

＊幸せのじかん＊



雪で晒すことで、独特の風合いを出す小千谷縮(おぢやちぢみ)は、国の重要無形文化財に指定されています。

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの 夕ネまき 新聞

No.566

ほんやら洞まつり(新潟県小千谷市)

広大な雪原に、約5000のかまくらが並ぶほんやら洞(かまくら)まつり。日が暮れると一面にろうそくの灯りがホンワリと浮かびあがり、幻想的な光景が広がります。さらに、透き通った冬空に花火があがるとまつりは最高潮を迎えます。

〈学ぶことの大切さ〉

長年ダスキンでレンタルモップなどを届けるお客様係と話をしました。「長く仕事をしていますが、自分は成長していないと思う。どのようにすれば成長するのでしょうか」と聞かれました。その際、私は「成長していないと思う気持ちを持つていることが成長し続ける方法です」と答えました。初めてお会いする方でしたが、とても謙虚で話しぶりや表情などから成長していないように思えませんでした。

新たなことにチャレンジすることや誰かを目標にするなど、「成長」の物差しや方法は無限にあります。大切なのは「自分はさらに成長していきたい」という気持ちを持つことだと思います。

若いころは知らないことも多く、「成長しなければ」と向上心が旺盛です。しかし、歳を重ねるごとに経験や知識が豊富になり、過去の経験だけで判断し新たな知識を得ようとせず、成長する機会を見逃すこともあるのではないのでしょうか。私も対話の中で過去の経験をもとに話すことがあり、人の話を聞いている途中で自分の経験談を述べてしまいがち、反省することがあります。お客様係の「私は成長していないと思う」との言葉を自分に置き換え、「人生は人が生きる」とあるように、生きている限り一生懸命学び続けることの大切さを改めて感じました。

株式会社ダスキン社長

山村輝治



日本は
ひろいな
おいしいな

栃木県日光市足尾町

本物で遊ぶと アートになる



旧新聞販売店の空き店舗を使った「シンプンシャ」の拠点



風光明媚な山間を走ることのできる「わたらせ渓谷鉄道」。「足尾駅」は映画のロケ地になったことも

まるで、昭和初期の山間の町を舞台にした映画セットのよう。足尾町はそんな不思議な印象の町です。東京からやってきた若手作家たちが『ワタラセアートプロジェクト』として、この町の空き家でアート活動を始めたのは約10年前のこと。その中のひとつが旧新聞販売店の空き家。現在、地元の中学生たちが『シンプンシャ』という名前で活動している拠点です。

放課後まちなか美術部『シンプンシャ』

『シンプンシャ』のメンバーが、はじめて旧新聞販売店の空き家を訪れたのは小学3年生の頃。臆することなく、興味津々に覗くと、気さくなお姉さんが染色を教えてくださいました。それがきっかけとなり、暇さえあれば仲間を連れて遊びに行くようになります。ある日、お姉さんに「夏休み、何かしたいことある？」と聞かれ、「カフェがしたい」と答えます。それは彼らにとって、ままごとの延長線上でしかありませんでしたが、本当にやりたかった彼らは、気持ちにまっすぐに動き始めます。

だんご屋さんに「だんごを作ってください」。お姉さんに「チラシを描いたので印刷してください」。できないことは、周囲の大人に助けを求め、大人たちもその依頼に本気で応えました。オープンしてからは、地元の観光地へ出向き、観光客にチラシを配り、手を引いてカフェへと招き入れたと言います。それが5年前の夏休みのこと。今、中学生になった彼らを取り組んでいる本気の遊びは、映画。滝沢馬琴が『南総里見八犬伝』の中で、この地を舞台に「化猫」の話を書いたことをヒントに、『化猫』というタイトルで制作中だそうです。彼らを見守り続けている『ワタラセアートプロジェクト』の皆川



写真:佐藤瑠菜(シンプンシャ)

「シンプンシャ」制作の映画「化猫」の撮影現場。子どもたちの相談にのる「ワタラセアートプロジェクト」の皆川さん



皆川俊平さん

「幸せな風景」を紹介してくれたみなさん

「シンプンシャ」のメンバー

中学生が中心ですが、小学生も今回の映画で役者として参加しています。次世代のメンバーになってくれるといいなと思っているそう。

<http://shimbon-sha.tumblr.com>



町を流れる渡良瀬川



オフィスでの映画制作の様子

俊平さんは言います。「彼らに言わせれば遊んでいるだけです。表現したいものを表現しているという点で、アートの本質を持っていると思います。しかも、考える力がどんなに伸びている。僕たちは何もいません。どうすればいいかと問われれば答えるだけ。それに、東京から来た僕らとは違って、根底に地元愛のある彼らの活動は、町の活性化に役立ちはじめています。『化猫』の完成予定はこの春。今、多くの人に見てもらえる仕掛けを考えている最中だそうです。

栃木県日光市足尾町 幸せな食べ物 × 幸せな風景

根(こん)エツト餃子

の作り方

栃木県宇都宮市の名物・餃子を、よりヘルシーに食べたいと考えられたのが、この料理。県主催の「とちぎのヘルシーグルメ選手権2015」の「新たな郷土の食部門」で優秀賞を獲得した一品です。



材料 (4人分)

大根	400g
れんこん	80g
にんじん	80g
長ねぎ	40g
鶏ひき肉	160g
大葉	20枚
生姜	16g
かいわれ大根	12g
片栗粉	20g
ごま油	12g
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
しょうゆ	適量
酢	適量



① 大根400gは皮をむいて、厚さ2〜3mmの輪切りにし、透明になるまでゆでる(この時、ゆで加減が足りないとい、大根が折れてしまうので注意)。



② ボウルに鶏ひき肉160gを入れ、塩ひとつまみ、こしょう適量で下味をつける。れんこん80gと長ねぎ40gをみじん切り、にんじん80gと生姜16gをすりおろし、鶏ひき肉と合わせ、粘りが出るまでこねる。



③ 大根を鍋からあげ、キッチンペーパーで水気をとり、バットに並べて片栗粉10gをまぶす。その上に大葉をのせ、その上からもう一度、片栗粉10gをふるいかける。



④ ②の上に適量のせ、半分に折りたたむ。フライパンにごま油12gを入れて加熱し、温まったら餃子を並べる。



⑤ 焼き色がついたら、裏返して弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら皿に盛り、かいわれ大根をトッピングし、しょうゆと酢をお好みの量で混ぜたタレでいただく。

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



IFC栄養専門学校
田矢久美子さん
バスケットボール部で活躍していた時、体づくりを通して食に興味を持ち、栄養士の道へ進んだそう。大根の輪切りが餃子の皮に似ているところから発想したとのこと。

門倉多仁亜の
丁寧暮らし

第七話

シンプルに暮らす

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？



日々の暮らし方をその都度変えていくには、大変すぎてついはいけません。

本来、日々の暮らしに多くの選択肢はいらないのです。いろいろな文化を知ったとしても、自分にとって本当に必要なモノやコトを選び、自分のスタイルを持つこと。
それが最も楽で、無駄のない方法。つまり、シンプルに暮らすコツだと思います。

シンプルに暮らすコツ

春を前に、新しい場所での生活が始まる方も少なくないでしょう。

私は小さい頃から、日本、ドイツ、アメリカと住まいを転々としてきました。おかげでさまざまな暮らし方を見ることができ、学ぶことも多かったのですが、半面、選択肢が増えることにストレスを感じることもありました。

例えば、昔の日本なら、食事と言えば大半が和食。選択肢は多くはありません。そこへアメリカやヨーロッパの文化が入ってくると、今日はイタリアンにしようかしら、フレンチにしようかしらと悩むようになる。レストランを選ぶくらいならそんなに難しいことではないでしょう。しかし、



選択するストレスを減らすコツ

例えば、わが家の食器は、吊り戸棚のわずかに一扉分に納まる数しかありません。私は料理家なので、仕事ではさまざまな食器を使いますが、プライベートで使うのは、何にでも使えそうなものをサイズや形の違いで揃えているだけ。だから、どれを使うかで迷うことがほとんどないのです。

似ているもので言えば、洋服もそうです。ファッションは苦手なので、あれこれあっても上手にコーディネートできませぬ。だから、シンプルなシャツやパンツをいくつか持っていて、季節や気分に合わせてスカーフでアレンジします。食卓もそう。シンプルなテーブルと座り心地の良い椅子を、季節や行事に合わせてテーブルクロスなどで彩ります。



洋服がシンプルなので、スカーフが生きる



テーブルクロスを掛けるだけで、部屋の印象も変わる

自分流のアレンジ

部屋のレイアウトや収納についても、自分がスムーズに動いて、ストレスを感じないよう、一つひとつしっかりと考えて配置します。

もし、どこに置けば良いのか迷った時は、試してみることにしています。まずはここかなと思う所に置いてみて、過ごすうちに「見つけにくい」とか「邪魔だ」と感じたら、他の場所を試す。それを繰り返して、ベストな場所や方法を見つけていくのです。

そうやってアレンジしたモノのひとつに財布があります。みなさんは、ハンドバッグの中が財布や身の回りの細々したもの、携帯電話でいっぱいになって、出し入れし難くなった経験はありませんか？私はずっとそこに不満を持っていました。そこで考えた結果、小さめのバッグを財布代わりにして、お札はジャストサイズに切ったクリアファイルに挟み、小銭は小さな小銭入れに。そして、携帯電話なども一緒に納められるようにしました。そうすれば、そのバッグひとつで出かけて、とてもシンプルです。

選択肢は余裕を持って楽しむもの

選択肢がいくつもあることは、豊かなことです。私もいくつか余裕ができたなら、いろいろな食器を楽しみたいと思っています。

しかし、興味や余裕がなければ、選択肢は悩みのタネにしかありません。まずは自分のスタイルを決めること。すると暮らしがシンプルになり、煩わしさから解放されると思います。



門倉さんの財布兼バッグ。お札はクリアファイルに切ったものに挟み、小銭は小銭入れへ。その他、名刺入れ、カード入れ、USBメモリー、ペン、ピン、電話



東京の門倉家の食器。シンク上の吊り戸棚の扉1枚分の中にすべて納まっている



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。



楽しかった合同反省会

福島県南会津町 星喜美子さん

私は地域の高齢者学級の学級生です。南会津地方に三学級あります。月一回、平均的にいろいろなことを学び、「七十路」になっても毎日が勉強です。私は何をやっても不器用な方ですが、みなさんといろいろなことを話し合い、挑戦することになっています。

学級の閉講式も終わり、初めて精勤賞をもらいました。賞状に縁のなかつた私だけに嬉しい限りです。そして先日は、三学級合同で反省会を温泉ホテルで実施しました。いろんなことを話し合い、歌ったり踊ったりの楽しい一日でした。今年も皆勤賞を目標に頑張ってみようと、今から張り切っています。

＊皆勤賞をめざして頑張ってください！



小さい雪だるま

青森県弘前市 大川フミ子さん

朝、「おばあちゃん、散歩行こう」と三歳の孫。二人で外へ。

早速、小さい手で雪だるまを作りはじめ、「おばあちゃん、にぎって」と言う。小さい雪だるまを握って渡すと、大事そうに素手で持っていたが、冷たいのか、ポケットへ入れたので「ポケットに入れたらダメだよ」と言うと、「奈々ちゃんにお土産なの」。奈々ちゃんは、七カ月の妹。雪だるまを見せたかったのしょうね。

窓から見える所に置いてあげると、指をさして「奈々ちゃん雪だるまだよ」。

お姉ちゃん、お手々、冷たかったね。また、散歩に行こうね。

＊妹思いの、とてもやさしいお姉ちゃんですね。



露のとう

兵庫県伊丹市 勝山直人さん

私のふるさととは長野県だ。信州の姉より、今年も春一番の「ふき」の定期便が届いた。

箱の中には、雪の下より掘り出した根に土のついた緑色のふきのとう。傷がつかないよう地元新聞が詰めてある。私はその新聞のしわを伸ばし、懐かしい思い出の町名を確かめニュースを読む。

妻は早速、てんぷらを揚げる。残りを「ふきみそ」にしてびんに詰め、嫁いだ娘たちに分けるといふ。国際結婚したスイスの娘と孫娘の花ちゃんへふき三株を航空便で送る。日本語学校で「ふき」の話が出たというので、せめて実物を見せてやりたいと妻が送った。日本のばーばは、喜びの電話を心待ちにしている。

＊しあわせを運ぶ、「ふき」の定期便ですね。

燈々無尽

人生の味

食べるにも、
ながしこむだけでは、
もったいない。
味わって食べるべきだ。
男女間の問題も、愛情も、
こまやかなふれあいから、
よるこびが生まれる。
商売にしても、
ただもうかりさえすればよい、
と働くのでは味がない。
必ず、よるこばれてこそ、
利益を得るような、
取り引きをする事だ。

人間のよるこびこそが、
本当の儲け。

鈴木清一



涙の卒園式

長野県山ノ内町 小野沢里子さん

会場の中はすすり泣く子どもの声、涙をふく小さな手。先日出席した卒園式のことです。地域の役員として保育園や小学校の行事に出席しますが、初めての体験でした。

一人ずつ園長先生から卒園証書をいただき、それを後列にいる自分の母親に「ありがとう」とひと言添えて、チューリップ一輪と一緒に手渡すのです。ハグするお母さん、頭をなでるお母さん、握手するお母さん、さまざまでした。その頃から卒園児のすすり泣く声が聞こえはじめました。

この純粋な子どもたちの成長を親とともに地域で見守り育てることが、私たち大人の役割だとあらためて感じた一日でした。

＊とっても感動的な卒園式でしたね。



春よ来い、早く来い

岐阜県中津川市 勝能勝さん

朝、嬉しい春を見つけました。二人の男の子と若いお母さんが通りかかれ、春から上の子が入学、通学順路を教えてくださいとお母さん。じいさん待つてましたとしゃしゃり出ました。

子ども一〇番の家の説明。下校時の思わぬアクシデント、そんな時はじいさん家へ寄ってください。転んですりむいたら手当てします。にわか雨が降ったら置き傘を出します。私の孫が来年六年生だから困ったら頼りなさいと、じいさん有頂天のひとくさり。

深々とお母さんに頭を下げられ、子ども一〇番冥利につきた朝でした。春よ来い、早く来い、入学式が待ち遠しい気持ちの良い朝でした。

＊頼りにして下さる、子ども一〇番の家！



義母への思い

北九州市小倉南区 岩本万知子さん

私が一四歳の時、義母は二九歳。子ども四人のいるわが家へ嫁いで来た。若かったため、苦労の連続だったと思う。それでも自分の子を一人だけもうけ、私たちの面倒をみながらの人生だった。四人の子どもを独立させ、父を看病、そして見送ってもらったことは有難く思っている。

月日は流れ十五年が過ぎ、ひっそりと義弟と暮らしていた。最後はデイサービスで人気者になり、みなさんが良くしてくださるとニコニコ顔で話していたのはつい最近のように思う。

そして昨年、八十九年の歴史を閉じた。義母さん本当に感謝しています。貴女がいたからこそ私たちの今があるのです。

＊その気持ち、きつと届いていますよ。

愛の輪からのレター
みんなと一緒に、
私たちができること。

1



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。

愛の輪基金、35年目を迎えて。

ミスタードーナツ創業10周年の翌年、1981年、国連が提唱する「国際障害者年」にちなんで発足したダスキン愛の輪基金。障がいのある若者に海外で研修していただく事業を中心に、多くの方々のお力で障がい者福祉のお手伝いを続け、今年で35年目を迎えました。これからも障がいのあるなしにかかわらず、みんなが暮らしやすい社会になることを目指し、愛の輪を広げていきます。



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 <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。

ふかふかだ
にゅん…ZZZ



青森県十和田市
沼村カヨさん

どのいちごに
しようかな

愛知県東郷町
安中葉子さん



地球の平和を
守るため戦う
われら3兄弟!!

富山市
中谷朝子さん



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。

冬の海も
いいもんだね

三重県玉城町
野口恭子さん



ほら見て、
上手に切れたよ

東京都国立市
佐伯莉沙さん



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/>

デー・デュ・エト
Duet
DUSKIN MEMBERS SITE

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