

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき 新聞

No.592

氷瀑となった袋田の滝〈茨城県〉

高さ120m、幅73mの規模を誇る日本三名瀑のひとつ、袋田の滝。滝の流れが岩壁を四段に落下することから、別名「四度（よど）の滝」とも呼ばれています。寒さが厳しい冬には、滝が凍結して「氷瀑」になることもあり、その姿はとても神秘的です。



イラスト：秋崎 花鈴

※イラストはイメージです

滝が完全に凍結した年には、ピッケルを片手に氷壁に挑むアイスクライマーたちが訪れることもあります。

〈心の天気〉

翌日や週末の天気が気になり、毎日のように天気予報を見てしまっています。

屋外での催事などがあれば、誰もが雨が降らないことを願いますが、皆で「晴れますように」と願っても、天気は自分たちの力で変えることは出来ません。

一方で、自然の天気ではなく「心が晴れ晴れ」や「気分が曇り」のように、気持ちを天気になぞらえることがあります。この「心の天気」は努力して変えることが出来ます。

私自身、気分が良い時には「今日は晴れの日」と思い、上手くいかないときは「気持ちが雨模様」と感じます。「晴れ」の時は、良い気分ので一日が過ごせるので充実感があります。が、「曇り」や「雨模様」で少し沈んだ気分の日には、思い切った「人に喜んでいただくこと」を行動に移すなど、気分を変える工夫をします。

たとえば「職場や家の近所を掃除すること、同僚や近隣の方と喜ばれます。また、「しばらく会っていない知人に連絡してみる」とことによつて知人が喜んでくれることもあります。

気分が沈んでいるときには、人に喜んでいただくことで少しずつ心の雲がなくなり、晴れてくるような気がします。

自然の天気は変えることは出来ませんが、私たちの「心の天気」は変えることが出来ると思います。

株式会社タスキン社長

山村輝治

日本は
ひろいな
おいしいな



和歌山県みなべ町「紀州備長炭振興館」

静かに燃え続ける 炭焼きと山づくりへの情熱

「紀州備長炭」で
商標登録し、品質
を維持。振興館で
は炭の種類や作
り方などを展示

※写真はイメージです

紀州備長炭の良さを 発信するために開館

「二目百万、香り十里」と称される、日本一の南部梅林で有名な和歌山県みなべ町。梅のほかに、町が誇るもうひとつの特産品が紀州備長炭です。炭焼きの技術は弘法大師・空海が唐から持ち帰り、高野山に近いこの地で広まったと伝わっています。さらに、江戸時代には紀州藩が財源確保のために製炭を奨励し、その技術を藩外に出すことを禁じたため、どこよりも高品質な紀州産の炭は当時から大人気だったそうです。

しかし、ガスや電気の発達とともに炭の利用は減り、備長炭の一番の産地がみなべ町であることを知る人も少なくなりました。そんな紀州備長炭の良さを伝えるために、30年近く情報発信をしているのが「紀州備長炭振興館」です。

館長の松本貢さんはみなべ町



紀州備長炭振興館・館長の松本 貢さん
神奈川から移住し、炭焼き職人となった岩澤健一さん。厳しくも楽しい炭焼きの仕事に魅せられてはや20年

の炭焼きを知った時、品質への徹底したこだわりと、自立した林業の営み方に驚き、「これこそ地域に根差した林業だ」と思ったそうです。そして、紀州備長炭の良さをもっと多くの人に知ってもらおうと、遠赤外線効果や消臭効果を生かした様々な商品を開発。5本入りなど家庭で気軽に使える量とサイズで販売したところ、続々と反響が届くようになりました。一時は輸入品が増えた時もありましたが、「やっぱり紀州の備長炭は違う」と、紀州備長炭の質の良さが際立ち、今では再び炭のトップブランドとして全国的に認知されています。

炭を焼くということとは 山をつくるということ

そして今、松本さんたちの活動の中心は、山づくりと人づくりになりつつあります。紀州備長炭の原木、ウバメガシは成

山を育て、山づくりにつながる」との考えから、炭焼き職人とともに、用途に適した木を選んで切り、その跡に後継樹を育てる「択伐を実践しています。

また、陽光を遮ってウバメガシの生育を遅らせる樹木を間伐し、その間伐材の再利用も推進。町の子どもたちと一緒に取り組むことで森林学習体験にもなっています。「私たちはこの学習体験を『緑育』と呼んでいるの

長が遅いため、十分に成長を待たずに伐採したり、山林をスギやヒノキに転換したことで、深刻な原木不足となっています。そこで、現在は「炭づくりは



間伐材を使った炭の風鈴づくりなどの「緑育」を通じて、炭焼きや山づくりの文化を子どもたちに伝えている



品質の良い備長炭は切り口に美しい光沢があり、叩くと「キン」と澄んだ金属音がする

ですが、炭焼きという文化を通じてこの地域を守る、という考え方を根付かせたい。さらに、この間伐材という資源も地域エネルギーとして活用したいですね」と松本さんは語ります。

炭焼きという仕事を次世代へとつないでゆく。これらの活動は町の人たちの心にも火を付け、火持ちの良い紀州備長炭のように、今、静かに熱を帯びはじめています。

和歌山県の 郷土料理

さば飯の作り方

和歌山県でも新鮮な魚が手に入り、かつた山間部に伝わる郷土料理。さばや野菜の出汁がご飯に染みこみ、素朴ながら風味豊かな味わいです。シメジやシイタケの代わりに、大根や人参を使うのもおすすめです。



材料(4人分)

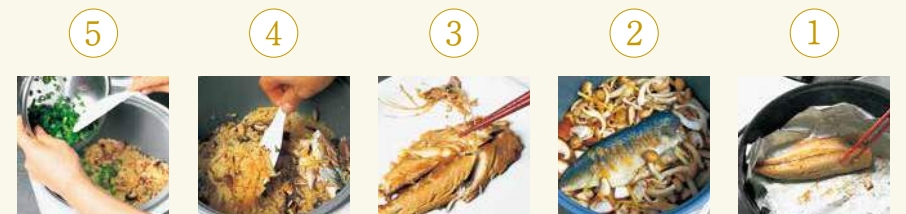
米	2合
生さば(三枚おろし)	140g
シメジ	1パック弱
生シイタケ	3枚
生姜	12g
塩	小さじ1/3
細ネギ	3本
だし(昆布)	400ml
醤油	大さじ2弱
酒	大さじ2弱
みりん	小さじ1/3

作り方を教えてくれた人



紀の川市食育推進会議
会長 三國 和美さん

近畿で初めて「食育のまち」を宣言した紀の川市ならではの食材を使ったレシピを開発。また、親子や男性を対象にした料理教室を開催するなど、啓発普及活動を実施している。



① シメジは小房に分け、シイタケは薄切り、生姜は千切りに。さばは塩を振り、焦げつかないようアルミホイルを敷き、両面をこんがり焼く。

② 洗ってざるにあげて置いておいた米(30分以上)とA、焼いたさば、シメジ、シイタケ、生姜を炊飯器に入れて通常のコースで炊く。

③ 炊き上がったら、一旦さばの身を皿に取り出して、中骨や小骨を取り除く。

④ 骨を取り除いたさばの身を炊飯器に戻して、身をほぐしながら全体を混ぜる。

⑤ 最後に小口切りにした細ネギを混ぜ合わせれば完成。



第二十話

家事を楽しく

後でラクをするために

一年で一番寒い時季となりました。朝、お布団から出るのも辛い日が続きますが、私は昔からの習慣で毎朝5時半に起きます。もう体が慣れてしまっているので大変ではありません。それに「早起きは三文の徳」と言うように、朝早く目覚めると一日中気持ち良く過ごせる気がします。

身支度を済ませたら、家事のスタートです。我が家では、夜に部屋干ししておいた洗濯物を整理するところから家事が始まります。それから朝食の支度をし、後片付けのついでに夕食のメニューを考えたり、ある材料で一品作ったりして、9時頃までには一旦家事を終えてしまいます。

「やるべきことは先に済ませて、後でラクをしたい」という思いから、あれこれ試すうちにこのパターンが定着しました。先に家事を済ませて

おけば、読書や好きなことを存分に楽しめますし、お友達からの突然のお誘いにも心置きなく行けます。自分の時間を好きなように使える時間割が、私の性分に合っているのだと思いますね。

家事はとても自由なもの

家事は同じことの繰り返しです。でも、ともしれば終わりがなくキリがないと感じてしまいがちです。でも、裏を返せばとても自由なもの。「この時間にこれをしなければいけない」など、正解はないので自分次第でやりくりが出来ますし、目に見えてすぐに結果が分かるので、小さな達成感も味わえます。例えば、洗濯物がシワもなくピシツときれいにたためた時は清々しい気分になりますし、歯磨きの後にコップの底を洗ったり、電話をしながら植物のお手入れや片付けをしているうちに、



坂井さんは、家事の中でも洗濯物をたたむのが大好き

手足も凍えるこの時期は何をするのも億劫ですね。今回は、冬でも朝から家事をテキパキとこなす坂井さんに家事の楽しみ方についてお話をお聞きしました。



歯磨きをした後にコップを洗うのも習慣に



電話をしながら植物のお手入れをすることも

自分に心地いい方法を

私は、主婦になってかれこれ40年以上になります。子育ての時期、夫婦2人だけの時期、娘家族と同居の時期、その都度あれこれ工夫してきました。その中で大事にしてきたのは自分にとって心地いいやり方であることと、笑顔でこなせるくらいラクに出来ること。

家事は衣食住に関わる生活の要ではありますが、全て完璧にこなさなくては、と思うと嫌になってしまいます。それに毎日のことなので、どうせやるなら楽しいほうがいいですよね。工夫すればするだけ新しい発見があるなんて、こんなに楽しいことはないません。これからも、もっと楽しめる方法はないか、いろいろと試していきたいと思っています。



お料理を楽しむために、キッチンはいつもきれいに

ちやっぴー工夫で暮らしを楽しむ

より子さんのノート

坂井さんの時間割

「朝の元気なうちにやるべきことを先に済ませてしまう」のが、坂井さんの時間割。家事に集中する時間を持つことで、終えた時の達成感を味わえ、空いた時間を自由に使えるのだそう。みなさんも、ご自身の時間割を作ってみてはいかがでしょうか。新たな発見があるかもしれません。

22時	21時30分	20時	17時	13時	12時	9時	6時	5時30分						
【起床】	ほとんどの家事を9時までに終わらせる	【自由時間】	読書や好きなこと、または買い物など	【昼食】	昼食の準備・片付け	【自由時間】	お友達とお出かけすることも	【夕食】	夕食の準備・片付け	【自由時間】	テレビを見たり、お風呂に入ったり	【家事】	洗った洗濯物を部屋干しする	【就寝】

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)。

ほほえみのひろば



手伝いましょうか

佐賀県佐賀市 前田 君代さん

スーパーへ買い物に行こうと、車で裏道を通っていたら対向車が来ました。道幅が狭くすれ違うことができなかったそうなので、待つてから行こうとしたのですが、油断してしまい、左前のタイヤを側溝に脱輪させてしまいました。

すぐに助けを呼び待っていると、通りがかりの年配のご夫婦やゴミ収集車の方が「手伝いましょうか」と声をかけてくださいました。助けが来て車を持ち上げる時には、通りがかった人も手伝ってくださいました。その日は皆さまの親切があり、たたく、うれしくて心にしみました。



心遣いができる人って素敵。
その行動、ぜひとも見習いたいと思います。



ラジオ体操

徳島県名西郡 後藤 賀子さん

寒い冬の朝も、日課のラジオ体操のために神社へ行っています。「おはようございます」とお互いに挨拶するも、まだ薄暗くて顔がはつきり見えないので、声で誰かを判断します。ラジオ体操は年齢の若いＴさん。若いと言っても70代です。Ｔさんはラジオをセットして皆が来るのを待ってくれます。会員は全員揃うと12名。誰か1人でも欠席していると、「どうしたんやろ」と気遣い、近くの家の人が声をかけに行きます。

寒い朝は出かけるのが大変ですが、待つてくれる仲間がいるので毎日頑張っています。ラジオ体操が終われば、「また明日」とお別れ。そして、それぞれの1日がスタートするのです。



とても気持ちよさそうな朝の習慣。
体はもちろん、心まで温まりますね。



かまくら

鳥根県松江市 久家 信子さん

松江にも雪が25センチ積もった日のことです。我が家の庭にもたくさん雪が積もり、孫が2人の友達と「かまくら」作りを始めました。

「かまくら」なんてテレビでしか見たことがありませんので、私もワクワク。孫たちはブロック状の雪を作り、それを丸く組み立てていきました。そうして、直径2メートル、高さ1.5メートルの「かまくら」が完成。屋根は難しかったようで屋根なしでしたが、私は好奇心いっぱいの中に入りました。青空が清々しかったです。

孫たちは「かまくら」の中で私の作ったカレーライスをモグモグ。そんな3人の食べる姿を上からパチリと写真を撮りました。



青空の下、かまくらの中で食べる
カレーライスの味も格別だったでしょうね。



小さな雪だるま

福島県須賀川市 横野 浪子さん

大寒波の日にニュースを見ていると、大雪で遅れているバスを待つ長蛇の列にインタビューをしていました。「寒い」とか「こんなことになるとは思っていなかった」といったコメントが多い中、レポーターが「ほっこりする2人組を見つけました」と言いました。次に映った画面には、若い2人がバスを待つ間に作った小さな雪だるまが。

そのシーンに心温まったとともに、テレビ局の方の粹な思いが伝わってきました。この一瞬の映像で、きつと雪だるまを作った2人はどんな時も優しさで強さを持って仲良く生きていけるのではないかと、私まで温かい気持ちになりました。



雪だるまの優しい表情は、
多くの人の心を和ませてくれたでしょうね。



小学生の挨拶

長野県長野市 三井 弘道さん

畑作業の行き帰りに、時々小学生とすれ違いますが。その度に、「こんにちは！」と元気よく挨拶をしてくれます。きつと学校で、「地域の方には挨拶をしましょう」と先生からの指導があつてのことでしょう。

小学生たちがしてくれる挨拶に、毎回本心に心が温まり、自然と安らぎを感じています。おかげで、仕事の疲れがすーっと消えていくようです。子どもたちとの挨拶は、ほのぼのとした思いに浸れる、私にとって大切なひととき。学校できちんと挨拶の指導をしていただいていることに感謝しています。



癒されて、元気をもらって…。
やっぱり、挨拶って大切ですね。



癒された日々

北海道恵庭市 堀川 芳子さん

両親の介護をしていた頃、ヘルパーさんから捨て犬の話聞き、我が家で飼うことにしました。とても小さかったので子犬だと思っていましたが、獣医さんから「3歳以上」と言われ、今までのつらい生活を忘れるぐらい精一杯可愛がろうと決めました。

我が家での生活に慣れるにつれ、車椅子の父の足下にじやれたり、新しい名前と呼ぶ母に反応したりと、愛らしくなっていました。

月日が流れ、小さな愛犬との別れがきました。人間と動物の違いはあれども、楽しく幸せに過ごせたと思っています。心から癒された日々だったと感謝しています。



「このおうちに拾われてよかった」と、
わんちゃんも幸せだったと思います。

燈々無尽

チャンスをつかむのは自分

良きにつけ、悪しきにつけ、
あなたにスポットの
あてられる時がある。
しかし、絶対に忘れてならないことは、
あてられた中身が
大事なこと。です。
ホンモノの人間になりましょう。
いくつになっても、
前進あるのみです。
チャンスがあれば、
自分からつかむものです。

鈴木清一



最近「音声パソコン」などデジタル機器の登場で、視覚に障がいのある人も、少しずつですが知りたい情報を自分で調べられるようになってきています。音声パソコンとは、打ち込んだ文字を読み上げたり、マウスではなくキーボードで操作するための音声案内が流れるパソコン。相手とメッセージをやり取りするチャットなども音声で楽しめます。目の不自由な人にとって音声パソコンは、生活の幅を広げてくれる大切なツールなんです。



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。

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。

皆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品をお送り致します。
- 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らかじめご了承ください。

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/>



だっこされるの
大好き！

神奈川県高座郡
加藤 あかねさん



節分だから、
鬼の格好が
好きよ

群馬県
桐生市
荒川 亜麗さん

みてもらおう！

読者の皆さまから
お送りいただいた素敵な1枚をご紹介します。



これなあに？

熊本県八代市
松本 京子さん



怖いよー、
目かけてー

新潟県新潟市
中野 キミ子さん



祝！
生後100日

青森県八戸市
築瀬 純子さん



すくすく
成長中

静岡県
湖西市
近藤
由美子さん



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！

**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