



江戸時代、木曾川の水運の要所であった  
「笠松湊」跡地に建てられた当時を偲ぼせる川灯台

読む人の幸せを心に願って作る

# 喜びの 夕ネまき 新聞

No.565

## 木曾川凧あげまつり〈岐阜県笠松町〉

6畳もある大凧や100以上の凧が連なる連凧など、各地から凧あげ名人が集まり、さまざまな珍しい凧が揚げられる「木曾川凧あげまつり」。雄大な木曾川を背景に大空を泳ぐ凧は、見ているだけでも気持ちを高揚させてくれます。

〈みんなが主役〉

第五回大阪マラソンのボランティア活動に参加しました。前回の大会では一般ランナーとしてフルマラソンに参加したのですが、今回は給水所で紙コップを回収するボランティア活動です。これは関西大学とダスキンが一つのチームになり、コース内にある八カ所の給水所に分かれて行う活動で、私は十五キロ地点の給水場付近で紙コップを回収し、約三時間学生さんたちと一緒に汗を流しました。

前回はランナーとして参加し、自身が掲げた目標と向き合い走ることで精いっぱいでしたが、今回はボランティア活動を通じて全ランナーとふれ合い、「頑張れ」と声援を送ったり、紙コップを捨てる際にランナーから「ありがとう」と声をかけられたり、人と人とが支え合う温もりを感じました。

大会は多くの方のサポートにより運営され、主役はランナーだけではなく、企画運営する人や応援する人、ボランティアの人、大会に関わる全ての人が主役だと思いました。

今回の活動で、私たちは多くの人の支えで日々を過ごしていると改めて感じました。何ごとも当たり前と思わず誰かが支えてくれていることに気が付き、小さなことでも常に「ありがとう」と言える人にならなければとの思いを更強くしました。



宮崎県串間市

夢を乗せた電車



日向灘の南端に位置する都井岬には、天然記念物の「御崎馬(みさきうま)」が生息している

宮崎県串間市は、大隅半島の東海岸沿いにある素朴な町。市街地にある「喜多米穀店」の喜多祥一さんにお話を伺おうと訪れると、次々と掛かる電話や、相談に訪れる仲間たちの数に驚かされます。なぜなら、彼はその人柄ゆえに、さまざまな団体の中心メンバーだから。いくつ体があっても足りないといった様子です。

楽しいことに一生懸命

今、特に忙しいのは、「くしままちづくり協議会」の活動。市街地にある「旧吉松家住宅」が国の重要文化財に指定されたことから、それを生かしたまちづくりをしようとする団体が生まれました。

「吉松忠敬さんは、明治から大正にかけて材木商として成功された方です。近代化の波に乗って、全国に鉄道を敷くための枕木の販売で財を成したそうですが、当の本人の拠点である串間にはなかなか鉄道が来なかった。そこで忠敬さんは、政府に懇願し、費用面でもかなりバックアップしました。そして、やっとの思いで串間に日南線を敷くことができたのですが、完成した時にはもう臨終の間際でした。だから、忠敬さんの遺産で町を盛り上げるなら、やっぱり鉄道でしょう！」と思いました。

喜多さんたちは、電車をランドマークにしたいと市に掛け合いましたが、なかなか話が進みません。そこでとりあえず1両設置して起爆剤にしよう、と、自費で車両を購入することを決意しました。

「普通の電車の車両は大きすぎるので、路面電車を探しました。それも、忠敬さんの時代をイメージしてレトロな車両を。最初は苦戦しましたが、熱意をお伝えし続けた結果、ご厚意で稀少な車両を



夕日に照らされる昭和25年製750形769号。大阪の市電として活躍した後、昭和43年に広島へ。日本に2両しかない稀少な車両



2015年5月28日早朝、新天地に降り立った750形



買い受けることができました。さて、次の課題は輸送費。「軒一軒歩いて基金を募り、多くの方の協力によって、構想から約3年、やっと夢の車両が届きました。「今はまだ1両ですが、5両、10両と増やして、さまざまな施設にしたいと思っています。各地の路面電車が並ぶ街って珍しい、おもしろいでしょ?」喜多さんの眼差しに、人々が引き寄せられる気持ちがあった気がしました。

「幸せな風景」を紹介してくれたみなさん

「くしままちづくり協議会」のみなさん

商店主や建築家など、さまざまな職業を持つ有志が集まって、知恵と技術を出し合い、串間の魅力を再生・発信しています。

<http://machidukuri.o0o0.jp>



喜多 祥一さん

宮崎県串間市  
幸せな食べ物 × 幸せな風景

ねりくりの作り方

地域によっては「ねったぼ」とも呼ばれる宮崎の郷土料理。正月に餅が余って硬くなったり、鏡開きをした時などによく作られるのだそう。お好みで芋の比率を増やして柔らかめに仕上げ、スプーンですくって食べるのもおすすめです。



材料 (約8個分)

- 餅 100~150g
- さつまいも 250~300g
- 塩 ひとつまみ
- シロップ 大さじ1~2

※シロップは、水1/2カップに砂糖250gを煮溶かしたものを、砂糖のまま使用しても良いが、混ぜやすいシロップにするのがおすすめ。

きな粉 適量  
(砂糖と塩をお好みの割合で)

1



さつまいもは皮をむき、ひと口大に乱切りにし、5分程度水にさらしてアクを抜く。

4



餅が柔らかくなったら火から下ろし、鍋の中ですこきなどを使って芋と餅をつぶしながら混ぜる。この時芋の甘味を見ながら、シロップ大さじ1~2を加える。

2



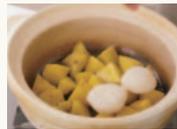
鍋に①のさつまいもと、鍋底が隠れるくらいの水を入れ、塩をひとつまみ振り、蓋をして火にかける。最初は強火で、沸騰したら弱火にして10、15分程度蒸し煮にする。芋が焦げ付かないよう、時々確認すること。

5



芋と餅が混ざったらスプーンなどで丸め、きな粉に砂糖適量と塩少々を混ぜたものをまぶす。

3

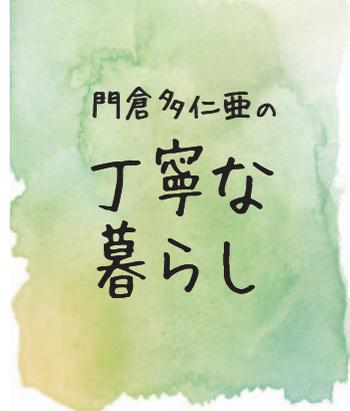


芋が柔らかくなったら、その上に餅をのせ、餅が柔らかくなるまでさらに蒸し煮にする。水が足りない場合は、焦げ付かないよう少し足す。 ※餅によって蒸し時間は大きく異なる。

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



ベジ料理研究家・フードコーディネーター  
小畑佳奈子さん  
「ナチュラルライフセラピー Rian」主宰。タイ古式マッサージ師でもある。宮崎の旬に出逢える食旅メディア「in SEASON」でコラム掲載中  
<http://www.inseason.jp.net>



# 門倉多仁亜の 丁寧暮らし

第六話

## 健やかな暮らしのヒント

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暮らしすることこそ、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で人気の門倉多仁亜さんと一緒に『丁寧暮らし』について考えてみませんか？



**ドイツ人と日本人**  
新しい年が始まりました。年末年始のイベントが一段落ついたら、新年を機に、暮らし方について考えてみませんか？  
私の母はドイツ人で父は日本人です。私は日本で生まれましたが、暮らしという意味では母を見て育ちましたし、小さい頃、しばらくの間ドイツの祖父母の家に預けられていましたから、ドイツの影響を強く受けています。  
自分の中にある2つの国を見比べて気付くのは、ドイツ人はどんな時でも自分であるということ。子どもの前でも、夫の前でも、会社にいても私は私。使い分けることはありません。



門倉さんと門倉さんのお母様

### 自分にとって、何が心地良いのか考える

「健やかな暮らし」というテーマにおいては、ドイツ人からヒントを得ることがたくさんありそうです。なぜなら、ドイツ人はいつも自分が、より健やかになれる方法を探しているから。もちろん、体の健康もそうですが、心の健康、心地良さを大切にしている、常に「何が問題なのか」「どうすれば改善できるのか」を考えています。とくに、自分の居場所である家については、心地良くするための努力を怠りません。持ち物ひとつ、家具のレイアウト、風や光の取り方など、さまざまなことについて真剣に考え行動します。  
新年を迎えて、当たり前になっちゃってしまっている家の中を見直してみませんか。そして時には本来の自分について見つめ直し、自分にとっての心地良さを考えてみるのも良いかもしれません。

### 自然と共生する

19世紀、産業革命の影響で生活環境が一変したドイツでは、各地で「人間本来の自然で自由な暮らし」を提唱する人たちが声を上げました。それらの声はじわじわと浸透し、今ではドイツ国民の思考のベースとなっています。「人間は自然の一部なのだから、自然と共生すべきだ」という考え方。そこで生まれたのが「レホルムハウス」という店。直訳すると「改革の家」です。どんなに小さな町や村にもあり、オーガニックの食材から衣服、書物にいたるまで、自然と寄り添う暮らしに必要なさまざまなものが揃っていて、ドイツ人の思考にあった暮らしを支えています。

### 自分の力を使う

そんなドイツ人の一番の健康法は、新鮮な空気を吸うこと。ドイツ人が便利な場所にと。



毎朝、寝室の空気を入れ替えるのが門倉さんの日課



門倉さん愛用の湯たんぽ。ドイツの湯たんぽは柔らかくしなるので、体にフィットする



体調や気分に合わせて色々なハーブティーを飲み分ける

### 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。



### インフルエンザ

宮城県登米市 及川いね子さん

先日、ついに生まれて初めてインフルエンザになりました。1歳になる孫がいるため、1週間は近づかない方がよいと思い、食事も別々に取るようにしていました。

目を合わせるとお互いつらくなると思い、孫のためと自分に言い聞かせてなるべく目を合わせないようにしていました。

1週間が過ぎやっと抱っこできると手を差し伸べたら、目を合わせようとしてもしてくれませぬ。嫌々して首を振ります。

もう悲しくて涙が出そうになりました。「1週間構ってくれなかったじゃない」というような、反撃を受けました。インフルエンザよりつらかったです。来年は予防接種を必ず受けます。

＊お孫さんのためにも、ぜひ予防接種を！



### ジャンパー

滋賀県大津市 増本淑恵さん

8年前のちよつと肌寒い日。小学1年の息子が、買ったばかりのジャンパーを着て学校に行ったのに、帰ってきたら着ていない。2歳上の娘と息子、近くに住む母と私の4人で学校まで探しに行っても見つからない。帰り道、小学校前のお墓に眠る父に、「冗談半分で「こうちゃんのジャンパー、探しておいてね」と頼んで家に帰った。

3日後、母があわててわが家にやってきた。「ジャンパー見つかったでー！おじいちゃんのお墓の横の木にかけてあった！」。

私が仕事をしている間ずっと息子と遊んでくれた父。息子が小学生になるのを楽しみに待っていたのに、突然亡くなった父。こうちゃんの新しいジャンパー、ちゃんと探してくれてありがとう。

＊ちよつと不思議だけど、心温まるお話です。



### くすぐりあって転げる

福岡県糸島市 藤田有子さん

大好きな歌の歌詞に「くすぐりあって転げる」というのがある。若い頃は聞き流していたが、この年齢になって初めて切なく胸に届いた。

久しぶりに気分が落ち込んで、大学生の息子に「くすぐりあって転げたい」と頼んでみたら、なんとOKしてくれた。大人同士では技のかけ合いみたいで、くすぐる前から笑ってしまう。大笑いしながら2人で転げ回った。

初めてこの歌を聴いたときは、目の前に明るい光が降りてくるようだった。この歌のやさしいメロディーのように、息子にも明るい人に育ってほしいと願った。

その息子は、今こんなにやさしい。私、何を落ち込んでたんだらう…と反省しました。

＊大笑いしながら転げ回れる親子、ステキです。

### 燈々無尽

#### 毎日感謝して

金持ちがしあわせではない。  
びんぼうでも  
感謝の出来る人がしあわせ。

自分の問題ではない。  
お金持ちであるかないかも、  
問題ではない。  
あなた自身が、今日一日、  
よかったなあと、  
真実生きがいを感じ、  
しあわせと思うかどうかであります。

なくて不足を言うより  
あるがままを感謝すること。  
感謝にまぎる、生きがいはなし。

鈴木清一



### 寒椿く父の面影しのぶ

熊本県天草市 長濱ます子さん

先人が積み重ねた石垣のすきまを探して顔を出す、小さな真つ赤な寒椿。

父も私も山歩きが好きだった。四季折々の木々が茂り、花々を咲かせ、私たちを迎えてくれた、父と娘の心の交流の場でもあった。

私は可愛い小さな花を見つけ、摘もうとした：こら！と父の声を聞く。振り返ると私の目を見て話してくれた。「小さな花だけど、この椿は強い心を持った花」なんだよ。摘んだりしたらかわいそう。命を大切に」と父の言葉だった。

成人し、結婚し、2人の子に恵まれ、その子らが自分たちの家族の中で歩きたした今、子らの幸せを祈りながら、年齢を重ね、今だからこそ父の言葉が蘇って、私の心を揺さぶる。

＊お父様の言葉、大切にしたい言葉ですね。



### 退職

京都府木津川市 遠藤正子さん

主人が退職した。65歳まであと2年残して。心中はわからない。体が元気なうちにいろいろしたいらしい。さっそくハローワークに行つて就職支援研修なるものを申し込んだ。4カ月間の研修だが、面接・筆記試験がある。試験に合格して研修が終わったら、パートを紹介してもらうという。

「新しい仕事を探すなら辞めなさいいいのに」と思うが、家族のために人生の半分を働きとおしてくれたことに感謝しなければと思う。

きつと、誰にも束縛されない自由な時間を自分のために使いたかったのだと思う。口出しするのはよそう。これからの人生を悔いのないよう送ってほしいから…。

＊第二の人生を始められるご主人にエールを！



### お母さん、ありがとう

北海道釧路市 大内崇子さん

遠方に住む母が、わが息子の発表会を観るためにバスで6時間かけて遊びに来てくれた。私は仕事を休めず、観光にも連れて行けなかったと悔いが残ったが、母は「発表会が最高のプレゼント♪楽しかったよ！」と、心の底から言ってくれた。

4日間の滞在中、日中は家に誰もいないので、いつも自宅ではできないこと、ゆっくりテレビを見たり、昼寝をしてねと母に伝えた。しかし、MYエプロンを持参していて、台所やトイレなどをピカピカに大掃除してくれていた。

「普段は何もしてあげられないからね」という母の思いがけない行動がとってもうれしく、有難味をひしひしと感じた。今度帰省したら恩返しするね。お母さん、ありがとう。

＊無償の愛って、本当に有難いものです。



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。

### 点字が読めない人に。

10



点字は視覚障がいのある人にとって大切なコミュニケーション手段です。しかし、目の不自由な人がみんな点字を読めるとは限りません。

中途失明や弱視のため、点字を学んだことのない人、読むのに時間がかかる人もいます。目の不自由な人が街中で困っていたら、まずは声をかけてみましょう。点字が読める読めないにかかわらず、なによりも「相手を思いやる気持ち」が大切です。

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。



はじめての  
節分!  
いただきます!

神戸市兵庫区  
中來田とし子さん



犬っ子  
まつりにて

見て見て!  
ゴリラだよ~

岡山県鏡野町  
森本やす子さん



名古屋市瑞穂区  
阿部由美さん



ぼくたち  
ともだち

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。

秋田県湯沢市  
高橋温さん

愛知県稲沢市  
大口修司さん

宇宙へ  
行きたいな~



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](http://www.duskin.co.jp)