

* 幸せのじかん *

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.562



1000年以上の歴史を誇る日本固有のぶどう「甲州」から生まれるワインは、さわやかな酸味とフルーティな香りが特徴。2010年、ワイン醸造用のぶどうとして国際査定機関「OIV」に登録。 ※イラストはイメージです。

甲州ワインぶどうの収穫〈山梨県甲州市〉

日本屈指のワイン生産地、山梨県。日照量が多く、ぶどうの生産に適していることから、明治初頭、日本で初めて本格的なワインが醸造されたのもこの地だと言われています。ぶどうの収穫時期は品種によってさまざまですが、日本固有のぶどう「甲州」の収穫は10月下旬から11月にかけてだそう。

〈ありがたいごとの習慣〉

毎週金曜日の朝礼で「ありがたい」の発表をされている会社を訪問しました。6人ほどのグループに分かれ、この一週間で感じた「ありがたい」と伝えたい人の名前と内容を各グループ内で発表しあっていました。

仕事を通じてお客様への「ありがたい」や同僚のサポートに對しての「ありがたい」など、毎週発表するためには職場での周りの方の振る舞いや、お客様先でのふれあいなど、小さなことにも関心を寄せ感謝の気持ちを持たなければできないことと思ひ、朝礼の様子を伺っていました。

発表していた方に「この朝礼を実施する前と今とはあなた自身何か変わりましたか？」とお聞きすると「感謝する気持ちが強くなり、笑顔が増え明るくなりました」と言われました。皆さんの発表を聞きながら同席した私も一週間の「ありがたい」を考えましたが、すぐには思ひ浮かばず情けなくなりました。

改めて考えると、普段は人のマイナス面が先に見え指摘することが多く、良いところを見つけて「ありがたい」と言えていないことを反省しました。日々多くの方に助けられて仕事をし、また家族や友人たちのサポートによって生活ができてくることへの感謝の気持ちを忘れず、小さなことにも「ありがたい」と言えるよう心がけていきたいと思います。

株式会社タスキン社長

山村輝治



日本は
ひろいな
おいしいな

東京都品川区

良質なお節介の 風が吹く町



理由を問わず子どもを預かってくれる「あずかり広場 ほっぺ」



「ふれあいの家ーおばちゃんち」がある北品川商店街

旧東海道品川宿エリアは、近代的な高層ビルを背景に、古い寺社や細い路地に昭和の面影を残す下町情緒あふれる地域。「ふれあいの家ーおばちゃんち」前代表の渡辺さんが、ここで子育て支援とまちづくりの活動を始めたのは2002年のことでした。

戦後、この地で育った渡辺さんには忘れられない原風景がありました。それは、人々が声を掛け合い、世話を焼き合う賑やかで温

かなまちの風景。そして自分がそのぬくもりに包まれて育ったという実感と感謝の気持ちだが、この活動へと駆り立てたのです。

「おばちゃんち」の活動

「おばちゃんち」はその名の通り100人を超えるおばちゃんとしのおじちゃんて運営されています。活動の軸となっているのは、みんなで子育てを楽しむこと。

例えば、「あずかり広場 ほっぺ」

では、どんな理由でも子どもを預かってくれます。子育てに少し疲れたお母さんが、気晴らしにご夫婦でデートしたいからと預けに來ます。お迎えに來る時にはすっかりリフレッシュして、わが子への愛情もひとしお。預かるおばちゃん達も、子育ての喜びを思い出し、幸せな気持ちになれます。

「北浜子ども冒険ひろば」では、子どもが自分の責任でやりたいように遊べます。少々危なくても、ケンカが始まっても、大人達は子どもが自分で解決するのを信じて待ち、それを眺める近所のお年寄りからは笑顔がこぼれます。

現代代表の幾島さんが、渡辺さんから引き継いだ思いを聞かせてくれました。「気がつけば、よその子に気軽に声が掛けられない時代。子ども達は家族と先生以外の大人と関わるのが少なく、親達も



「北浜子ども冒険ひろば」で突如始まった水鉄砲合戦はホースガンの圧勝



子ども達が遊ぶ傍らで、お母さん達のおしゃべりにも花が咲く

孤独に子育てをしています。私たちが子どもの頃には、何かと声を掛けてくれるやさしくしてお節介なおばちゃんがたくさんいました。私たちはもう一度そんな良質なお節介の風を吹かせ、あの頃のようになんか年齢を越えて人々が支え合うまちをつくりたいのです。

NPO法人「ふれあいの家ーおばちゃんち」
代表の幾島さんと、
地域のお母さんと
子どもたち
<http://obachanchi.org/>



東京都品川区 幸せな食べ物 × 幸せな風景

きのこことじゃこの つくだ煮の作り方

江戸時代、摂津の国(大阪)佃村から腕の良い漁師を江戸に呼び寄せ、現在の東京都中央区佃島付近に住まわせました。その漁師達が船内食や保存食として雑魚をしょうゆなどで煮詰めて作ったのがつくだ煮の発祥だそうです。



材料 (約4人前)

しめじ	1パック(約100g)
干しいたけ	4枚
ちりめんじゃこ	50g
こんぶ	2cm
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
干しいたけの戻し汁	大さじ5
ごま油	小さじ1

※お好みで、しょうがや山椒の実、ゴマなどを入れてもよい



1 干しいたけは30分ほど水で柔らかく戻して、石つきを切り落とし細かく刻む。こんぶはキッチンばさみで5mm角に切り、しめじは石つきをすべて細かくほぐす。



2 15分ほどして色が濃くなり水分がなくなってきたら、ふたを外し、かき混ぜながら強火で水分をとばす。



3 鍋にふたをし、弱火にかける。3、4分程度するとかつぷつと音がしてくるので、時々ふたを開け、焦げつかないように混ぜながら煮詰める。



4 水分がとび、つやが出てきたら火を止め、ごま油小さじ1を回しかけてよく混ぜる。



5 鍋にふたをし、弱火にかける。3、4分程度するとかつぷつと音がしてくるので、時々ふたを開け、焦げつかないように混ぜながら煮詰める。

「幸せな食べ物」の
作り方を
教えてくれた人



料理家
森 かおるさん
生活雑貨と暮らしの教室
「Relish」代表。
著書「日々のお弁当図鑑」
発行:アノニマ・スタジオ刊

門倉多仁亜の 丁寧暮らし

第三話

食べて

キレイに

日々の忙しさに流されて、「あなた自身の時間」の大切さを忘れていませんか？
なにげない日常を丁寧に暮らすことこそ、人生を有意義に過ごすコツ。シンプルでありながら豊かな暮らしふりて人気の門倉多仁亜さんと一緒に『丁寧な暮らし』について考えてみませんか？



食べる目的と キレイの意味

実りの秋、食べるのが楽しい季節です。日本は食材が豊富なので、お料理の幅も広く、つい食べ過ぎてしまうのですが、食べることは健康な体を維持するため。その目的を忘れてはいけません。また、今回のテーマは「食べてキレイに」

ドイツ式の食事

数年前にふと「ドイツ式の夕食が食べたい」と思い立つて家をつくつてみました。ドイツではパンを主食にする『冷たい食事』と、蒸かしたジャガイモを主食にする『温かい食事』があるのですが、夜は『冷たい食事』が一般的で、パン・サラダ・ハム・チーズが定番です。これをワンプレートに盛って出したところ、

門倉流ドイツ式夕食。この日は、クレソンやトマトなどの生野菜に、茹でたスナップえんどう、焼いたズッキーニとしいたけ、タンパク質は焼き鮭で



夫は「え、これだけ？」と言いました。しかし、いざ実践してみると、翌朝の体調が良いのです。
それで、今では週3〜4回ドイツ式にしています。自分なりのルールで、サラダの野菜は生野菜・茹でたもの・焼いたものを



道具も少なく、コンパクトでシンプルなキッチン。ある材料、ある道具、あるスペースでやりくりするのが門倉さんのモットー



門倉流朝ごはん。イチゴとバナナにヨーグルトとグラノラをかけ、自家製ジャムを塗ったライ麦パンと



オリジナルドレッシングのレシピは無限大



焼いたしいたけはサラダによく合うのだそう
ネギはドレッシングに入れて香りを移しておく

がんばり過ぎに注意

日本の食文化はとても豊かなので、皆さんも好奇心旺盛にいろいろ試してみようと思います。楽しめるのなら素晴らしいこと。でも、そうでないならそんなに工夫する必要はあ



中途半端に残ったものをサラダに。この日は、焼き芋が1本残っていたので使ってみることに

りません。料理教室で生徒さんから「料理がマンネリ化して…」という悩みをよく聞きます。ですが、マンネリでいい。無理に食卓をバラエティ豊かにする必要はないと思うのです。フルタイムで働いている方が、家に帰ると子ども達が散らかして部屋がぐちゃぐちゃになっていくのに片付ける余裕もなく、あれこれ目新しい料理を必死につくるのは何か違うと思いませんか。だったらマンネリかもしれないけれど、ごはんのみそ汁、焼いた肉か魚とサラダ、それでいい。野菜は季節で変わるし、焼き物も今日は鮭、明日はチキンと変えていけばいいのです。

バリエーションを豊かにするために無理をしたり、出来合いのおかずを買ってきて並べるよりその方がずっといい。それより、心穏やかになる時間をつくつて欲しいのです。それも含めて全体のバランスをとりながら料理に費やすエネルギーを考えないと幸せな表情は生まれません。

料理は楽しいものです。私は、つくつて、できあがって、それがおいしい時の達成感が大好きです。だから、楽しめるうちはいろいろと工夫したり、新しいものにチャレンジするのは素敵なことだと思います。でも、がんばり過ぎはいけません。家族みんなが笑顔でいられることが何よりの御馳走ではありませんか。

Profile

門倉 多仁亜さん (かどくら たにあ)

1966年生まれ。料理研究家。日本人の父とドイツ人の母を持つ。日本、ドイツ、アメリカなど転々と移り住み、帰国後はじめた料理教室が人気に。現在は東京を基盤に月に一度、自宅のある鹿児島へ帰る暮らしを続けている。著書に「ドイツ式心地よい住まいのつくり方」(講談社)などがある。



腕ずもう

福岡県久留米市 塚本昭子さん

毎週遊びに来る小学校低学年の孫娘たち。来るたびに背丈、体重、靴の大きさが増えて、柱にチェック、体重計に乗り、帰りには私の靴と見比べて、私を追い越すことを喜びあっていた。

今日は「腕ずもう、やろうよ」と言ってきた。まだまだ勝つと思っていたが、私の方が見事に負けた。4年前に脳内出血で倒れ、手足のしびれの後遺症が出てから筋肉の弱さは感じていたが、まさかの負けでショックだった。

「次はバアバーも勝つからね」と2人に言うと、ニコッと笑顔が浮かんだ。その日以来、今まで以上に筋力運動や散歩にも真剣に取り組み、体力をつけることに励んでいる。

＊ 勝敗はどうあれ、楽しみなりベンジ戦になりそう。



心の貯金

埼玉県越谷市 小林晴香さん

2週間に一度、近くの図書館へ娘2人を連れて、絵本を借りに行くのが習慣になっています。

通い始めて今年で2年目、長女の選ぶ絵本に変化が。毎回、1人3冊までと決めていて、悩んで悩んで娘が持ってきた絵本たち。長女に「この3冊でいいの？」と聞くと、「これは幼稚園で先生が読んでくれた本。これはシリーズの続き。これは前にも読んだけど、また見たくなっちゃった」。子どもなりに選び抜かれた3冊でした。

私が娘くらいの時に、母親によく図書館へ連れて行ってもらっていました。娘は今6歳。成長し社会に出て大人になった時、ふと立ち寄った本屋の片隅にある絵本コーナーで、あの頃よく読んだなあと思いかしんでくれる絵本が1冊でもあるように、今日もせつせつ心の貯金に図書館へ向かいます。

＊ 心に残る絵本、たくさん見つかるといいですね。



ありがとうのおじぎ

山形県天童市 佐藤順さん

毎日遅くまで練習に励む高校球児の息子が、小学校低学年の頃の話です。

道幅がせまく対向車とすれ違うのが難しい場所、少し余裕のあるところで待ち、対向車に軽く頭を下げたら、「お母さん、今の人、知ってる人なの？」と聞かれ、「待っていてくれてありがとう、という思いを込めておじぎしたんだよ」と答えたら、ふーんと息子。

別の日、同じような状況になり、こちらが待っていたら、対向車はスーッと行き違いました。そしたら息子が、「あれ？今の人、ありがとうのおじぎしなかったよー」。

子どもは親のすること、大人の行動をよく見えていますね。「ありがとう」を伝えられる大人に成長してくれることを心より願っています。

＊ 心配ご無用！とっても素直な息子さんですから。

燈々無尽

お金と人格

金銭がすべてではない。

しかし二の次でもない。

お金の扱い方で人格が決まる。

金を生かして使えば、

喜びが広がる。

金ではない、

徳をつかむことだ！

消えてなくなる金は借りるな。

ふやせるための金なら借りて、

借りたらそのご恩を忘れるな！

鈴木清一



親切な対応に感謝

新潟県長岡市 熊倉孝義さん

先日、登記のため法務局へ行った時のことです。用件が終わり、帰ろうとしてタクシーを呼ぶために公衆電話を探しましたが、この建物の近くにはないとのことでした。私は携帯を持っていないので困っていると、若いサラリーマン風の人が「私の携帯で呼びましょう」と言って、連絡を取ってくださいました。それから間もなくタクシーが来て、無事に帰りました。

それにしてもこのせちがらい世の中でも、このようなとつさのことに対応してくださるものだと、何度も何度も頭を下げてお礼を言って別れました。しかし、急いでいたためお名前も住所も聞きそびれてしまい、今でもたいへん失礼したことを思っています。

＊ 世の中、まだまだ捨てたものじゃない？



楽しい1日

静岡県長泉町 脇屋稔子さん

成人した娘と息子に買い物へ行こうと誘われた。場所は郊外の大型ショッピングモール。さては軍資金目当てか。3連休の中日だと相当の混雑が予想される。ちよつと迷ったが、あまりにも熱心に誘うので出掛けることにした。

小さい頃の服は私が見立てていたが、今は「お母さん、こっちの方が似合うよ」と立場が逆になってしまった。しかも、私がレジに並んでいるとプレゼントすると行って、2人で半分ずつ出してくれた。これには驚いた。てっきりこっちの財布を当てにしているのかと思ったからだ。子どもの成長ぶりに目を細め、ありがたく受け取った。

3人でおいしいものを食べて帰った。食事中に話に花が咲き、久々に大笑いをした。子どもたちのおかげでとても楽しい1日を過ごせた。

＊ 軍資金目当てじゃなくてうれしい親孝行でしたね☆



還暦サプライズ

大阪市平野区 松本美佐子さん

私もいよいよ還暦になった。子どもたち夫婦が「お昼はステキなカフェでいただいて、夜は豪華にしよう」と言ってきたので快諾した。

いそいそとおしゃれして出掛け、2階へ通される。ドアを開けるなりいろいろなドレスが：。「あー、やられた！」。みんなサプライズの結婚式を計画していたのだ。堅物の主人までも協力してくれたのが、何よりビックリだった。

さっそく気に入ったドレスを着せてもらい、鏡に映るドレス姿の自分を見ると、どこかの国のお姫様になったように変身(少々しわが多いが...)。家族みんなからの温かいプレゼントに心から感謝する1日でした。主人とは2度目の結婚式となりましたが！

＊ おめでとうございます。心憎い演出がステキ！



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。

東京オリンピック・パラリンピックが話題ですが、耳の不自由な人たちのオリンピックをご存知ですか？



ろう者とオリンピックの造語で、ホイッスルや審判の声を照明や旗で代用する以外は同じルールで行われる国際的なスポーツ大会です。初開催は1924年のフランス。知名度はまだ低いです。ろう者自身が運営し、各国の参加者が国際手話で友好を深めるという素晴らしい大会です。

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。

お姉ちゃんになっちゃった



福島県鏡石町
児島悦子さん

愛犬のレンが結婚の証人(証犬?)



大阪府岸和田市 佐田悠さん

何が
見えるかな?



神奈川県鎌倉市
黒川富美子さん

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。

将来は
アイドル!



青森県黒石市
盛まり子さん

おいしいお米
たくさん
できました



長野県上田市 箱山暢子さん

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/>



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

dduet

<https://dduet.duskin.jp/>



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と加盟店の範囲内で利用させていただきます。配達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