手伝ってくれました。「これなににするの?」「そうね。…やわらかくて肌触りもいいからカーフにしようかしら」

4、5日して、スカートが完成。ちょうど孫娘が学校から帰ってきたので、見せてみると、「古いものでも、ちょっと手をかければ、また別なものに生まれ変わるんだね。捨てる前に考えることも大切だね」と感心していました。服でも故きを温ねて新しきを知る。ですかね。

—なつかしい思い出がいっぱい…。



三者面談

静岡市 中場晴美

息子が中学校に入学して7カ月、初めての三者面談がありました。前期の成績表を渡され、あまりのひどさに悶絶。でも、それよりびっくりしたのが、担任の先生の変わりようでした。数カ月前の家庭訪問の時と比べると、随分やつれ、先生って大変なんだなあと感じました。

毎日、生意気盛りの子どもを相手にしているのでしょう。ウチの子も苦労を増やしている側なので申し訳ないのですが、「バカヤロー」と叱りながら、生徒の将来を一番考え、心配してくれているのが先生なんですよね。

思春期の子どもには、それがなかなか伝わらないのが、辛いところではあります。先生の深い深い愛情がたつた20分の間で伝わってきた三者面談でした。先生、いつも息子が手を焼かせてすみません。ありがとうございました。

—「アツイ先生」と感心！



どしたん?

広島県福山市 藤井きょう子

中学3年生の娘は徒歩通学。クラブ活動が同じ仲間3人と、同じ道を同じ時間に登下校する毎日です。

その日はたまたま他の二人は用事があり、娘が一人で歩いていると、あるおばちゃんに、「どしたん?今日はひとり?」と聞かれたので、「友達は用事があった」と答えたところ、「ほーね、じゃあ気がつけて帰るんよ」と言葉をかけてくれたそうです。

娘は、「けんかでもしたと思ったのかな。なんだか嬉しかったよ」と教えてくれました。毎日同じ道を歩く娘達を見守っていてくれたのだと、安心もしたし、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

—なんか、ほのほの。



元気いっぱい

福岡県東峰村 梶原弥生

「おかあさん。ぼく、今日、陸上の先生にほめられたよ。あいさつの声が一番おおきかったんだって。すごいでしょう!」

小学1年生の息子は走ることが大好き。小さい時からよく歩き、散歩へ行くとトコトコと遠くまで、しっかりと歩いていました。

学校が休みの土日が、なんとなく物足りないようだったので、陸上部を勧めてみたところ、楽しかったようです。1年生はウチの子一人だったので、みんなにかわいがられ、先生にもほめられて、嬉しくてたまらなかつたようです。よかつた。体も心も、元気いっぱい大きくなあれ。応援してるよ!

—ともだち、ひやくにん、できたかな。

「初試合で初ゴール!」孫はもしかして日本代表に、と、つい考えてしまった…。



大阪府河内長野市 岸本のり子

あなたのお便りや写真をお寄せください

●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
〒163-0223 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

お知らせ
書籍「ほほえみのひろば」発売中
●出版社:マガジンハウス ●価格:1100円(税込)
全国の書店で販売しています。

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/torikumi/tanemaki/index.html>

●4-5ページの「風楽」の連絡先
〒286-0821 千葉県成田市大室750
TEL&FAX: 0476-36-1960
※レストランは金・土・日曜と祝日の11:00~15:00オープン。
それ以外は5人以上で予約でき、料理教室などもあります。
<http://www.fura-organic.com>

燈々無尽

よき上司

若い者を育てる立派な上役が、若い者が自分の事を悪く批評しようものなら、一ぺんに権力をもつて、その若い人をやっつける人があります。が、そこを、まだ経験も足りぬ若さの反抗だと、あたたかく受けてやれるようになりたいたいですね。

また、若い者も、英雄気どりで、何でも反対するのは、苦勞の足りなさですね。たとえ、上の人におかしな事があつても、他をせめないだけの大きな人物に早くなる事です。

鈴木清一

愛の輪

誰かが心地よい暮らしをつつ

第7回 街で白い杖を持った人を見かけたら?

街で白い杖を持った人が歩いて来たら「危なっかしいな…」と思いつつ見送ってしまいますか? 白い杖は視覚に障害のある人、特に全盲の人にとっては命綱のようなもの。音や触感などで情報を知る相手のことを考え、素早く点字ブロックを避け「青信号ですよ」と声で伝える。「ここにあなたを気にかける私が居ます」という声の意思表示が安心感を与えます。



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 HP (<http://www.ainowa.jp/>)
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害のある若者に、海外での研修支援を行っています。

