



ワタスゲは小さな花を咲かせた後、真っ白な綿毛をつける

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.571

尾瀬国立公園
〈群馬県・福島県・新潟県・栃木県〉

雄大な山々をバックに、ミズバショウやミズゴケなど湿原特有の植物が群生する尾瀬ヶ原で名高い景勝地・尾瀬。6月下旬から7月上旬にかけては綿毛をつけたワタスゲが一面を覆い、ハイカーたちの目を楽しませます。

〈今の自分にできること〉

自分自身に降り掛かった試練には、できるだけ勇気を振り絞り、自分の力で前に進むことを考えて行動に移しますが、他の人が困っている時には「自分には何ができる？」と考えるよう心掛けています。

しかし、自分の考えや行動が相手にとって正しい答えとは限らず、また答えを見いだせないこともあり、お役に立つことの難しさを感じます。

大切な人が怪我をして、痛みを感じている姿を見ると、代わってあげたいと思っても代わることはできず、ただただ、早く痛みが治まり平穏な暮らしに戻れるようにと心の底から祈ります。そう思い続けて祈っていると、お役に立てる行動が浮かんでくることもあります。

一人の力は小さくても、人のためにコツコツと動く人が多く集まれば、大きな力になります。困っている人が元気になれるような言葉を交わすことや、手を携えながら一緒に行動し、寄り添っていくことが大切だと思います。

熊本県を中心とした九州地域では今も互いに励まし合い、地域の方々が力を合わせておられます。一日も早く平穏な暮らしを取り戻すことができるよう祈ると共に、今の自分に何ができるのだろうかと考え、行動していきたいと思います。

今回の熊本地震で被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

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

愛媛県伊予市

出会い つながる駅



駅の待合室に設置されている落書帳「ウッフッフ」は現在26冊目。観光客の気持ちが知りたいと、地元の日喰(ひじき)老人会が設置したそう



瀬戸内海が一望できる下灘駅。列車を利用するだけでなく、ベンチに座って話をする地元の人々と観光客

「どこから来たの？昔はホームから釣り糸が垂らせるほど、海が近かったんだよ」。20年前、海岸に沿って国道ができるまでは、日本一海に近い駅だったという予讃(よさな)さん線「下灘駅」。ベンチに座って海を眺めていると、ボランティアでこの無人駅の美化活動をされている西下芳雄(よしひさ)さんが声をかけてきてくれました。



ホームでの結婚式。地元の人々や観光客、松山駅の駅長も見守る中、この駅が大好きな二人が夕日をバックに愛を誓う

1987年、国鉄が民営化されると、並行路線があり利用者の少ない路線は次々と廃止されていきました。そんな中、何とかこの下灘駅を残したいと立ち上がったのが、役場で働いていた地元出身の若松進一(しんいち)さん。絶景の夕日をバックに駅のホームでコンサートを開くことを発案し、見事に実現。下灘駅は瞬間に人気スポットとなり、多くの人が訪れるようになりました。

ところが、コンサートが開かれるのは年に一度。列車の本数が増えるわけでもなく、観光客の多くは車でやって来るので、駅は相変わらず無人のまま。草は伸び放題でゴミを拾う人もなく、決してきれいだとは言えない状態でした。

そんなある日、駅を利用していった3人の女性が殺風景な駅を不憫に思い、花を飾ったそう。それを見た地元老人会のメンバーが「観光客のためにも駅をきれいにしよう」と一念発起。草を刈り花を植え、トイレを水洗に改装し、さらに掃除も。するとそれまでの駅でしかなかったこの場所が、用がなくなるともふらりと立ち寄りば誰か居る、不思議なコミュニティの場へと変貌していったのだそうです。80年以上この駅を見続けてきた西下(にしげ)さんは言います。「それまで何ちゃなかつたこの

愛媛県伊予市 幸せな食べ物 × 幸せな風景



漁業は果物の生産と並ぶこの町の大きな産業



伊予灘を望むエリアー帯には、さまざまな柑橘の畑が広がっている

駅がいつの間にか私の宝になった。一日一回はこへ来て、海を眺めよる観光客を見つけては声をかけるんよ。ほんの数分の出会いやけれど、今でもお手紙をくれる人や電話で話す人もおる。それが何より楽しくて、幸せやなあと思っ。

最近では、子どもたちも植栽に参加したり、ホームを使った演劇会や結婚式など、ますます活用の幅を広げています。しかし、土産物屋を出したり駅前を開発したりはしません。「みんな、この空気を感じに来るんやけん、このままにしておかんとね」。西下(にしげ)さんは最後にそう教えてくれました。

「幸せな風景」を紹介してくれたみなさん



西下芳雄(よしひさ)さん

「下灘駅」を守っている地元のみなさん
美化活動を担当する「日喰(ひじき)老人会」と、駅の活用を推進している「JR下灘駅フィールドミュージアム」のメンバーが一体となって駅を維持・活用している

伊予 さつま汁 の作り方

南予地方に伝わる郷土料理。薩摩藩(現在の鹿児島県)から伝わったという説や、夫が妻を佐(たす)けてつくるから「佐妻」という説など、起源には諸説あります。魚もエソを使ったり鯛だったり、きゅうりやみかんの皮を浮かべたり、地域や家庭によってアレンジもさまざまだそうです。



材料 (6人分)

中あじ	2尾
※太刀魚などの白身魚やいりこでもよい	
落花生	80g
※殻付きの場合は120g	
麦味噌	180g
※甘さや辛さによって分量を調整	
水	3~4カップ
※とろみや味をみながら分量を調整	
青ねぎ	3本
白ごはん	適量



① 落花生80g(殻付きの場合は殻を剥き、茶色い薄皮も取り除く)をすり鉢で粒がなくなりペースト状になるまですり潰す。



② 内臓を取り除いてこんがり焼いた中あじ2尾の身をほぐし、①に加える(いりこを使用する場合は、頭と内臓を取り除き、フライパンで炒ったものを使う)。



③ さらにムラなくめらめらになるまですり潰す。



④ 全体がめらめらになじみ、トロリと仕上がったら、温かい白ごはんにたっぷりかけて、小口切りの青ねぎを散らす。

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



家庭料理教室
nego kitchen 日常の食卓
講師 根来浩美(ねらい ひろみ)さんご夫妻

日々家族のために考える食事を大切に考える料理教室nego kitchen。今回の伊予さつま汁は南予出身のご主人・与志典(よしのり)さんの味。力の要るすり潰し作業はご主人の仕事だそう

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？



無駄をなくす

夏と言えば、電気代が気になる季節。みなさんは、何か省エネに取り組んでいますか？熱中症の問題もあるので無理はいけません。節電を心掛けることはとても大切。そして電気に限らず、無駄を省くこ

とこそ、私たちが環境のためにできる一番の取り組みだと思ふのです。みなさんは、どんな時に無駄を感じますか？

私は料理研究家として、エコへの取り組みを問われたら必ず「買ったものはすべて食べる」と答えます。まだ食べられる食品が廃棄されることを「食品ロス」と言いますが、日本では年間約500〜800万トンがそれに当たり、約半分が家庭から出ているのだそうです。日本の食料自給率は約40%ですから、加工や輸送にかかるエネルギーのことも考えると、どれほど無駄かということが分かります。

また、エコとは直接関係ないのかもしれませんが、世界には食べられずに困っている人がたくさんいることも忘れてはいけません。実は日本にも満足に食べられない子どもが6人に1人いると言われています。



- 1 古いものにはそもそも傷や汚れがあるので、気楽に使えてよいのだそう
- 2 家族や知人から不要になったものを貰って使っているものも多い
- 3 お義父様が使っていたまな板。大きすぎるので半分切って使っているそう



環境のために

できること

食べ切る、使い切る

とは言っても、多すぎて食べ切れないこともあれば、意図せず貰うものもあります。そういう場合は、誰かとシェアするのはいかがでしょう。

ドイツでは近年、地域ごとに余った食べ物を持ち寄る場所をつくり、冷蔵庫などを設置して、必要な人が持ち帰る「フードシェア」というシステムが導入されています。とても良い方法なので、ぜひ日本でも広まってほしいと思いますし、まずはご近所や友人とシェアすることからはじめてもいいかもしれませんね。

また、食料品や消耗品でない物の場合は、「長く使う」とが一番のエコだと思えます。ドイツでは家なら築100年、200年は当たり前。家電なら20年保証がついているし、30年経っても修理して使えます。どうしても不要になったなら、人に譲ったり、リサイクルショップに出したり。とにかく、

手をかけながら大切に使う、価値を使い切ることが何より肝心だと思えます。

原点に戻って
無駄を見極める

豊かになればなるほど、何が本当に大切なのか分からなくなり、知らずに無駄を生んでいることがあります。

たとえばドイツでは、エコロジ活動のひとつとして、食卓からお肉を減らすことを推奨しています。簡単に言うと、牛肉を1kg生産するには、エサとして10kg以上の穀物(大豆やとうもろこし)が必要だそう。それなら、とうもろこしを食べた方が無駄が少ないという考え方です。またそこには、保存や輸送にかかるエネルギー、放牧のための森林伐採、分解しきれない家畜の排泄物による環境汚染など、さらなる負担も発生してしまふとなればなおさらのこと。

ドイツと言えばソーセージなどのイメージがありますが、



冷蔵庫に残っているもので食事を賅うことも無駄をなくすこと



余った果物をジャムに。砂糖の代用として使うことも
油、酢、塩、こしょう、はちみつがあれば、大抵の調味は可能

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。著書に「365日の気づきノート」(SBクリエイティブ)などがある。



消防団員に感謝

岐阜県恵那市 藤井里美さん

わが家の柴犬は大のカミナリ嫌い。ある夜、急にカミナリが鳴りだし、例のごとくワンキャンと鳴きだして、鎖が外れ玄関に入れてほしいとガリガリ。その後、悲しい鳴き声に変わったので見に行くと、隣家の古井戸に落ちていました。

家には70代の義母と私の2人きり。助けることもできず途方に暮れていましたが、このままだと死んでしまうと思い、近所の消防団の詰所に助けを求めました。すると、若い消防団員が5人も駆けつけてくれ、無事に救出してくれました。

次の日、お礼に伺うと、「無事でよかったですね」と温かいお言葉をいただき、世の中まだまだ捨てたものではないと心がほっこりしました。

＊頼もしい5人の若者たちに感謝ですね！



何十年ぶりでしょうか

熊本県山鹿市 池田梅子さん

定年を迎えて何かスポーツをやろうと思い、カールチャースポーツセンターで卓球を始めた。学生時代から全然運動をしていない私は、ラケットの持ち方もわからず、長く卓球をされている方から指導を受ける。

その中の1人でみなさんから「先生」と呼ばれている方が、どうも幼稚園の時の先生に感じが似ている。話をしたらやはり受け持ちの先生だった。何十年ぶりだろうか。美人だった先生の面影が残っている。

今年90歳になられたとか。もう40年ほど卓球をされていて、いつも大きな声でアドバイスをくださる。いつまでもお元気で…。

＊幼稚園の先生に、偶然再会されるなんて…。



今までありがとう

青森県三沢市 中村ゆかりさん

介護施設で暮らす父が、もう誰も住んでいない自宅を売却することを決めました。

ある日、小学4年生の娘と片付けをしながら「心を鬼にしていろいろ処分しなくちゃならないんだねえ」と言うと、娘は「鬼にならなくてもいいんだよ。今までありがとーって物に伝えてあげれば許してもらえよ」と言ってくれました。

そう言えば娘に「家は生きているんだよ。だから誰も住まなくなると、ショックでポロポロになっちゃうんだよ。誰かに住んでほしいって、家も言うてるんだね」と教えたことがありました。

実家にさよならする時、近所の人たちに挨拶しながら、私は涙が止まりませんでした。

＊娘さんの言葉に思わずジーンとききました。

燈々無尽

親切を受けたら

親切を、あたりまえだ、

とむさぼってはならない。

出来るだけ小さく受けて、

深く味わう事だ。

そのかわりに、こちらからは、大きく、出来るだけの親切をつくす気になる事だ。

相手が、多少迷惑であっても、

自分のために、させて下さいませんか、

とおたのみをして親切をつくすことだ。

親切はどこかでお礼返しをしましょう。

相手に損をさせない事、

感謝を忘れない事。 鈴木清一



思いやりの言葉

山口県宇部市 山本礼子さん

20年ほど前のこと。お下ガリのピンクの自転車に乗っていた小学生の長男に、グリーン自転車の買った。行動範囲が広がり、少し遠出をするようになったある日、自転車が無くなってしまった。

警察に届け、ひと月くらい経った頃、隣町で見つかったと連絡があり、2人で引き取りに行った。警察の方は申し訳なさそうに「ずっと探していたんだけど、遅くなってごめんね。不便だったね」と子どもの頭をなでてくれた。

本当にありがたく、感謝の気持ちでいっぱいになった。私の心にはこの何気ない思いやりの言葉が今でも刻まれている。その長男はあとひと月もすると。パパになる。

＊きつと息子さんも、うれしかったでしょうね。



クラクション

三重県鈴鹿市 佐野由美子さん

職場への道は狭くて車が対向できません。毎日同じ時刻なので、出合う車もほほ決まっています。中でも黒のワゴン車はとびきりマナーが悪く、いつもイライラしていました。

でも、ある時から黒ワゴンに出会うと、道を譲るようにしました。数カ月後、黒ワゴンが「ブツ」とクラクションを鳴らして行くようになりました。そして先日。いつものように待っていると、黒ワゴンも向こう側で待っているではありませんか！びっくりしながら先に通り、感謝のクラクションを鳴らすと、向こうからもクラクションが…。

その日一日、さわやかな気分でごせました。ゆっくりでも気持ちいいものなんですね。

＊お互い譲り合おうと、気持ちいいものです。



FMラジオ

東京都北区 倉持慶一さん

「今日も安曇野の空は快晴で、緑の風が気持ちよく吹いていますね…。パソコンから娘の流れる。私の住む東京からこんなに離れている長野県安曇野市のFMラジオが聴けるとは。

娘は長野に嫁いで20年。遠距離通勤の夫を支えて、家事と3人の子育てに専念してきたが、子どもも大きくなったので、地元FM局のDJを週一で務めることに。未経験で1時間20分、アシスタントなし、ゲストなしのワンマントーク。

娘が小学生の時にテレビの家族音楽番組に出たが、一回も笑わず、汗びっしょりになっていた。あの時のあの子が…とラジオから流れる慣れた口調を感慨深く聴いている。

＊週一回のオンエアが待ち遠しいですね。

愛の輪からのレター

みんなと一緒に、私たちができること。

6



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若者に、海外での研修活動を行っています。

アジア太平洋地域の若者のために。

1999年より実施している「ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業」は、アジア太平洋地域の障がいのある若者を日本に招き、約10カ月にわたって研修生自身が希望する分野や関連施設で日本の障がい者福祉文化を体験してもらう人材育成事業です。これまでに27の国と地域から121名の研修生が参加。帰国後は日本で学んだことを生かして障がいのリーダーとして活躍しています。



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。

新婚旅行で
見た
フロリダの空



埼玉県川越市
大野しずかさん

僕のパパ
だよ～!!



岐阜県富加町
櫻山一倉さん

みてもらおう!

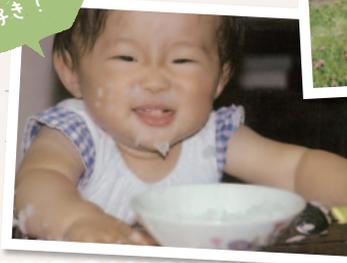
見てうれし、見せてうれし。
あなたのお気に入りの1枚を送ってください。

サングラス
イケてる
でしょ?



秋田県横手市
柴田真喜子さん

白いごはん
大好き!



大阪府茨木市
大田洋子さん

イタリアのナス
ロッサビアンコが
なりました



木ナスも
なりました

千葉県旭市
小川美津子さん

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