

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.586

君ヶ浜から望む犬吠埼灯台〈千葉県〉

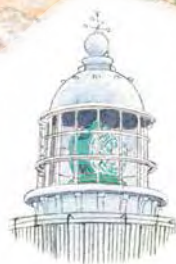
太平洋を望む銚子・犬吠埼の断崖にたたずむ白亜の灯台。歴史的に重要な「世界灯台100選」に選ばれており、2010年には国の登録有形文化財にも選定されています。展望台へ続くらせん階段は、九十九里浜にちなんだ99段となっています。



イラスト：飯嶋 花鈴

※イラストはイメージです

日本に5つしかない
第1等レンズの国
産第1号。高さは約
2.6mで、約36km
先まで照らします



へ与えるのではなく教える

「釣った魚を与えても、食べてしまえばおしまい。しかし魚の釣り方を教えれば、いつでも魚を釣ることが出来るから、飢えにさらされることはなくなる。後世に残す最大の財産は、技術だ」という話を聞きました。物を与えるだけでは消費したら無くなってしまうですが、技術を教えれば、そこから増えたり、拡張したりする可能性があると共感しました。魚釣りではありませんが、私たちの周りには同じような出来事があります。

例えば、仕事をしている中で、若い後輩社員に対して具体的な行動を指示することがあります。しかし、後輩の成長を考えると、課題だけを伝え、その人が自らの力で答えを導き出すことが大切だと思います。

直ぐに成果を求めなければならぬ時は、具体的な行動を指示することが適切かもしれませんが、しかし、相手の長い人生や継続的な成長を考えると、考える過程が大切なのです。また、その経験によって次の課題も自らの力で乗り越えていけるのではないのでしょうか。

物を与えることは一過性のことですが、技術や知識を教えること、受けた側はそれに更に磨きを掛け、成長することが出来ます。私も諸先輩から教わった技術や知識に磨きを掛けて、少しでもそれらを後世に残せるよう、日々新たな気持ちで学びと経験を積んでいきたいと思っています。

株式会社ダスキン社長

山村輝治

ほほえみのひろば&
みてもらお! 特集

夏の思い出

カレンダー上では、そろそろ夏も終わり。
「ほほえみのひろば」と「みてもらお!」に
寄せられた素敵な『夏の思い出』を
一挙にご紹介します。



大阪府高槻市 北原 亜希子さん



愛知県豊川市 赤川 仲男さん



寝ぼけた孫

北海道小樽市
栗原 利恵子さん

夏休みに2人の孫が我が家に来た時のことです。朝5時過ぎに急に「ママー」という声とともに、1歳の孫が私の布団の中に入ってきました。そして私がよしよしと孫の背中をなでていると、次第に眠ってくれたのです。

しばらくすると、すくつと起き上がった。また「ママー」と言ったので、夫に頼んで娘の部屋まで連れていってもらいました。娘が幼かったころを思い出し、とても温かで幸せな時間をでした。

おっきい
キュウリが
とれたよ!



大分県玖珠郡
梅木 尚子さん



鹿児島県薩摩川内市 山崎 千佐子さん

トンボへのエール

埼玉県鴻巣市
小池 克子さん

雨が降った日の翌朝、ベランダで小さなトンボが1匹、仰向けでじっとしている姿を見つけた。近づくと、細い足がかすかに動いている。どうやら濡れた羽同士がへばりついて動けないようだ。「待って、今、羽を拭いてあげるか」と、ティッシュで薄い羽を1枚ずつそーと拭き、動くのを確認してから、少し高い所に静かにおいた。

洗濯物を干し終わったころには、トンボはもういなくなかった。「よかった! 飛べたんだね。今度はうまく飛ぶんだよ!」。可愛いトンボにエールを送った。

ひまわりのお返し

岐阜県中津川市
勝能勝さん



青森県八戸市
中野 トシエさん

今年も通学路沿いの花畑に、ひまわりが咲きました。小学生の顔ほどもある大きな花です。「子ども110番の家」として朝夕に立ち番をしている時に、通学する子どもたちと一緒に花をあげたら、「教室に飾りました」と学校から連絡がありました。

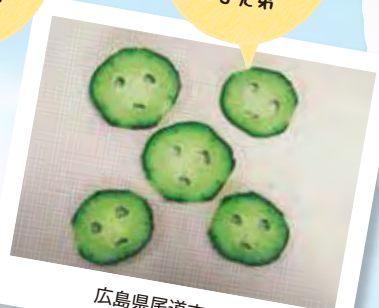
いつも「おじいさん」と呼ばず、「おじさん」と呼んでくれることへの、ほんのお返しです。2学期に、日焼けした元気な子どもたちと会ったのが楽しみです。

夏の香り

福井県坂井市
齊藤 真次郎さん



愛知県名古屋市中区 阿部 由美さん



広島県尾道市 中川 裕美さん



滋賀県蒲生郡 谷元 鈴美さん

水分補給は
大切だよ

和歌山県和歌山市
殿尾 早苗さん

ほほえみのひろば&
みてもらおう!特集

夏の思い出

青空とひまわり、
夏らしい満開!



神奈川県逗子市 小澤 正水さん

冷たくって、
気持ちいい〜



新潟県新潟市 中川 拓海さん



入れ歯掃除

熊本県天草市
梶山 美千代さん

夏休みに孫2人をあずかった時の話です。朝、5歳の孫と並んで歯磨きをしていると、私が下の入れ歯をはずして磨いている様子を見てびっくり!「おばあちゃん、それなあに?」「入れ歯というもののよ」「ほくも磨きたい!」。そう言うなり、私の入れ歯を小さな手のひらに乗せて、表・裏とひっくり返して丁寧に磨いてくれました。

最後は水で洗って、「はい、おばあちゃん」。いつもやんちゃな孫ですが、家にいる間は毎日、朝昼晩と磨いてくれました。本当にありがとう。



お仕事探検

岡山県倉敷市
服部 忠雄さん

私のヘアサロンに近所の男の子がお母さんと一緒に来ました。夏休みの宿題の「お仕事探検」で、ノートには質問がいっぱい書かれていました。「お仕事で嬉しいのはどんな時ですか?」「お客さんがありがたいと言ってくれた時だよ」「つらいなあと思うのはどんな時?」「お客さんが重なった時かな」。

頑張ったご褒美に、スイカをおすそ分け。嬉しそうな笑顔がとても印象的でした。この子が大きくなった時、懐かしい思い出になればいいなと心がウキウキした1日でした。

空を飛ぶ
練習中



神奈川県南足柄市
久保田 聖子さん



大葉づくし

愛知県豊橋市
浅井 洋子さん

大葉は虫が付きやすく、市販のものは頻繁に消毒すると聞いたことがありますが。私は庭で育てている大葉を刻んで薬味にしたり、てんぷらや刺身のツマなど、いろいろな料理に使います。知人にも配ると無農薬で安心と喜んでくれるので嬉しいです。

一度は虫に食われて穴だらけになりましたが、雨が降ったせいか、今は新しい葉が青々としています。ただ、大葉は冷凍が難しいので、必死に食べまくっています!



カサブランカ

東京都練馬区
中谷 悦子さん

昨年、知人からカサブランカの球根をもらい、我が家の鉢に植えました。しかし、春になっても全く芽が出る様子はありません。「早く起きなさい」と声をかけながら水やりなどをしていたら、4月になって急に元気づかずずっと大きくならなくなりました。

6月には蕾ができるまでに成長し、7月の私の誕生日の翌日、それはそれは大きな花を咲かせてくれました。誕生日を待つかのように咲いてくれたカサブランカ、ありがとうね。

遊園地
楽しかったね〜



北海道網走市 加藤 典子さん

夏真っ盛りの
8月生まれ
です



徳島県三好郡 金丸 清美さん

だっこも
お祭りも
大好き!



岡山県岡山市 中尾 清美さん

燈々無尽

感謝して一日一日を

どなたが、言うて下さったか
今はその出どころも
忘れてしまいましたが
長生きをするコツ
というのを教わりました。
「長生きをするコツは
今日一日死なないことだ」
と言うのです。
どうか、あなたも
長生きをして下さい。
それは、今日一日を大事に
尊く生きて下さる事です。

鈴木清一

愛の輪からの「フィルム
障がいのこと。
まず知ることから、
はじめませんか?

今年も海外研修派遣生を募集します!

地域社会に貢献したいと願う障がいのある若者たちに、海外で学ぶ機会を提供する「ダスキン障害者リーダー育成海外研修派遣事業」。これまでの36年間で496名を海外へ研修派遣し、帰国した研修生は大学教授や弁護士、自立生活センターの運営、パラインピック選手などさまざまな分野で活躍されています。今年度は「個人研修」と「グループ研修」の2コースで研修生を募集。愛の輪基金は今年も彼らの夢を咲かせるお手伝いをいたします。

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/



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。

えがおで暮らせば

猛暑日が続き、そろそろ夏の疲れが出てくる頃ですね。体調を崩されてはいませんか？今回は、いつも元気でハツラツとされている坂井より子さんに、その秘訣をお伺いしました。

心も体も健やかに



人が少ない平日のカフェで、お友達との会話を楽しむ時間が心の栄養に

無理せずマイペースに

まだまだ暑い日が続きますね。冷房の効いた室内と屋外との温度差などで体調を崩しやすい時期でもあるので、毎日の健康管理を心がけたいものです。

私はこの夏も元気に過ごしていますが、なるべく疲れが出ないよう家事も趣味も無理のない範囲で行うようにしています。何をするにもやっぱり自分の調子が良くないと楽しめませんよね。私が健康のために意識的に続けているのは週に1回の体操教室ぐらいですが、終わった後にお友達とランチをする楽しみがあるので続けられています。

食材選びのこだわり

健康のために大切なのは、なんといつでも日々の食事だと思います。1日の食事は3回、1カ月で約90回、1年間だとおおよそ1000回。そう考えると、食べた物が体を作っているとつくづく実感させられます。健康的な食事というと難しく考えてしまいましたが、私が心がけて

いるのはいたってシンプル。新鮮な食材を使って、心をこめた手料理を作ることです。

昔からお料理に使う食材は私なりのこだわりで選んできました。お野菜は主人の畑で採れた旬のもの。お豆腐はお豆腐屋さん、お肉はお肉屋さん、とだいたい決まったお店で購入しています。もちろんスーパーでもお買い物をしますが、お豆腐屋さんのお揚げなどは風味があつてとてもおいしいですよ。それに、作った方の顔が見える安心感もあります。

調味料はなるべく天然のものを使用したいので、購入する際は商品のラベルを見るようにしています。基

本の調味料があれば、いろいろかけ合わせて好みの味を作り出す楽しみも生まれます。たとえば、自家製のめんつゆは家族にも好評で、これさえあればたいの料理に使えますので、常に冷蔵庫にストックしてありますね。

気持ちを晴れやかに

でも、いくら食事に気をつけていてもストレスを溜め込むと体調は崩れてしまいます。私はプラス思考で、物事はなるようにしかならないと考えていますが、それでもストレスを感じることも。そんな時は、普段しない場所を掃除するなど一心不乱に家事に取り組んだり、外に出て自然を眺めたりします。特に、家から出ると気分転換になりますし、海や山を眺めるだけで心がなごんで晴れやかな気分になります。

また、お友だちと会ってランチやお茶を楽しむこともあります。誰かとおしゃべりして笑いあうことで、気持ちが自然にほぐれていくでしょうね。

まずは自分を喜ばせる

主婦はつい自分のことを後回しにしてしまいがちですが、まずはお母さんが元気でないと家庭も明るさを失ってしまいます。つまり、自分を喜ばせないで、家族を喜ばせることなんてできないと思うのです。

健康法や気分転換の仕方は人それぞれですが、何事も無理をせずマイペースに楽しむことが一番。心と体と向き合い、たまには息抜きもしながら日々を健やかに過ごしたいですね。

より子さんのノート

ちよっとエッセイ暮らしを楽しむ

自然の中で深呼吸



近所の砂浜や公園など、自然とふれあえる場所が坂井さんのお気に入り。お買い物のついでに立ち寄って、潮の匂いを嗅いだり山々の緑を眺めたりして気持ちを整えることもリフレッシュになるそうです。

坂井より子さん

1946年生まれ。神奈川県葉山町在住。主婦歴40年の経験を生かした、やさしい家庭料理の伝授と暮らしの知恵を交えた語りが好評を博し、さまざまな世代の女性から人気を集める。近年、親子教室などで若いお母さんたちの支えとなる活動も行っている。著書に「受け継ぐ暮らし」「暮らしをつむぐ」(技術評論社)。



家事に専念するのストレス解消に



自家製のめんつゆは、坂井家の味の決め手



ふっくらとしたお豆腐屋さんの油揚げ



あなたのお便りや写真を
お寄せください。

みなさまからお送りいただいた
お話をもとに新聞を作っています。
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。
- お送りいただいた作品は、必ずご紹介できるとは限りま
せん。また、作品のご返却は致しかねますのであしからず
ご了承ください。

No.420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/>



2匹は
とっても
仲良し!

神奈川県
茅ヶ崎市
平井
美代子さん



かっこよく
きまったワン!

宮城県仙台市
榎本 祐子さん

みてもらおう!

今回はペット特集!
愛くるしい姿にメロメロです。

うちの子自慢!
ペット特集



手のひらの
上が
落ちつくの♡

愛知県
豊橋市
鈴木
登美子さん



ひつじさん
になってみた
ニャー

愛媛県
四国中央市
石川 美香さん



つぶらな
瞳で
ジューッと

熊本県
熊本市
能島
恵美さん



お外
大好き♪

茨城県
神栖市
塩田
彩乃さん



お得な情報満載!
LINE@は
もう登録しましたか!?

毎日をちょっと楽しくする
情報をお届けします!
ぜひ友だち追加
してみてくださいね!

LINE紹介
ページへ
アクセス!!



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