読む人の幸せを心に願って作る

喜びのタネまき新聞

No.608

〈継続は頑張る力〉

私は休日になると約1時間ジョギングをします。気付けば27年続けていて習慣になっているため、多少体調が良くなくても「少しでもいいので走ろう」と思います。

ジョギングを始めたきっかけは、今でもはっきりと覚えています。

30代になり、日々仕事で帰宅時間が遅くなることが増えたころ。やりがいを持って仕事に取り組んでいたのですが、「仕事に追われるのではなく、仕事を追いかけるようにしたい」と考えるようになりました。

そんな時、「人間はある時期から加齢と共に体力が低下し、それに比例して気力も低下する。気力（頑張る力）の低下を緩やかにするには、有酸素運動などでの体力維持が効果的だ」と聞きました。それがきっかけで、35歳からジョギングを始めたのです。

「継続は力なり」と言うように、どんなことでも続けるうちに知識や技量が上がると言われますが、何よりも「頑張る力が維持できる」のだと思います。私のジョギングも、時には気分が乗らない日もありますが、そんな時は「頑張って走れば次の提案は上手くいく」「来週の行事は成功する」など、都合の良いように考えて続けています。

読書、音楽、ウォーキングなど、どんなことでも継続することで力となり、自分自身の考え方にもプラスになるのだと思います。

株式会社ダスキン社長
山村輝治

朝熊山頂展望台〈三重県〉

※イラストはイメージです

笑いで、心ばつなぐばい。

演者も観る人も笑顔になる「博多仁和加（にわか）」

博多にわかには欠かせない「にわか面」。これを着けることで度胸がすわり、演者としての気持ちに切り替わるという

独特のお面と博多弁で笑いを紡ぐ伝統話芸

「破れた太鼓ば叩いてみてよかね？」「そらぁ、ならん（鳴らん）」。「学校はいつ行くとね？明日は行くとね？」「学校なら、今日行く（教育）」。これは、にわか面と呼ばれるお面を着け、紙製のボテカヅラを被った演者がユーモアたっぷりに博多弁で話芸を繰り広げる『博多にわか』のネタの一部。その歴史は古く、江戸時代中期から庶民の間で親しまれていたと伝わり、現在は福岡市の無形民俗文化財にも指定されています。博多にわかは一人で演じる「一口にわか」、二人で漫才のように演じる「掛け合いにわか」、劇仕立ての「段物（だんもの）にわか」に分けられますが、いずれも世相を反映した話で最後に同音異義語によるオチがつくのが特徴です。

陽気で祭り好き、芸達者な人が多いと言われる博多っ子の気質もあってか、戦前は「商店の旦那はにわかの一つもできないと甲斐性がない」と言われるほど身近な存在だったそう。しかし、戦後は博多にわかに触れる機会も少なくなっていったそうです。

「昭和30年代、博多の町が発展するにつれて他府県から転入する人も多くなり、純粋な博多弁が薄れてきました。人が増えるのは喜ばしい半面、博多の文化や言葉も残したいと、当時の福岡市長が自ら『博多仁和加振興会』の初代会長に就任されたんです」と教えてくれたのは、振興会の現会長である岡部定一郎さん。

また、事務局長の志岐賢治さんは「現在、振興会はいくつかのグループで構成されていて、全体で約90名の会員がいます。勉強会などを通して少しずつ若い人も増えていて、やっぱり一度笑いがとれるとヤミツキになるんです。苦心して作った自作のネタが受けると、博多にわかが生きがいになる人も多いですね」と話してくれました。

客席からお題を募って作る即興ネタに会場は大盛り上がり。お客さんとの軽妙なやりとりも魅力

世代を問わずみんなを笑顔にする博多にわか

博多にわかは、定期的な舞台のほか、博多どんたくや博多祇園山笠などでも披露されています。また、相談役の松崎真治さんによると「介護施設に赴くと入所者から『久しぶりに本当の博多弁ば聞いたと！』と、昔を懐かしんで喜ばれることも多い」のだそう。

博多どんたくの舞台の様子。半面を着けた小学生が軽妙な博多弁で自作のネタを披露。毎年、客席から大きな拍手と笑いが起こる

また、毎年「博多にわか子供大会」を開催するなど、子どもたちへの普及にも力を入れています。福岡市内の6つの小学校ではクラブ活動として、大野城市の中学校では国語の授業の一環として、定期的に博多にわかを指導しているとか。「子どもたちは純粋で、彼らなりの間があって面白い。博多弁のアクセントを教える機会にもなりますし、ネタ作りを通して考える力を養うことができ、何よりも人前で発表する積極性も身につきます」と理事長の平野隆之さん。文化や博多弁の継承以上の効果もあり、快活な博多っ子が育ってきているようです。

自分でネタを作り、人を笑わせて、自分自身も楽しむ。演者も観る人も、世代を超えてみんなを笑顔にするのが博多にわかの魅力。いつの時代も笑いを大切にしてきた博多っ子にとって、この伝統話芸はまさに人と人の心をつなぐ大切な文化なのです。

博多仁和加振興会の皆さん。左から志岐賢治事務局長、岡部定一郎会長、平野隆之理事長、松崎真治相談役

飛田和緒さんの

からだにおいしい季節ごはん

飛田さんが暮らす海辺の町では、しらす漁が盛ん。
禁漁の時期を経て、いよいよシーズン到来です。

「しらす干し」は生しらすを茹でた後、
天日で軽く乾燥させたもの。
日に干すことで旨味と香りが増します

飛田 和緒（ひだ 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。

待ちに待った“しらす漁”、解禁。

飛田さんが通う、しらす屋さんにて。色んな事を教えてくれるので、しらすの世界に魅了される

相模湾の湘南から三浦半島にかけてしらす漁が盛んであることを知ったのは、海辺の町に引っ越してからのこと。「すでに一生分のしらすを食べたんじゃないか？」と夫が言うほど、我が家の毎日の食卓に欠かせないしらす干しやちりめんじゃこが、目の前の海で獲れるなんて。なんと幸せなことでしょう。しらす熱が一気に高まりました。

しらすはカタクチイワシの稚魚。中にはマイワシやウルメイワシの稚魚、サバやブリの稚魚も混ざって泳いでいることもありますが、ほぼカタクチイワシの群れなんだそうです。漁が終わると、しらす屋さんにてすぐに氷水でよく洗い、塩をたっぷりと入れた湯で茹でられます。小魚だからさっと湯通し程度かと思いきや、茹でが甘いと生臭くなってしまうそうで7～8分かけて

下

しっかりと茹でます。茹で上がったら大きく平らな網に広げて手早く乾かし、水気がとれたら「釜揚げしらす」の出来上がり。茹でたてのふわふわっと優しい柔らかな食感と、鼻から抜けていく磯の香りは、地元ならではの味です。私も引っ越してきて初めて食べました。まだ温かな釜揚げしらすを試食させてもらったときの感動は忘れられません。

しらす干しは釜揚げしらすを天日で干したもので、乾燥させた分、しらすの旨みが凝縮しています。うちでは贅沢に釜揚げとしらす干しを相盛りにした“しらす丼”をよく作ります。生しらすが手に入ったときには三種盛り。それぞれのしらすの味がごはんによく合います。

以前、近所にある10数軒のしらす屋さんを探して食べ歩きしたことがあります。食べ比べると塩加減や干し加減がそれぞれ違うことがよく分かり、しらすのことをずいぶん勉強させてもらいました。1月から3月半ばまでは、しらすと一緒に泳いでいる鮎の稚魚を守るため禁漁だそうです。しらすの旬は漁が始まる4月ぐらいと言われていますが、脂を蓄えた秋しらすもおいしい。色はその時期にしらすが食べているもので変化するので、エビを食べているときはうっすらピンクや紅色のしらすに。ウルメイワシが多く混ざっているときは黄みがかった色をしています。

ふわふわ食感、旨味たっぷりのしらすには、
マヨネーズやチーズ、醤油などもよく合う

しらすがより身近になったことでレンジも増えました。中でも、しらすパンはこの土地に来てからの定番。バタートーストにしらすをのせただけのときもあれば、海苔やチーズをトッピングしたり、バターをオリーブオイルに替えたり、目玉焼きトーストにしらすをのせるなど、好きな組み合わせは日々の中から生まれます。しらすパンは朝ごはんやお昼やおやつにはもちろん、夜のお酒のお供にもオススメです。是非、試してみてください。

しらすパン

作り方

1. フランスパンや食パンなどお好みのパンを食べやすい厚さに切る。
2. バターを塗る。またはオリーブオイルをかける。
3. しらすをのせてトースターでこんがりと焼く。
4. 溶けるチーズをのせて焼いたり、焼き上がりに海苔をちぎってのせたり、醤油をたらすなどお好みでアレンジを。

ほほえみのひろば

一羽の鳥

岩手県紫波郡　川村 喜久子さん

最近、私には気になることがあります。

我が家の台所から見える小さい黒松の枝に、一羽の鳥が毎日のように訪れるのです。名前は分かりませんが、ふっくらとした体に小さな口ばし、そしてとても穏やかな表情に、どことなく亡くなった母を重ねてしまいます。

いつも枝に止まって何をするでもなく、私と同じ方角をただじっと眺めるだけ。その先にあるのは、天気の良い日は岩手山がきれいに見える、私たち家族のお気に入りの景色です。もしかしたら母が鳥のお姿になって会いに来てくれているのかなぁ、と思わずにはいられません。

静かで美しい、詩的な情景が目に浮かびました。お母様への思いもきっと届いていると思います。

敬礼！

福岡県田川郡　牧野 ナツヨさん

中学生と5歳になる孫2人と共に、近所のスーパーへ買い物に行った時のこと。途中の道端で可愛い野花が咲いていたので、足を止めてお花を摘んでいたところ、後ろでパトカーが停まった様子。振り返って見てみると、なんと5歳の孫娘がパトカーに向かって敬礼をしていたのです。

すると運転していたお巡りさんも車の中から敬礼を返してくれ、私が驚いて頭を下げるとパトカーはさっと去っていきました。孫は嬉しそうな顔でいつまでも見送っていて、なんだか楽しい気持ちになったひとときでした。

なんて優しくて、茶目っ気あるお巡りさん。お孫さんは嬉しかったでしょうね。

一緒にやりたい事リスト

愛知県西尾市　牧 智子さん

実家に帰省した際、高1の娘と中1の息子が母に内緒で冷蔵庫にそっと「ばぁちゃんと一緒にやりたい事リスト」を貼って帰ってきました。「一緒に買い物に行く、一緒にご飯を食べに行く…」など他愛のない事ばかりだけれども、離れて暮らしているとなかなかできない事ばかり。父を急に亡くし、1人暮しになってしまった母を元気づけようとしたのだと思うと、ホロリとしました。

「ばぁちゃん気づいたかなぁ」と、帰る道中ずっと気にしていた2人。母からは「少しずつ達成しましょう。少しずつ元気になるからね。ありがとう」とメールが返ってきました。ゆっくりでいいから、元気になっていこうね。

優しい気持ちがお母様の支えになるはず。ひとつずつリストを実現していってくださいね。

母の日のおねだり

茨城県取手市　金田 乃武子さん

息子から「咳がひどいので、母の日には会いに行けないから」という電話がありました。私は「うん、分かった。無理しなくていいからね」と言って電話を切ったものの、ちょっと寂しい気持ちになってしまいました。

迷った末に思い切って、「プレゼントをお願いしてもいいですか？散歩の時に首に巻く大きめのハンカチがほしいんだけど…。1枚でいいですから」とメールをしてみました。するとすぐに「分かった、分かった！ 2枚でも3枚でも買ってやるよ！」と返事が来たのです。

まるで親子が逆転したかのようなやりとりに、思わず笑ってしまいました。

メールを読んだ息子さんも笑っていたかも。とっても仲の良い、素敵な親子関係ですね。

義父の辞書

広島県東広島市　土井 早苗さん

先日、パズルを解いていて分からない言葉が出てきたので、本棚にあった辞書を手に取りました。すると、その背表紙に「○○高等学校1年 土井増登」と義父の名前が記されていたのです。義父は大正生まれで、学生時代はゴム靴や制服もなかなか買ってもらえなかったと話していたので、きっとこの辞書も義父にとってとても大切な物だったのでしょう。

何気なく手にした辞書でしたが、「物は大切にしないといけないよ」と義父が教えてくれたような気がしました。

何かと便利になった今の時代だからこそ、お義父様の教えに尊さを感じます。

成長する初孫に夢中

東京都足立区　山崎 由紀子さん

よく「孫は目に入れても痛くないほど可愛い」と聞いてはいましたが、私も初孫を抱いて「本当にその通りだった！」と実感しています。ついこの間まで何もできない赤ちゃんだったのに、日を追うごとに成長しています。今ではオモチャがある所までハイハイで素早く移動し、「どっこらしょ」と言わんばかりにお座りまでできるようになりました。その姿の可愛いこと！可愛いこと！

周囲にいる先輩お婆ちゃんたちからは「筍のように成長が早いから、本当にあっという間に大きくなるよ」と言われているので、この時を大切に楽しもうと思っています。孫ができたことで気持ちにも張りが出て、もうひと踏ん張り頑張ろうと思います！

お婆ちゃんは、パパママにとっても心強い存在。子育てを力強くサポートしてあげてください！

燈々無尽

仲良く

人間一人ひとり顔がちがい、考えがちがうのです。

それを、自分の考えと同じでないから、といって、他を責める事はまちがいです。

むしろ、自分と同じ考えの人があれば、それはめずらしい事であり、ありがたい事であり、これを「同志」としていっそう仲良くする事です。

ダスキン創業者　鈴木清一

愛の輪通信 Vol.8

□Information　☑Report

研修生レポート❷ 台湾からの研修生

ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業 第20期研修生 ソ・ナン（蘇 楠）さん（肢体不自由 電動車いす使用）

日本に来て体験した、学び・発見をレポートします！

来日してから今日まで、日本語クラスにはじまりハンディマラソン大会、AJU自立の家（障害者の自立生活センター）との交流活動、国際福祉機器展、JICA研修コース、津田塾祭、総合リハビリテーション研究大会、水泳教室など、数え切れないほどの研修活動に参加してきました。

また、年末年始のホームステイや新潟でのスキー体験など貴重な経験の機会もいただき、他の研修生と一緒に満喫しました。これからの個別研修でも、多くのことを学びたいと期待しています。

※今回は、日本語を勉強されたソ・ナンさんご本人が執筆されました。

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/

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、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しからずご了承ください。

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。

美しい景色にアッパレ！

大阪府八尾市
寺尾 幸子さん

桜と鯉のぼりのコラボ!!

群馬県
太田市
塚越
奘一さん

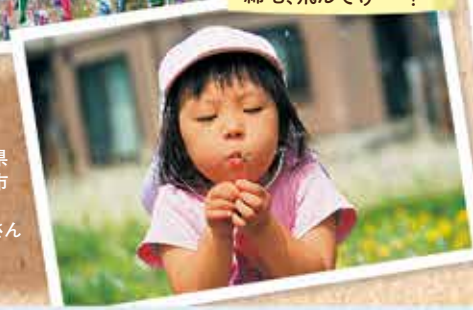
パパの肩の上はいい眺め♪

熊本県
熊本市
豊田
裕香さん

ボクが守るよ！

岩手県
胆沢郡
安倍
玲奈さん

綿毛、飛んでけ――！



長野県
上田市
丸山
哲代さん

見事な八重桜

鳥取県
倉吉市
藤原
弘子さん

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。
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、下記の株式会社ダスキン コンタクトセンターまでご連絡ください。

0120-100100 www.duskin.co.jp
58-2C 2019.05 3684100