

読む人の
幸せを
心に願って
作る

健康診断

この時期になると一年の経つ早さを
感じ、一日一日を大切に過ごさねばと
改めて思います。

今年も健康診断を受けました。体
重や疾病など過去の記録も残るので
健康管理に役立っていますが、受診す
るたびに「毎日の積み重ねが大切」と
感じます。健康診断は年に一回ですが、
診断の前日に節制をしてもほとんど
効果が無い事はわかっているはず。食
事と運動が体づくりの基本なので、
少なくとも一年間の積み重ねによる
体の評価となります。

仕事も毎日の変化はほとんどなく
ても目標を持って日々努力すること
で成果として後に表れてきます。日々、
同じような仕事内容でも「もっと」と
か「もう少し」と思う気持ちと小さな
改善を地道に続ける事で振り返れば
大きな変化となります。

自分の体を大切に思う気持ちが不足
していたり「忙しくて運動する時間がな
い」と言い訳をしだせば切りがありません。
仕事に対する気持ちも出来ない言
い訳を並べるのも全て自分自身の意志
から生まれてくるので、その意志を前
向きに持つことが大切だと思います。

無理な運動や食事制限は健康を害
します。仕事も徹夜で頑張らなければ
ならない時もあるかもしれませんが、
日々計画を立てて自分のできる改善
を少しずつ継続することが大きな成果
に繋がると思います。

株式会社ダスキン社長

山村輝治

写真・阿部高嗣 まぶしい一日



no.551

喜びの タネまき 新聞

子どもの頃母がよく作ってくれた、なつかしい味。材料はシンプルなのに、なかなか「あの味」が出せないので。

「おふくろの味」

珍しく弟から「一緒にご飯を食べよう」と電話があった。聞けば遠隔地ではないが単身赴任だとう。寂しがり屋はむかしのままだ。妹は別にして、男三兄弟はたまに会っても必要なことしか話さない。だから連絡があるのはたいがい困ったときだ。「どこか食べにいけないか？」と応じると、「好きな肉玉、作るから」と誘った。肉玉はぼくの好物。豚こま肉を炒め、砂糖醤油を入れ

て混ぜた卵を投入、炒り卵のようにして出来上がり。うっかりすると卵が固くなるので火加減がコツだ。ぼくたち兄弟の「おふくろの味」なのだ。母の作る肉玉は甘じょっぱく、これだけでごはんが進んだ。兄弟が多かったので、安上がりで手早くできる肉玉は、お弁当の定番にもなった。冬になると教室のだるまストーブの周りはお弁当を温める場所をめぐって陣取り合戦。ほ

かほかの弁当箱のふたを開けると、ふんわり甘くぼくの鼻をくすぐった。ぼくがひとり暮らしを始めたとき、友達によくこの肉玉をごちそうした。豚こまを買えないときは、砂糖醤油で味付けした炒り卵だけだった。少し柔らかめの炒り卵をごはんからめると、不思議なことに茶碗一杯分増えた気がして、学生にはうれしいレシピになった。いま思えば安上がりとは言え、「肉なし」のほうが多かったかもしれない。



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、新聞連載の最多記録を更新中。日本山岳会会員。著書に『のんびり山に帰る』(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。



大人になり、この味を忘れかけたある日、家に寄ると甘い匂いがした。「食べるかい」母が小皿に盛ってきたのは肉玉だった。子どもどとき食べた、素朴でなつかしい味が蘇った。「この甘じょっぱさが出せないんだよ」と言うと、母は「っこりうなずいた。まだ、弟の肉玉は食べに行っていない。ぼくの味付けとはちょっと違って、卵はトロツとして甘め。子どもの頃から見よう見まねでよく作っていた弟は、「肉玉作らせたらうまいよ」と得意げだ。思い出すと無性に食べたい味である。

マシュマロでひと工夫

「フルーツサンドイッチ」

「マシュマロってこんなに美味しいの！」と目からウロコのフルーツサラダをパンにはさんでサンドイッチにしました。ポイントは一晩冷蔵庫で寝かせること。マシュマロがふんわり溶けてムース状になり、フルーツとの相性がバツグンです。忙しい朝にもお子様のおやつにもピッタリの一品です。



◎作り方(4人分)

●下準備

みかん、パイナップルなどお好みのフルーツ缶詰200〜300gをざるに開けてシロップと分ける。シロップはソースに使うので別の容器に取っておく。大きなフルーツは一口サイズにカットする。マシュマロ100gは大きめのサイズなら、1.5cm角にカットする。その他リンゴ、バナナ、いちご、キウイなどもOK。

●パンにはさむ

食パン1斤はサンドイッチ用に耳をカットし、フルーツサラダをはさむ。お好みの形に切ってもよし、ラップに巻いてロール状にすればお弁当やパーティーにも応用できます。



おやつの時間

簡単、美味しい楽ラクレシピ



お料理研究家 こいけりえ

●フルーツサラダを作る

大きめのボウルにマシュマロ、缶詰のシロップ大さじ3、サワークリーム180〜200ml、全てのフルーツを入れてゴムべらで混ぜ合わせる。混ぜ合わせたら、密閉容器に入れて8〜24時間冷蔵

歯ピカピカになったかなあ。愛知県春日井市 川合正義

ソリに夢中！山形県米沢市 龍口文子

ラバと私。広島県尾道市 上田実千代

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)

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。

農村に移住して 地区の人と交流

信州に農村移住。移りゆく四季の味を大切に野菜や果物を育てて暮らす上野さん一家。今ごろ柔らかく滋味豊かな干し柿が出来上がっているはずだ。おだやかで明るいご家族をお訪ねした。

「ここです。ここで〜す！」

斜面の中ほどに民家があって、妻の真紀さんが手を振っていた。うかがったのは、田んぼの稲穂が垂れた秋の日。家から見下ろせる田んぼは細長いものや三日月形で一枚はちいさいが自分で畦を作り、丁寧に手をかけてきたという。

長野県飯田市

上野真司さん(37)

真紀さん(36)

「とにかく



農業が

やりたくて」



桃栗3年柿8年。1年で約1mに。「葉っぱ1枚も大事にする」そうだ。



築160年の民家に住み、標高650mの小さな水田に愛情をそそぐ。



上野さん一家。



まだ青い柿の実。フルーツの顔をして輝いているが、これが干し柿に!

夫婦は東京農大の先輩後輩。真司さんは卒業後、青年海外協力隊として3年間パラグアイで野菜栽培を指導した。帰国後、農業資材会社に就職したが、自営農を目指し11年前退職。図書館勤務の真紀さんも農業をすることに賛成し、二人で土地を探したが、東京近郊では家つきの農地はなかった。住宅を別に借りると経営は無理だった。困っていた時に、飯田市に移住した協力隊のOBから地域の様子を聞き、農業を体験する市のワーキングホリデー事業に参加してみた。水や土、気象条件の良さを実感。野菜や米、果樹がよく育って美味しい。ここなら学び経験したことが生かせる。二人ともそう思った。「今は国の営農奨励制度があるが、当時は何もなかった。農業を経営するのに初めの2年位は苦労覚悟で、資金をもって移住しました」その二人に虎岩地区の人々は無類に優しくかった。家探しやあいさつ回りに市の職員が付き添ってくれて、住民も昔からのお隣さんのようで、季節ごとの祭事も一緒にする。「特産は市田柿。教えてあげるから、やりな!」と言われ「どんな風に干すか見せてください!」二人とも柿は初めてだった。市田柿は大正時代から続く特産品で、真っ赤な柿すだれが有名だ。

たっぷりの大ぶりの柿は10月末頃に収穫し、一つ一つ皮をむき吊して天日干しで乾燥。干し上がりは12月上旬頃だ。1日も休めない作業。「ここは天竜川から朝霧が上がってきて、柿に湿り気を与え、陽が射すと乾く。その繰り返りで、フルーツのやわらかさを保った干し柿になります」と真紀さん。ご主人はそばでニコニコ。「ずっと干すのではなく、下ろして天日に干し、もんで、また干す。手間がかかります」このタイミングがつかめず、最初は難しかった。すると向こうのお隣さんが見えてくられて、タタタとバイクに乗ってやってきて、「もう、いいに!」と柿すだれを下ろす時期を教えてくださいました。

移住後に元気な子供も二人授かった。集落のみんなが気に掛けてくれ、栽培技術も快く教えてくれた。その感謝もこめて、農業体験や研修をした人たちを受け入れているという。「水や土の良い所で、人の食べる美味しいものをつくる幸せ」を喜ぶ家族。子供の背丈ほどの柿の木は植えて1年。移住してからこの冬で10年がたつ。



おつかい

静岡県掛川市 鳥居真澄

「畑の後藤さんがいるよ！早くしないと帰っちゃうから100円ちょうだい！」6歳の次男が大きな声で教えてくれます。「今日は、大根をお願いね」と100円を渡すと、息子は長靴に履き替え「大根くださーい!!」と猛ダッシュ。後藤さんは作業の手を止めニコニコ笑顔で大根を次男に収穫させてくれたりします。葉っぱ付きの大根は、息子の背丈の半分くらいで、一本持つのが精一杯。採れたての野菜の柔らかくみずみずしいこと。味も最高です。

我が家の初めてのおつかいは、この畑の後藤さん。どの子も初めは恥ずかしくて声が小さかったけれど、いつの間にかしつかりとおつかい出来るようになりました。長男、長女は大きくなり、今おつかいは次男の役目。

畑の後藤さん、いつも美味しい野菜と笑顔があります。

—初めての「おつかい」が畑…なんかステキ！—



手伝い

千葉県佐倉市 都築洋子

大学生と高校生の孫たちは、中学生の頃から夫や私とあまり話をしなくなりました。とはいえ、夕食の支度をしていると、「今日は何？」と聞いてくる。好みの献立だと「やったあ！」と喜ぶ。こんなときは、無邪気にまことわりついてきた幼い日の姿がちらつく。まだ、色気より食い気かなとおかしくもある。

先日、孫息子が焼きそばの作り方を見たいと言ってきた。私より背の高い彼と初めて台所に立つ。ソースを入れてくれたり、意外にも手際がよく、あつという間に完成。「一口食べるなり」「おいしい！」普段聞けないセリフにちょっと驚く。キヤベツと豚肉だけのシンプル焼きそばだが、手伝った喜びがそう言わたのだろう。私にも、とても楽しく幸せな時間だった。

—料理男子。いいですね！—



きのこゴハン

岩手県花巻市 熊谷昌子

「今晚ゴハン炊くの待って…」仕事が終わる息子が、夕方大きな荷物を持って帰宅するや、「きのこゴハン」を作ると言う。取り出したのは、昔どいの家でも見られた大きなお釜。テーブルの上にカセットコンロをセットし、釜に具材とお米、水を加減してコンロにのせるだけ。15分で炊き上がる。少し焦げたい匂い。以前「やっぱり釜で炊いた飯が一番！」とオヤジが言っていたのを覚えていて、インターネットでわざわざ取りよせたらしい。

「おいしい?」「うんうん」と夫。日頃はほとんど話すことのない二人だが、もうすぐ72歳のオヤジの誕生日プレゼントとなった。「来年は奮発して尺八がええなあ〜」夫の独り言を息子が聞いていたのかは分からない。

—優しい息子さんですね〜



おーい

熊本県玉名市 川原夢人

6歳になる甥の誕生日プレゼントを探しに、一緒に近所のホームセンターに行った。私が自分の買い物をしていると、そばにいたはずの甥がいない。ハツとして冷や汗をかきながら、お客様センターで呼び出してもらおうと、彼方から「お〜い」と聞き慣れた声。振り向くと、甥が補助輪付きの自転車に乗って向かってくるではないか。私は目が点になった。自転車をよく見ると値札が…。思わずそばにいた店員に「これください」と言うしかなかった。

普通、売り場の自転車は、盗難防止のためにペダルが外してあると思っていたが、店員に聞く、甥が乗ってきたものは展示・試乗用だったのですぐに乗れたらしい。

それにしても、まさか自転車を買わされるとは思っていなかった。頼むから大事に乗ってくれよ、とただ願うばかりだ。

—勝負あり。やられましたね！—



メニュー

山形県河北町 岡田百合子

インフルエンザで学校を休んだ孫娘。熱があつてぐったりしているのに、気になることがあるといます。聞いてみると、それはなんと給食のメニュー！

「今日は、昆布巻きがあるのに、残念！」孫は昆布巻きが大好きなのです。熱があるときにこんなことを考えているなんて…とみんなで大笑いしました。

普段は何でも食べて、アレルギーも熱も減多に出さない丈夫な孫です。

「ばあばは、ねぎアレルギーだから食べられない」と言ったら、「ばあば、それはただキライなだけでしょー」と一喝されました。その通りで苦笑してしまいました。

—好き嫌いがいなくて立派！—



兄弟

愛知県豊橋市 小見門みよ子

「オレが1番好きなのはゆうじろうー！」3年ほど前に3人の我が子たちと、この世の中で誰が一番好きかと話していた時、長男が即座にそう答えた。続いて弟のゆうじろうに同じ質問をすると、「1番は〇〇、2番は…」兄の名前が出てきたのはなんと8番目！私と娘は大笑いしたが、長男は半泣き状態…でもそれも一瞬のこと。すぐにぎゅぱりとした顔になり、「それでもオレはゆうじろうが1番好き」ヨッ！それぞ男！我が子ながら偉いと思った。6年生になった今も、弟のことが可愛くて大好きな兄。年の離れた弟なら話も分かるが、年子で5年生になる弟を可愛いと思えるのは、不思議でならない。これって珍しくないかな〜？

—弟が大好きな兄。かっこいいね！—

72歳と0歳。同じたつ年生まれです!



三重県桑名市 後藤恵子

●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
〒163-0223
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

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/>

4-5ページの上野さんの連絡先

虎岩旬菜園 上野真司・真紀
〒399-2601
長野県飯田市虎岩1051
TEL:0265-29-6040
ホームページ:www.syunsaaien.com/

水のごとくに

その気になったらしくなりました。
損をするかくこが出来たら
らくになった。

—自分が悪い
おわびをしよう
と、いう気になったら
らくになった。

水は、たえず、
澄もうとしている。
静かに落ち着くことだ。

りきむな ゆるむな こだわるな
生かざるまま 水のごとくに

鈴木清一

愛の輪からのコラム “言葉”たち

「やってみます！」
それが彼女の口ぐせでした。

アジア研修生の研修を担当する中尾悦子さんの印象に残るその研修生は、車いすに乗りながらも凜とした雰囲気を持つミャンマーの女性。日本語による専門的な研修にも積極的に取り組み、どんどん吸収していく。普通なら躊躇することも失敗を恐れず挑戦するその姿に、中尾さんは何度も感心されたそうです。彼女のチャレンジ精神を象徴するのが、この言葉なのですね。

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がいのある若者に、海外での研修支援を行っています。

ミスタードーナツでは
アレルギー情報を
レジで印字しお渡する
サービスがあります。


より安心して召し上がっていただくため、ミスタードーナツではアレルギー情報を広くお伝えするよう努めています。ショップでは、プライスカードに原材料に含まれる特定原材料を表示。より詳しい情報はスタッフにお伝えいただくと、レジで印字しお渡しします。




あのドーナツ
私にも、
食べられる？



ミスタードーナツの
ホームページでも
アレルギー情報を確認できます!

 **+** ダスキンがあなたにお届けする
便利でおトクな使える情報サイトです。

アクセスはコチラから
 
<https://dduet.duskin.jp/>



今号のキーワード

サービス

ハガキに書いてご応募ください!



「ベリーランドリーセット」を
プレゼント!

ダスキンと
ハローキティがコラボ!



抽選で
30
名様に

- 洗濯用洗剤 ベリーの香り
- 柔軟仕上げ剤 ベリーの香り
- 高級衣料用つけおき洗剤 ベリーの香り

©1976, 2014 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL No. G550826

下記の要領でご応募ください。

- ハガキに
 - ①今号のキーワード ②郵便番号 ③住所 ④氏名
 - ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧ご利用のダスキン店名
 - ⑨この新聞内で好きなコーナー
 をご記入の上、下記であて先までお送りください。
 - 応募専用のあて先 ※郵便番号とあて先のみで届きます。
〒163-0265 住所は不要です。
(株)ダスキン「喜びのタネまき新聞no.551」プレゼント係
 - 締め切り 平成27年1月23日(金)当日消印有効
 - 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27年2月中旬お届け予定)
 - 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。
※ダスキン関係者の応募はご遠慮ください。

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ます。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」プレゼント係 TEL:03-5909-6703 までご連絡ください。

●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きます。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