読む人の幸せを心に願って作る

喜びのタネまき新聞

No.598

夏の高千穂峡〈宮崎県〉

かつて阿蘇山の噴火で流れ出た溶岩が、五ヶ瀬川に浸食されて形づくられた高千穂峡。80～100mの断崖が約7kmも続く峡谷には、日本の滝百選に選ばれている「真名井の滝」などがあり、貸しボートからはダイナミックな景色を眺めることができます。

イラスト：歓崎 花鈴

※イラストはイメージです

高千穂神楽に欠かせない神楽面。奉納の祭りで使われる舞手用には軽い桐を、装飾用には香りの良い楠が用いられます。

〈前向き、後ろ向き〉

今年も新入社員を迎えることができました。入社いただいたことに感謝するとともに、新入社員は今、どのような気持ちだろうかと考えました。

社会人としてスタートしたのですから、大きな希望と少しの不安もあるでしょう。しかし、新入社員らは異口同音に「一日でも早くお客様のお役に立ちたい」「会社に貢献したい」と前向きな目標を持っています。

そのような話を聞きながら、人間の考え方には「前向き」と「後ろ向き」があると感じました。新入社員たちは、これからの社会人生活に不安を感じながらも希望に満ち溢れた前向きな気持ちを持っているのだと思います。

誰しも不安を感じることがありますが、目標がはっきりしていれば「よし、頑張ろう」と気持ちを切り替えることができます。日々、生活している中では良いことばかりではなく、避けたくなるような出来事も起こります。そんな時こそ後ろ向きになるのではなく、小さくてもいいので目標を掲げれば、それに向かって前向きな気持ちで進めるのではないでしょうか。

何事も起こってしまったことは、時間が過ぎたのと同じで元には戻せません。しかし、時間は止まらず未来に向けて進んでいます。どのような状況におかれても、目標を決めて前向きに進むよう心がけたいものです。

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

広島県尾道市
「NPO法人
尾道空き家再生プロジェクト」

空き家は尾道の大切な宝物

空き家を通じて街と人、人と人が手をつなぐ

穏やかな瀬戸内海を望む尾道市。平安時代から港町として発展してきた歴史は800年以上にもなります。その繁栄の名残で、市街地には各時代の豪商が建てた屋敷や町家、洋風建築が数多く残り、尾道は町全体が時代ごとの“家の博物館”とも言われるほどです。

しかし、急坂が続く山手地区の斜面地や路地裏には、住民の高齢化や郊外の発展につれて、空き家の放置が目立ってきていました。そこで、貴重な建築様式を残す空き家の再生・活用に立ち上がったのが、「尾道空き家再生プロジェクト」です。きっかけは代表の豊田雅子さんが個人的に空き家の再生を始め、その進捗をインターネットで発信したことでした。すると全国の人から「空き家を活用して、尾道に移住したい」という相談が続々と寄せられたのです。

大きな反響があったことから、NPO法人が立ち上がり、行政も協力して空き家を探す移住者と大家さんをつないだり、空き家改修の相談に乗ったりと、豊田さん自身も思ってもみなかった方向に町全体が動き出しました。そして活動を始めて10年、今では100軒以上の空き家が移住者によって改修・再生され、町全体が再び活気づき出しています。

もとは眼鏡店だった古い空き家を廃材や古道具でよみがえらせたカフェ

尾道の町と空き家を大切に思う人たちが力を合わせて再生に取り組んでいる。左から2人目が豊田雅子さん

みんなで再生した家屋が住民や観光客が集う場所に

空き家の再生は、尾道らしい景観を残すためにも元の佇まいを残しつつ、廃校の廃材などを利用して改修されます。車が入れない斜面地では部材の運搬もすべて人の手で行うため、かなりの重労働です。最初は「古い家を改修して住むだなんて、物好きな…」と見ていた近隣の住民も、実際に新しく移住してきた人が暮らし出し、また人が人を呼んで活性化されていくことで、空き家が尾道の大切な資源だということに気づき始めました。

今では200人近い人がこの活動に賛同し、地域住民や大学生たちがボランティアで改修を手伝っています。近所の子どもたちも「壁塗りをさせて～」と集まってきて、皆とても楽しそうなのが印象的です。そして、呉服商の家や茶園がゲストハウスに、ボロボロだった洋品店はママたちの子育ての場に、古い診療所は古本屋に…と人々が集う場所がどんどん増えています。

「今年だけでこの近所に15人もの子どもが産まれました。彼らは進学などでいつかこの町を出て行くかもしれませんが、また故郷の尾道に帰ってきたいと思ってもらえる町であり続けたい」と豊田さんは語ります。

「古い」「不便」とうち捨てられていた空き家が、誰かの人生を彩る場所に変わり、町全体の魅力にもなる。だからこそ自分たちがこれからも尾道を守っていく――。そんな思いを持つ人々の手によって、古き良き街並みは今また新たな輝きを放ち出しています。

呉服商の家を改修し、多くの人々が集うゲストハウスに

広島県の郷土料理

福山鯛うずみの作り方

福山市に伝わる郷土料理。見た目は普通のご飯に見えますが、実は中には鯛や野菜がたくさん。江戸時代の倹約政治により、贅沢品とされた具材をご飯で「うずめて」食べたことからその名がついたと伝わります。

材料(4人分)

- 鯛の切り身 …… 4切(厚さ1.5cm程度)
- 小海老 …… 12尾
- 人参 …… 1/4本(40g)
- 里芋 …… 1個
- 椎茸 …… 1枚
- ゴボウ …… 1/8本(20g)
- 豆腐 …… 50g
- 三つ葉 …… 8g
- 柚子皮(香り付け) …… 適量
- きざみ海苔 …… 適量
- ご飯 …… 2合
- いりこ …… 5本(頭と腹を取り除いたもの)

A.出汁
水8:薄口醤油1:酒1:みりん1の割合で作る。

B.うずみ出汁
いりこを水780ccに一昼夜浸して煮出し、沸騰直前で火を止めて漉した後、薄口醤油60cc、みりん少々を加える。

① 里芋は8等分に切り、下茹でする。ゴボウは洗って皮をむかずに乱切りに、人参と豆腐はさいの目に切る。

② 鯛は霜降りにし、Aで身に火が入る程度に炊く。小海老は殻付きのまま塩茹でし、冷ましてから皮をむく。

③ 人参とゴボウは湯がいてから、薄口醤油を回し入れて下味をつける。

④ 鯛と海老以外の具材をBに入れて火にかけ、椎茸に火が通る程度に温める。

⑤ 椀に④を入れ、海老と鯛を盛り付けてBの出汁を張る。その上にご飯をかぶせて、柚子皮、三つ葉、きざみ海苔を散らせば完成。

作り方を教えてくれた人

福山食ブランド創出市民会議
副代表 占部 秀雄さん

福山調理研究会の会長でもあり、福山の郷土食を後世につなぐ活動を行っている。「うずみ」のレシピを復活させ、小学校や料理教室の講師として活躍中。

えがおで暮らせば

いよいよ夏本番。
連日の暑さを乗り切るコツは
日々の暮らしの中で楽しみを
見出すことかもしれません。
今回は坂井さんに夏の過ごし方
について伺いました。

第二十六話

夏は、夏を楽しむ

季節の訪れは畑から

我が家の畑にも夏がやってきました。トマトにキュウリ、ナスにオクラ。お日様の恵みをいただいて、すくすくと育っています。主人が畑仕事を始めてからは、ここで採れる初物が季節を知らせてくれるようになりました。私も時々、夕食の献立に合わせて、いろいろな野菜の収穫を手伝いに行きます。

夏は、畑で野菜を摘んで歩くだけで汗だくになりますね。でも、たくさん汗をかいた後の爽快感は夏の醍醐味でもありますから、水分補給だけは忘れずに、主人と畑でせっせと収穫しています。

夏の恒例行事たち

私たち家族にとって野菜以外にも夏の味と言えば、あんみつです。葉山では、昔から5月頃になると海辺で採ってきた天草を庭先で天日干しするのが風物詩でした。最近はその光景を目にすることも少なくなりましたが、我が家では今でも主人が採ってきてくれるので、干して保存しています。夏が来たらその天草を使って孫たちと一緒に寒天を作り、あんみつにしていただくのですが、赤い天草が乳白色の寒天に変わっていくのは何度見ても不思議。孫たちも興味津々です。

そう言えば、あんみつを盛り付けるガラスの器も夏を告げてくれるもののひとつですね。何十年も使っている器ばかりですので、毎年この時期になると顔を見せてくれる古い友達のようです。会えると、なんだか嬉しくなります。

以前は、流しそうめんも我が家の夏の恒例行事でした。自分たちの手で竹を切って流しそうめん台を作り、庭で楽しんだものです。青空の下で皆で賑やかに、汗をかきながら食べる冷たいそうめんの味は格別ですよ。また、冷やしたスイカもひときわおいしくいただけたものです。

季節は暮らしの中にある

年を追うごとに気温が高くなり、猛暑日が続くと体はもちろん、心まで疲れてしまいます。ですが、1日中クーラーの効いた部屋にばかり居るのも、せっかくの季節が味わえなくてもったいないと思うのです。夜だけでも夜風が運んでくる夏の空気を感じてみたり、遠くから聞こえる花火の音や、虫の声に耳を傾けてみるのもいいものですよ。

また、我が家のあんみつ作りのように夏ならではの小さな恒例行事があると、「また今年も夏が来た」と感じられると思います。準備などは少し手間でも、この時季だけの特別だと思えば楽しくなります。きっと皆さんのご家庭にも布団を夏布団に変えるとか、そうめんを召し上がる際にガラスの器を使うとか、何気なくやっていらっしゃる夏の行事があるのではないでしょうか。そのような暮らしの中にあるちょっとした季節の事柄に目を向けて、一つひとつ味わいながら今年の夏も楽しみたいものですね。

夏に活躍する涼しげなガラスの器たち

（上）お孫さんと一緒にあんみつの盛り付け。彩りも考えながら、自由に盛り付けられるのが手作りの楽しさ

（右）天草は天日干しをすると色が変わり、おいしい寒天になる

毎年、色とりどりの夏野菜を収穫するのが楽しみという坂井さん

ちょっと一工夫で暮らしを楽しく

より子さんのノート

夏を味わう「手作りあんみつ」

坂井さんが作るあんみつは、黒蜜ではなくメイプルシロップで仕上げます。天草から作る寒天ではなく、市販の棒寒天などでもOK。缶詰のあずきを使えば簡単にできるので、夏のおやつにおすすめです。

材料（4～5人分）

- 棒寒天（または粉寒天）…4g
- 水…適量（寒天の袋などに記載されている量）
- ゆであずき…小1缶（210g）
- お好みのフルーツ…お好みの量
- メイプルシロップ…お好みの量

【作り方】

1. 棒寒天（または粉寒天）を、袋などに記載されている説明書き通りに煮溶かし、型に流し込んで冷蔵庫で固める。
2. 固まったら1.5㎝角程度に切る。
3. 寒天、フルーツ、ゆであずきをお好みで盛り合わせ、メイプルシロップをかけたらできあがり。

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

歯が生えた!!

岐阜県関市　水口 美由紀さん

娘と4歳になる孫とともに、私の実家へ行ってきました。皆でお昼ご飯を食べようとしていた矢先、父の入れ歯が行方不明になり、家中を探すことに。歯のない大人を初めて見た孫は、ぽう然！さらに父が「じいちゃん、歯を食べちゃったぞー」と冗談を言うと、一段と固まってしまいました。

その後、入れ歯は見つかり、無事にじいちゃんの口へ。するとそれを見た孫が「ひいじいちゃんの歯が生えた!!」とにっこり。

皆で大笑いしたお昼ご飯は、忘れられない夏の思い出となりました。

お孫さんの素直で可愛らしい受け答えに、思わずこちらまでにっこり。

お花に、ごくろうさま

千葉県旭市　小川 美津子さん

小学6年生になる女の子の孫は、植物を育てるのが大好き。ひまわりを植えて大輪の花を咲かせたり、学校からもらってきたインゲン豆の種を育ててたくさん実らせたりもしました。

我が家のベランダでは、るこう草が緑のカーテンを作り、赤や白の可愛い花が涼しそうに風に揺れています。また、花手毬やポーチュラカなども大きく育ちました。

植え替えをする際、夫が花を抜こうとすると、孫は「ごくろうさまね」と声をかけていたそうです。やさしい女の子に育ってくれて、うれしい限り。次はどのお花を植えましょうか。

やさしい心を持ったお孫さんの周りには笑顔の花もたくさん咲きそうですね。

フラダンス

山形県東村山郡　後藤 しづえさん

私は週1回のフラダンスと体操の教室に通っています。そして、その教室の仲間12名でチームを組み、老人ホームなどへの訪問ボランティアを行っています。

この歳まで着たこともなかったような色とりどりのドレスを着て、髪飾りをつけて、化粧をして。この時ばかりは現実を忘れて楽しんでいます。

足腰を鍛えるのにも良いそうなので、皆と一生懸命練習に励んでいる日々です。

華やかなダンスに、見る人も元気をもらえそう！きっと楽しみに待っている方も多いでしょうね。

自家栽培

栃木県宇都宮市　中沢 智子さん

90歳になる母は、以前よく畑で野菜を作っていました。そんな母が作った野菜を、当たり前のように食べていた私。母が歳を重ねたことを受け、今度は私が野菜を作ることにしました。

「大根の種は9月はじめに蒔くのよ」と母に教えてもらい、早速、大根と春菊、ほうれん草の種を買ってきました。全て百円ショップで買ってきた種ですが、見事に実って大成功！特に大根は、おでんやぶり大根と冬の食卓で大活躍でした。

今は南瓜やミニトマト、オクラにキュウリと夏野菜が元気に育っています。我が子を見守るような気持ちで、成長を楽しみにしています。

お母様のアドバイスに加え、愛情たっぷりに育てられた野菜たち。すごく美味しそう！

牛のひづめ

山口県宇部市　高瀬 啓子さん

生後3ヵ月のパピヨン犬が我が家にやってきた。乳歯でスリッパなどをかじってしまうため、ペットショップの店員さんに相談をしたら、黒い円錐形のものを持ってきてくれた。「牛のひづめです。ワンちゃんは喜びますよ」とのこと。よく見ると牛の爪そのもので、我が家の愛犬も初めて見たときは怖がって逃げだしてしまった。

しかし今では一番のお気に入りで、喜んで遊んでいる。くちばしのような形のそれを咥えた姿は、まるでカラス天狗だ。お母さんと離れた寂しさを紛らわせてくれる、おしゃぶりのような物なのかもしれない。早く私たち家族に慣れてほしいなと思っている。

優しいご家族に迎えられ、オモチャももらってワンちゃんは幸せですね。

応援はどこに!?

熊本県天草郡　梅本 健三さん

先日、県民体育大会の水泳競技に出場した。5歳になる孫も応援してくれるというので、当日は妻と共に3人で会場へ向かった。

ウォーミングアップを済ませ、いよいよスタートという時、周りを見渡しても2人の姿が見当たらない。それでもスタートの合図とともに勢いよく飛び込み、全力で泳ぎ切った。

プールからあがって選手席のテントへ行くと、妻が孫の手をひいてこちらへやって来る。そして「この子がオシッコって言うものだから」と一言。

結果が思わしくなかったことを、「じいじ頑張れ!!」の声援がなかったせいにするつもりはないのだが…。

おじいちゃんの雄姿が見られず、お孫さんも残念だったでしょうね。次回に期待！

燈々無尽

よりよく生きる

よりよく生きる、ということは、
よりよく愛する事です。

人を愛することは、
自分がしあわせになること。
愛情ある人は、
相手のためにつくせる人のことです。
相手を知る努力と、知ってもらう努力を。
今日も何か、人のためにしたか。

鈴木清一

愛の輪からのコラム

障がいのこと。まず知ることから、はじめませんか？

障がいのある人たちの可能性を育む「海外研修」

ダスキン愛の輪基金は1981年の設立以来、障がいのある人を対象とした海外研修派遣事業を毎年行っており、研修生たちは現在も様々な分野でリーダーとして活躍されています。今年度（第39期）は、個人研修、「ミドルグループ研修」、「ジュニアリーダー育成グループ研修（視覚障がい）」を実施します。夢を実現したい、地域社会に貢献したいと願う障がいのある方は、11月15日までにご応募ください。詳しくは、ダスキン愛の輪基金まで。

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。

https://www.duskin.co.jp/tanemaki/

みてもらお!

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。

神奈川県横浜市
福留 順子さん

北海道室蘭市
亀田谷 茂さん

奈良県生駒郡
平山 政子さん

三重県
松阪市
前川 美夏さん

福岡県
大野城市
児玉 郷子さん

埼玉県入間郡
鈴木 ちなみさん

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、下記ダスキンコンタクトセンターまでご連絡ください。

■ダスキンコンタクトセンター
0120-100100 www.duskin.co.jp