



和歌山のウバメガシを原木とする紀州備長炭は、南高梅にも負けない紀州の名産

読む人の幸せを心に願って作る

# 喜びの タネまき 新聞

No.570

## 南高梅の収穫〈和歌山県みなべ町〉

梅の中でも品質の高さで知られている南高梅。その発祥の地が和歌山県みなべ町と言われています。梅に紅色が差しはじめる5月末、まずは青梅の収穫。そして、梅雨に入った頃、梅干し用の完熟梅を収穫するそうです。

〈前に向かって〉

ダスキンは、創業者・鈴木清一が米国で学んだフランチャイズの仕組みを採り入れ、清掃用具のレンタルを始めました。その後もミスタードーナツやサービスマスターなど、多くの事業でその仕組みを用いて商品やサービスを提供しています。

先日、渡米し世界の国々でフランチャイズ事業を展開している方々が集まる会合に出席しました。会場が集まっているほとんどの方は事業を興された方々です。皆さん、はつきりとした高い目標を持たれており、社会に貢献するために会社を成長させようとの「成長意欲」を強く感じました。

参加されている方の話を聞くとエネルギー感はありませんが、悩みも多く抱えておられました。しかし、悩みは後ろ向きではなく常に目標に向かい、前向きな考えで悩んでおられました。前向きな考えで毎日を送ると、後ろ向きに考えて過ごすのとは大きな差が出るのだと、参加されている方の姿を見て学ぶことができました。

一人で考えスッキリしない時には、自ら率先して外に出かけ、多くの人と会話をすることや、街の状況によって気づきを得ることも大切だと思います。そこから悩みを解消する前向きなヒントが生まれてくることもあるのではないのでしょうか。

充実した日々を過ごすために、常に前向きに考えることを心掛けていきたいと思えます。

株式会社ダスキん社長

山村輝治



日本は  
ひろいな  
おいしいな

## 茨城県つくば市

# 農作業をする サッカーチーム



見学も可能な筑波宇宙センター。正門を入ってすぐ、H-IIロケットの実機が出迎えてくれる



つくばFCのスクール生によるクラス対抗戦。小学生VS社会人女子と、親子ほどの年の差だが、サッカーに対する姿勢は真剣そのもの

1993年に発足した「Jリーグ」。それまで企業主導だった社会人スポーツが、地域名を掲げ、地域に根ざし、スポーツの裾野をひろげるきっかけとなりました。筑波宇宙センターがあることも知られる研究学園都市・茨城県つくば市。ここに、地域貢献の一環として農作業を採り入れているサッカーチームがあります。

### 農業で地域をつなぐ

1993年に女子サッカーチームとして活動を開始したつくばFC。後に男子の活動も始め、今では男女問わず幼稚園から小、中、高校生、社会人までが活動しているクラブで、トップチームはJリーグ、なでしこリーグを目指しています。

広報活動を担当する東京出身の富澤良太さんが、会社勤めを辞め、ここへ来たのは8年前。そもそもサッカー好きだった富澤さんだが、何よりも気に入ったのは、つくばという町だったそう。

「自然豊かでのどかなのに加え、歴史も最新の文化も同居していて、バランスが良いんです。僕はつくばFC以上にこの町が気に入ってここへ来た気がします」。

Jリーグに昇格していないクラブチームの運営は大忙し。資金を稼ぐためにフリーペーパーを制作したり、スクールを開講したり。その一方で、地域を大切にすることは決して忘れません。お祭りに参加したり、震災以降、河川の氾濫や竜巻などの自然災害が続く地元の支援活動などにも尽力してきました。中でも、富澤さんが力を入れているのは、地元の農家さんをはじめ、選手やスクールの子どもたち、保護者と一緒になって農作物をつくること。

「学生時代に農業を学ぶ機会



サッカースクールの子もたちとその家族と一緒に収穫した様子。できた農作物は、加工販売もしているのだそう

## 茨城県つくば市 幸せな食べ物×幸せな風景

みんなで収穫したかぼちゃで作ったバウムクーヘン。目下、商品化を検討中



つくばの古い町並みと筑波山

があつて、育てる喜びと食べる感動を知りました。それを子どもたちに伝えたいし、喜びを共有することでサッカーと地域をつなげてきたと思っています。実際、サッカーのことは分からないけれど、つくばFCは好きという人も多い。それに、アスリートにとって食は重要。食育にもなればと思っています」。

最近では、ママさんサッカーにも熱が入っているのだそう。家族地域、農業、サッカー。これら異種がつながりあうことで、町全体が盛り上がると思っています。

「幸せな風景」を紹介してくれたみなさん



富澤良太さん

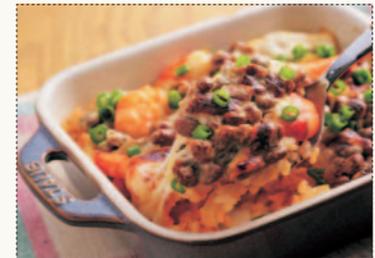
### 「つくばFC」のメンバー

サッカースクールの先生のほとんどは、トップチームの現役選手。中には、運営の事務仕事を手伝う選手も。

<http://www.tsukuba-fc.com>

## 納豆 キムチドリアの作り方

納豆の起源には諸説ありますが、平安時代、源義家の軍勢が奥州討伐の途中で現在の茨城県に立ち寄り、馬の餌として大豆を煮て、わらに包んで運んだところ、発酵して糸をひくおいしい豆にそれを義家に納めたことから納豆と呼ばれるようになったのだとか。



### 材料 (2人分)

納豆	2パック
納豆添付のタレ	2パック分
マヨネーズ	大さじ1
シュレッドチーズ	50g
エビ	8尾
酒・塩	適量
キムチ	50g
ごはん	300g
ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ2
細ねぎ(小口切り)	適量

フライパンにごま油小さじ2を入れて熱し、③のエビを入れ、表面が焼けるまで炒める。そこにごはん300gと④のキムチを加え、均等に混ぜるよう炒める。

⑤に白いりごま小さじ2を加え、耐熱皿に移して敷き詰め、上から①をかけ、温めておいたオーブントースターで、表面に焼き色がつくまで焼く。焼き上がったたら細ねぎの小口切りを散らす。

5



2



エビ8尾の尾を取って殻をむき、背わたを取り除く。

3



②のエビは、酒と塩を適量ふつて5分程度置き、汁気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。

4



キムチ50gを食べやすい大きさに切る。

6



「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



フードコーディネーター  
秋田美佐子さん  
関西を拠点に、食品メーカーへのレシピ提供やCM、写真撮影のフードコーディネートを手掛ける。

# 門倉多仁亜の 丁寧暮らし

第十一話

## 日本の魅力

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？

### 四季折々の営み

春になればよもぎだんご。端午の節句にはかしわ餅。そろそろ螢も飛んで、梅仕事の季節。今年は梅干しを漬けますか？

私は、ドイツ人の母の元で育ちましたから、これら日本古来の季節の営みをよく知りませんでした。ですから、それをリアルに体験できたのは、結婚し、夫の母に出会ってからです。

最初に体験したのは、着物の虫干し。引き出しを10段くらい積み上げて、中の着物を干していく作業は、義理の姉と3人ばかりの大仕事。でも、それが楽しくて、昔ながら



四季のめぐりが感じられる門倉家の庭。季節ごとのだんごに使う葉や草もこの庭で手に入るものが多い

らの作業のある日は一人で鹿児島に戻っては、義母にいろいろなことを教わりました。中でも、季節のだんごづくりは、料理を仕事にしている私にとつて、とても興味深く、自ら進んで学びました。「よもぎだんご」「けせんだんご」「ゆべし」「さんかくもち」。簡単に買えるものもあるのですが、自分で作れるのなら作りたい、この文化を残したいと思っています。

「日本は四季が豊かだ」という話をよく聞きますが、豊かな四季はドイツにもあります。本当に豊かなのは、季節以上に、その時期にしかない素材や環境で、日本人らしい繊細な工夫いっぱい営みなのではないでしょうか。



門倉家の庭の  
けせんの葉



鹿児島のお菓子「けせんだんご」。けせんとはニッキ(シナモン)のことだそう

### 「お互い様」の精神

私には妹がいるのですが、彼女は日本が苦手だと言って、ドイツで暮らしています。私は日本が好きで、日本で暮らすことを選びました。

妹が日本を苦手だという理由について詳しくは分かりませんが、おそらく私が日本を好きな理由と同じことだと思います。それは、日本人が人とのつながりをとても大切にするとのこと。

「お互い様」と、相手を思いやり、宅配業者の方にも、お掃除の方にもありがとうと感謝をしたり、自分より先に相手のことを考えて行動したり、意見が合わない時には相手を否定しないよう言葉を選んだり。そんな優しい日本人が、この穏やかな日本を作っているのだと思います。

しかしそれは同時に、お節介だったり、自己犠牲だったり、分かりにくかったり。妹にはそれが面倒なのでしょう。



自分には似合わないからと着てこなかった着物だが、最近は着こなせるようになってきたと思うようになったそう

確かに、社会がグローバル化している今、相手を思うあまり、はつきりとモノが言えない日本人は、分かりにくくて誤解されたり、つけ込まれたりする可能性があるのでは、見直さなければならぬところがあるのも事実だと思っています。

### 残したい日本の暮らし

私は、相手を大切にできる優しい日本人が好きです。しかし、それは、相手を不機嫌にしないよう、仲間はずれにならないために同調するのは違います。時々、それを勘違いしているように感じる場面があり、それについては、私もストレスを感じます。なぜ、みんな同じ意見でなければならぬのかと…

昔から日本人はそうだったのでしょうか？私の想像に過ぎませんが、昔の日本人は相手への思いやりは大切にしていたものの、自分の意見をしっかりと持っていたと思うのです。

戦後、日本の欧米化が急速に進みました。ちゃぶ台を囲み、正座をして食べていた食事を、テーブルとイスで食べるようになり、着物を脱いで洋服を着るようになりました。もちろん、それが素敵で便利だったからかもしれませんが、

どこかに「新しい日本に生まれ変わる」という強い思いがあつて、新しいもの、西洋の文化を一生懸命採り入れようとしてきたのではないのでしょうか。その結果、周囲の傾向や新しい流行に気をとられるようになった。大した根拠はありませんが、そんなふうに思えます。

戦後70年以上経ち、以前は大家族の中で、母から子へ脈々と受け継がれていた日本の暮らしが、途絶えはじめています。教えてくださる方がいなくなってしまう前に学んでおきたいものですね。



「ゆべし」は各地にあるが、鹿児島のはもち米の粉と味噌、砂糖、柚子の皮などを蒸して固めた保存食の一種

### 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、帰国後はじめて料理教室が人気に。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。本年3月には新刊「365日の気づきノート」(SBクリエイティブ)を発売。



うれしい勘ちがい

静岡市清水区 中場晴美さん

数年前のある日、義父の名前宛てで中学の学生服の案内がポストに…。一瞬「えっ？」と思いましたが、すぐにわかりました。

義父は昭和9年生まれ。その年は平成9年生まれの子どもが中学の入学準備をする年でした。すでにその時、義父は他界していましたが、もし生きていたらそのはがきを見て、一緒に笑えたことでしょう。

以前、ラジオであるご婦人に成人式の案内が届いたエピソードを聞いたことを思い出しました。私は昭和38年生まれですが、そんな「うれしい勘ちがい」が来るかもしれないその日まで、元気でいられたらいいなと思う今日この頃です。

＊ そんな笑い話のような「勘ちがい」があるなんて。



まさかの転倒

福島県相馬市 折笠美千恵さん

もうすぐ60歳。1カ月半に1度美容室に通う。入前で授業をするため頭の頂上が白いと気になるので、少々お金はかかるが、上から下まで身なりはきちんとしなければと日頃から気にしている。

5月の連休明け、今日は日帰り入浴に行こうかと主人と出かけた。家を出たところで近所の高齢者の元気なゲートボールの姿に感激。よそ見をしてしまった。その時、体が横に倒れた。転倒！

常に授業で「介護は転倒させないように」と受講生に話しているのに自分が転倒し、左足を骨折してしまつた。左足が不自由なことがどれだけ大変なことか、この歳になって初めて知つた。今後の授業にもその介護技術を取り入れたい。

＊ まさに「転んでもただでは起きぬ」ですね。



繰り返し

大阪府吹田市 桂照子さん

少し前、高校の同窓会に出席した時、たまたま先生の隣の席になり、じっくり話すことができた。「定年を迎えて、この頃は京都や奈良をゆっくり散策している」「生徒たちと何十回と行った社寺仏閣、山の風景は何も頭に残っていない気がする」「当時は生徒の安全と、無事に帰校することはばかり考えていた」ことなどを聞いた。

恩師の心の中を40年もたつて知つた思いです。その先生も今は黄泉の国へ。

私も教師になり、伊勢神宮へ3回行きました。あまり記憶に残っていません。やっぱり児童のことばかり気を配っていました。同じことの繰り返しですね。

＊ 教師の苦勞は教師にしか分からない！

燈々無尽

おろかももの

ほめられると、うれしくなる。

反対に、自分の欠点や

いやな事を言われると、腹が立つ。

これは、

人間誰でも持っている感情である。

それを素直に認めるべきである。

ところが、世の中には、人をせめ、

気にさわる事を言うて、

得意になっている人がある。

人情を知らぬおろか者である。

いやな話を、

よろこんで聞いて反省を。

鈴木清一



母の着物

岩手県盛岡市 佐々木悠紀子さん

亡母の大量の着物を弟夫婦が処分できず、私のところに持つてきたのは4年前のこと。母は娘時代から着物を自分で縫っていたという。タンスの中には春夏秋冬のものが入っていて、母が嫁入りに着た花嫁衣装、真っ赤なじゅばんもあった。

置き場所に困り、帯と数着を着物専門のリサイクル店に持つて行ったが、あまりの安さにびっくり。知人に帯などでバッグ類を作っている人がいると聞き、その方に持つて行ってもらった。

数日後、帯で作ったタペストリーやバッグが完成。主人と「これ、おばあちゃんがよく着ていたね」と話している。こんな形で母の持ち物がよみがえってくれたことがとても嬉しかった。

＊ きつとお母様も喜んでおられますよ。



5の数字

茨城県茨城町 西連寺元子さん

この前、息子がこんなことを言っていました。「うちはみんな5の数字に縁があるのに、次女だけ違うんだ。誕生日が長男は6月5日、嫁は5月6日、長女は8月5日。なのに次女だけ6月7日で5の数字が入っていない」。

でも、ちょっとそれは違うんだな。次女の予定日は確か6月5日の長男と同じ日だった。けれど息子は6月4日に尿路結石で激痛に苦しんで、お産に立ち会うところではなかったはず。治療の結果、ちゃんと立ち会えたでしょ。

次女はお腹の中で待つてくれたんだと思うよ。だから5の数字はやっぱり入っているのと同じだと思うよ。だから仲良し家族で毎日を送ってね。

＊ 同じ数字はなくても、家族の絆は強いのです。



祖母の手

愛知県豊橋市 高柳早苗さん

子どもの頃、祖母の日焼けした太い指、ごつい手を見て、年を取ると自分もそんなふうになると思い込んでいた。しかし、60歳を過ぎた私の手は、年相応のシワやシミがあるもののひ弱な手だ。

祖母は若い頃から紡績工場で働いた。その後、結婚し一児を残し離婚、再婚。気難しい祖父と再婚したが子どもはなく、赤ん坊だった母を養女にした。その時代は多くの人がそうだったのだろうが、貧しい生活だった。そんな祖母は愚痴も言わずに働き、3人の孫たちにやさしい人だった。

祖母の手そのものが、祖母の人生だったに違いない。私のひ弱な手を見ながら、ふと祖母を思い出す。

＊ 苦勞されたおばあ様の思い出、感慨深いですね。

愛の輪からのレター みんなと一緒に、私たちができたい。

5



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。

世界へ。未来へ。2つの海外研修。

愛の輪基金では、

2016年は2つの海外研修を実施します。ひとつは18歳以上35歳程度の方を対象にご自身でテーマや

研修国を決めて、最長1年にわたり研修を行う「個人研修」。もうひとつは視覚に障がいのある高校生から20歳までの若者が、グループ

で8日間程度海外研修を行う「ジュニアリーダー育成グループ研修」。夢を実現したいと願う障がいのある人が、世界へ、未来へと羽

ばたくお手伝いをしています。



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。

離乳食  
食べられるように  
なりました!



宮城県登米市  
及川いね子さん

飯盛山  
1,643mに  
登りました。



大好きな  
おもちゃに  
囲まれて  
満足だワン!



山形市  
斎藤里紗さん

長靴はいて  
いちご狩りの  
帰りにです!



岐阜県海津市  
伊藤きよみさん

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。

静岡県富士市  
望月仁さん



なんだ  
こりゃ!?

三重県御浜町  
向井淳子さん

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/>

合計1,000名様に  
豪華賞品が当たる!

インターネット会員サイトDDuetプレミアム会員限定  
サンクスキャンペーン2016

応募期間 2016年4月1日(金)～6月30日(木)

【応募条件】  
応募期間中に別途当社  
が指定する商品・サービス  
を1,000円(税込)以上  
ご利用いただいたDDuet  
プレミアム会員に限ります。

キャンペーンについて  
まずはアクセス!

dduet



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)

55-3C CC160314