

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの タネまき新聞

No.604

〈ねむの木学園50周年〉

先日、「ねむの木学園創立50周年記念式典」と、同日に開催された「第50回ねむの木学園運動会」に出席しました。「ねむの木学園」とは、歌手で女優の宮城まり子さんが1968年に設立した肢体不自由児養護施設です。

宮城さんは、東京駅で子供が大人に交ざって靴磨きをしている姿を見た時に、幼い頃、母親に言われた「自分が出来ることはお手伝いするので」という言葉が浮かんだそうです。学校教育を受けながら幸せを感じられる自由な家を、そして、障がいのある子供への愛について考え始め、学園を設立。当初は8人で開校しました。運動会では、練習を積み重ねた生

徒たちによる演技が披露され、応援に駆け付けた来場者に感謝の思いを伝える宮城さんの心温かい挨拶がありました。私はその挨拶と、イキイキとした生徒たちの姿を見て、「心が美しい」と感じました。そして、宮城さんは「心の美しい人」を育てるために「ねむの木学園」を運営されているのだと思いました。

人は皆、不自由なことや行き詰まりを感じることがあるのではないのでしょうか。しかし、自分自身が現状を正面から受け止め、越えて行くことでしか新たな道は拓けません。

その一番の原動力になるのは「美しい心」だということを教えていただきました。

株式会社タスキン社長

山村輝治



白鳥ふれあい広場〈青森県〉

※イラストはイメージです

380年続く「水中綱引き」は 漁師町の心意気やさけ。

真冬の運河が舞台
 漁師町の豪快な祭り

1月の第3日曜日、福井県美浜町にある漁師町・日向(ひるが)ではまだ辺りが暗い早朝から「ヨイヤサー、ヨイヤサー」という威勢のいい掛け声が響き渡ります。地元の青年たちが集まり、大きな声を掛けあいながら天井から吊るした稲藁を大綱へと練りあげるのです。数時間かけて完成された大綱は太さ30cm、長さ40mにもなり、日向橋のたもとへと運ばれて日向湖と若狭湾を結ぶ運河に渡されます。

この日は、江戸時代から伝わる伝統行事「日向の水中綱引き」が行われる日。由来は諸説ありますが、かつて運河を塞いで漁を阻んだ大蛇を退治するために、大蛇より大きな綱を運河に張って防いだことに起ると伝わりま

す。以来、日向では大漁が続いたという伝説が残っているため、この水中綱引きは大漁祈願の



たくさんの大漁旗がはためく漁師町ならではの光景。カラフルで力強い絵柄が、男たちを鼓舞する

お祭りとして伝承され、今では年初の風物詩として毎年大勢の人が見に訪れます。会場にはたくさんの大漁旗が風にはためき、地元のお母さんたちによる鰯汁やにぎり酒も振る舞われるなど、その日は真冬の寒さを

吹き飛ばすほどの活気に包まれます。お祭りのハイライトは、鉢巻に白いパンツ姿の男衆が高さ5m以上ある橋の欄干から運河へと飛び込み、東西に分かれてどちらが早く綱を切るかを競う



世代を超えて 町全体がひとつに

昨年、真つ先に飛び込む役を務めた日向地区青年会会長の森下翔太さんは、「あつという間に全身が真っ赤になり、波にさらわれそうになることもありま



日向地区青年会会長の森下翔太さん

380年以上、雨が降っても雪が降っても、大荒れの時化の日でも毎年欠かすことなく続けられてきたという水中綱引き。「日向の人にとって、水中綱引きがないと一年は始まりません。これから伝統を絶やさぬよう、盛り上げていきたいと思いま

飛田和緒さんの

からだにいい 季節ごはん

冬のお鍋を、毎日でも飽きずに楽しめる
ちょっとしたコツを教えてくださいました。

お鍋に欠かせない薬味やたれ。
いろいろ用意しておけば、
味のバリエーションが楽しめます



寒い冬は、 お鍋がやっぱり一番です。

寒さが厳しくなってくると、我が家では週に2〜3回は鍋料理をします。体が温まるのはもちろん、食卓で家族揃って鍋を囲んでグツグツと煮えている様子を見ていると、思わず箸が伸びますね。一人で台所に立つて作るよりも、目の前で仕上がり、ゆつくりと食べる時間が取れるのは主婦としても嬉しいものです。

お鍋はシンプルな方が食べやすく、味も決めやすい。それに具材が数種類なら準備も早く済みまし、野菜をクタクタに煮るか、さっと煮るだけにするかを自分で調整できるのもいいですね。



花かつおや昆布、焼きあごを水に浸けて6時間ほど冷蔵庫に置くだけ

週に何度もお鍋だと、ちょっとした抜きのように思われがちですが、実はその通り！調理は食材を切るだけです。ただ、食べ飽きてしまわないために、ちょっとした工夫や手間をかけると、よりおいしくいただけます。

鍋の決め手となる出汁は、ぜひご家庭でとってみてください。水出しなら簡単です。2リットルほどの水に、昆布、かつおぶし、煮干しなど、好みのものを入れて、冷蔵庫に置いておくだけ。朝仕込んでおけば、夕飯の準備に入る頃にはおいしい出汁ができています。また、少し手間をかけられる時は鶏出汁を。水2リットルに手羽先8本を入れて火かけ、沸騰したらアクを取り、弱火で20分煮出して出来上がり。同じ材料でも出汁が変わると、また違った味わいのお鍋になります。



シメは豆乳とお豆腐でヘルシーに。一緒にお餅を入れてもおいしい

そして、どんな出汁のお鍋でも、食べ進めるうちに野菜や肉や魚介類の旨味が出汁に溶け出して、シメの頃には最高においしい汁が出来上がります。雑炊にしたり、うどんやお餅を煮込んで食べたり、その汁でごはんを炊けば炊き込みごはんにもなりますので、一滴も無駄にしたくはありません。最近のお気に入り、残った汁に豆乳と豆腐を入れて食べ

る方法です。豆乳がクリーミーで、しかも旨味たっぷりの汁を含んだ豆腐がごちそうになります。さらにお鍋に欠かせないのは、薬味やたれです。ポン酢とゴマだれだけではやっぱり飽きてしまうので、味に変化をもたらしてくれる薬味やたれの存在はとても大きいです。特にしゃぶしゃぶは味変えがしやすいので、色々な薬味を添えると喜ばれます。あらかじめ出汁に控えめの味をつけておくと、肉や野菜はそのまま食べてもおいしいですし、さらに柚子こしょうや梅肉、ねぎや生姜が入った薬味みそなどをつけると何通りもの味が楽しめます。ネギ塩だれや、ニ

うだれなども合いますよ。

寒い冬はやっぱりお鍋の季節。普段から薬味とたれを作り置きしておくと、週に何度でもお鍋がおいしくいただけます。

飛田 和緒(ひた かずを)さん

料理家。1964年、東京都生まれ。現在は神奈川県でご主人と娘さんの3人で暮らす。身近にある四季折々の食材を使った家庭料理や保存食を基本に、独自のアイデアを盛り込んだ手軽に作れるレシピが人気。2014年に料理レシピ本大賞を受賞し、ベストセラーとなった「常備菜」(主婦と生活社)など著書多数。

豚しゃぶ鍋



材料 (4〜5人分)

- 豚しゃぶしゃぶ肉 250g (部位はお好みで。薄切りでもよい)
- 長ネギ 3〜4本
- ロメインレタス、レタス 適量
- 昆布出汁 5〜6カップ
- 塩 小さじ1
- ナンプラーまたは薄口しょうゆ 小さじ2
- 絹ごし豆腐 1丁
- 豆乳 1〜2カップ (残っている汁の量によって調整する)
- 黒酢 適量

作り方

- あらかじめ水出しの昆布出汁を作っておく。
- ネギは斜めに薄切りにする。
- 鍋に出汁を入れて温める。塩とナンプラーで味をつけ、レタスやネギ、肉を出汁にくぐらせて食べる。好みで薬味やたれを添える。
- 豆腐はキッチンペーパーやざるに乗せて水気を取っておく。
- しゃぶしゃぶの具材を取り除いた鍋に豆腐を入れ、浸るぐらいの豆乳を加えて温める。お好みで黒酢をかけて。



5

ほほえみのひろば



我が家の伝統行事

山形県東根市 早川 博美さん

家を新築した年に、主人が臼と杵を初市で買ってきました。以来、我が家では毎年12月30日は「餅つきの日」。私たち夫婦の友人や息子の友達が大勢来てくれて、お雑煮や納豆餅、大根おろしに、あんこ、ずんだとバイキング方式でたくさん食べてもらいます。

長年使い込んできたので今では臼にもひびが入ってしまいましたが、まだまだ現役で活躍しています。餅つきも、私たちより息子たちの方が上手につけるようになりました。これからも続けていきたい、我が家の伝統行事です。

賑やかで楽しそうで、そしておいしそう！
一年を締めくくるにふさわしい家族行事ですね。



押入れの宝物

新潟県胎内市 山田 朝子さん

年の暮れが近づくにつれ「家の中の整理整頓をしなくては！」と思いながらも、なかなか腰をあげられずにいました。ある日、「今日はするぞー」と奮い立ち、まずは押入れから始めることに。

すると20年近く保管していた手紙の束が、いくつも出てきたのです。ついつい開いて読んでみると、「あの人からだ！」「わあ、懐かしい！」「こんな言葉を頂いていたんだ！」と、様々な思い出が甦ってきて涙までこぼれてきました。

結局、押入れの整理だけで3日近くかかってしまいました。それでもやって良かったと清々しい気持ちになりました。

書いてくれた方のお気持ちがこもったお手紙。
これからも大切に保管なさってください。



町内の餅つき大会

兵庫県伊丹市 大鹿 新次さん

毎年12月の第3日曜日は、町内の子ども会で餅つき大会を行います。41回目となる今年も80kg以上のもち米を用意し、保護者の方々と役員は前日から準備に奔走してフル稼働です。当日は、あんこ餅にきなこ餅、大根おろし餅を子どもたちに好きなだけ食べてもらい、お年寄りも招いてぜんざいを振る舞いました。最後は、上級生たちが普段お世話になっている方々に丸餅を配ってまわり、会場は笑顔でいっぱい。

三世代が一堂に会し、和気あいあいとした楽しい一日を過ごしました。

世代をつないでくれる、素敵なイベント！
役員さんたち、本当にお疲れ様でした。

燈々無尽

とにかくやってみる

「そんなことが出来るものか」と笑う人に対して、
「すみません許して下さい。
とにかくやらせてみて下さい」と、実行する事です。

今までやらなかった事でも、
新たに手がけてみる事であり、
自己本位の好みに
とられる事だけではなく、
それが、全体の発展のためになると
信じたら、やる事です。

あなたが、やる気になったら、
出来るのです！

ダスキン創業者 鈴木清一

愛の輪通信 Vol.4

☐ Information ☒ Report

研修生レポート① パキスタン訪問記

ダスキン障害者リーダー育成海外研修派遣事業
第一期研修終了生 奥平真砂子さん
(肢体不自由・笹川平和財団勤務)

日本で学んだ海外の
研修終了生たちの
“今”をレポートします！



日本の福祉制度などを学んだ研修終了生のシャフィックさんとリズワンさんたちは、現在母国で障がい者支援活動を行っています。しかし、パキスタンは識字率が60%程度と言われ(日本などの先進国は推定99%以上)、古い言い伝えや慣習が残っているため障がいのある人への偏見も根強かったりするそうです。

それでも、挫折しそうになっても壁を乗り越えられたのは、愛の輪の仲間たちが遠くからアドバイスを送ってくれたからだと言います。

母国で奮闘する彼らのため、私も精一杯応援し続けたいと思います。



愛の輪研修終了生たちと

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 🌐https://www.ainowa.jp/



赤やかな少年

福岡県北九州市 山本 暁子さん

階段を登っていると、「こんにちは！」と小学校高学年ぐらゐの男の子に声を掛けられました。私も「こんにちは」と挨拶を交わしてすれ違ったのですが、しばらくすると下からトントントンと階段を駆け上がってくる足音が。さっきの男の子が「荷物を持ちましようか？」と戻ってきてくれたのです。「家はすぐそこだから、大丈夫よ。ありがとう」と答えたら、また元気にさっと降りていきました。

まるで爽やかな風が通り過ぎたような、幸せな気持ちになりました。

できそうで、なかなかできない思いやりの行動。
小さくても立派な紳士ですね。



サプライズの還暦祝い

静岡県富士市 赤渕 英代さん

主人の誕生日はお正月のため、今まできちんとお祝いしたことがありませんでした。

しかし今年は還暦。盛大に祝ってあげようと、主人の幼少期から現在までの写真や、知人から寄せてもらったメッセージで壁新聞を作りました。当日は主人が掛けている間に部屋を飾り、料理を並べて、皆で揃ってクラッカーで迎える予定だったのですが…。主人が予定よりも早く帰宅したため、大慌て！とりあえず先に入浴してもらい、そのあと皆でクラッカーを鳴らしたところ、今度は「パーン！」という音に驚いた孫が大泣きしてしまいました。主役も湯上りのパジャマ姿で、何とも締まらないお祝いでしたが、皆の笑顔と温かさに包まれた、最高の夜となりました。

愛情いっぱい、ご主人も喜ばれたでしょうね。



ルナとの思い出

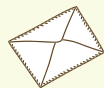
広島県庄原市 堀江 ツヤコさん

今から16年前、友人より「犬を飼わないか」と勧められて我が家に来た愛犬・ルナ。

初めは大変でしたが次第に馴染んでくれて、夜は私たちの布団の上で眠るように。尻尾の長いコーギーだったので近所さんにも覚えられ、散歩をしていると「べっぴんさんじゃね」と声を掛けてもらうこともありました。

何度も大きな手術をし、後年は後ろ足が悪くなったので、主人が乳母車を作り直して一緒に散歩に行きました。最期までたくさんの愛情をくれたルナ。今は天国でおいちゃんとお仲良く遊んでいますか？思い出をいっぱいあげがとう。一緒に暮らせて幸せでした。

愛情に包まれてルナちゃんも幸せだったはず。
今も天国で見守ってくれていると思います。



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、お名前、ご年齢、ご職業、ご住所、お電話番号、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。

北海道札幌市
菅原 麻里巴さん

雪あそび大好き!



鹿児島県
薩摩郡
市川 芳子さん

手作りの羽子板飾り

みえもらわ!

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。

あけましておめでとうございます



茨城県石岡市
高田 寿子さん



和歌山県
和歌山市
濱岡 幸幸さん

岐阜県海津市
伊藤 きよみさん

成人式を迎えました



熊本県
葦北郡
藤井 紀子さん

お正月にいとこ大集合!



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。

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



ダスキンスタッフ募集中!

job.duskin.jp

ダスキン お仕事ナビ

検索



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ご投稿の掲載や、今後の紙面制作に利用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

57-11C 2019.01 3703500