

読む人の幸せを心に願って作る

喜びの夕ネまき 新聞 No. 652

〈初心〉

毎年4月に新入社員の研修が行われ、研修最終日の修了式では一人ひとりが決意表明としてスピーチをします。私は今年もその場に立ち会いました。

決意表明では、「感謝の気持ちが大切」、「笑顔を忘れない」、「周囲の人のお役に立ちたい」という言葉が多く聞かれました。

私たちは、お客様から商品やサービスの代金をお預かりし、そのなかからお給料をいただきます。そのため「責任感を持って、お客様のご期待にお応えすることが大切」ということを新人研修で学ぶのだと感じました。

スピーチを聞きながら、私自身の入社時の初心は何だったかと思い巡

らせました。きっと彼らと同じような気持ちだったと思うのですが、今の仕事や生活のなかで「感謝」や「笑顔」、「人のお役に立つこと」を実践出来ているだろうか、自分自身を見直す機会になりました。

社会人になり、苦しいことや悩むこともあると思います。そんな時には「初心」を思い出すことで、違う角度から考えたり、見方を変えたり出来るのではないのでしょうか。

年齢は、単なる数値。歳を重ねても、いつまでも新入社員の時に抱いた「初心」を忘れず、その気持ちを持ち続けることで、前向きな人生を送れると感じました。

株式会社ダスキン会長

山村輝治

※イラストはイメージです

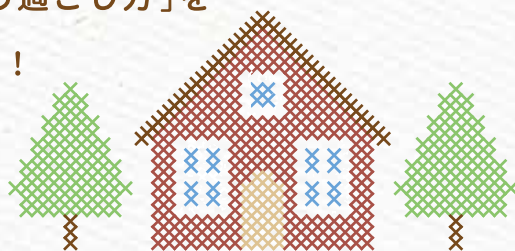


東京都 八丈富士トレッキング

伊豆諸島最高峰、八丈島の八丈富士。晴天時、火口を一周するお鉢巡りでは八丈小島が望めます。



家で過ごす時間が増えたなかで、
新しい趣味に挑戦したり、
好きだったことを見直してみたり。
今回は皆様からお寄せいただいた
「おうち時間の過ごし方」を
ご紹介します！



※季節の飾り付け

福岡県北九州市 坪根 規子さん

我が家では、正月、節分、ひな祭り、ハロウィンやクリスマスなど、季節行事のたびに、手作りの飾りを軒下に飾っています。
それぞれの行事にぴったりの小物に電球を取り付けるなど工夫をし、自作の俳句を書いた短冊と一緒に飾り付けるのです。
家の前が通学路やご近所さんの散歩道になっているため、多くの方が飾りを見上げてくれます。時には「いつも楽しみにしています。今度は何を飾るんですか？」と、声を掛けてくださることも。その言葉がとてもうれしくて、次は何を作ろうかと、1年中ワクワクしています。



道行く方の
季節の楽しみにも
なっていそうです！

※台所に立つ母

茨城県日立市 朝日 公良さん

最近物忘れが増えてきたなと感じる日々のなかで、思い出す亡き母の口癖があります。「料理を作ることが、1番の老化防止だよ」。そう言って割烹着を羽織り、午前中から夕飯の支度を始める母の背中ばかり思い出します。

また母の手料理が食べたいなと思いながら、気付けば私も朝からエプロンを着けて台所へ。「お母さんっていつも台所にいるよね」と、息子に笑って言われ、「ああ、やっぱり私は母の娘なんだな」としみじみ。
今日も家族のために、愛情を込めて作ります。



愛情たっぷりの
お料理もきつと
お母様譲りでしょうね。

※コーヒータイム

長崎県長崎市 吉田 康子さん

おうちで過ごす時間が増えたおかげで、我が家ではコーヒータイムがとても豊かになりました。

まず、生豆を購入して自宅で焙煎。毎日午後3時になったら豆をひいて、夫と淹れたてのコーヒーを楽しみます。時には自分でケーキを焼いて、一緒にいただくことも。

その日の出来事や孫の話など、夫といろいろな会話をする時間が、心穏やかになるひと時です。



焙煎からなんて本格的！
コーヒーの良い香りが
漂ってきそうです。

※癒やしのひと時

兵庫県姫路市 朝見 房子さん

食費を少しでも浮かそうと、庭の花々を、野菜主体に植え替えました。

なす、ピーマン、トマト、きゅうり、じやがいも、スイカ、メロンなど、さまざまな作物に挑戦。暑い時期が苦手な私でしたが、野菜たちの成長を感じる水やりの時間は、1日の楽しみとなりました。さらに、収穫したばかりの野菜たちのおいしいこと！

ガーデニングの後は、30年間続いているピアノの時間です。もうすぐ80歳になりますが、とても充実した日々を過ごしています。



趣味と実益を
兼ねておられて
とっても健康的ですね！

※つながる心

北海道旭川市 中川 真美さん

新型コロナウイルスが流行し始めたころ、仕事以外はずっと家で読書をしたり、ネットで動画を見たりと、一人で過ごす日が続いていました。そんな時、ふと目に留まったのが「人との間隔は取っても、心の距離は置かないで」という一文。そこには「友人とのつながりを保ってください」とのアドバイスも書かれていました。

そういえば友人としばらく連絡を取っていないな、と思い、それ以来、せっせとメールやビデオ通話をしたり、手紙を書いたりするようにになりました。

今ではすっかり筆不精も克服しつつあります。



たったひと言が
転機となるなんて
言葉の力を感じます。

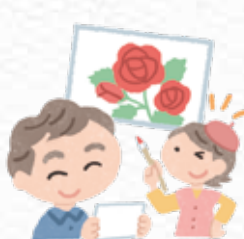
※絵手紙を送ろう

富山県富山市 米田 良子さん

先日、友人から絵手紙を描く道具一式をいただきました。筆、絵の具、墨とすずりにはがきまで入っており、切手を貼ればすぐ送ることが出来るので、さっそく挑戦することに。その友人に描き方を教えてもらいながら、最初に赤いバラを描きました。

私は今、母の介護で離れて暮らしているため、送る相手は夫です。

今では10枚は描いたでしょうか。自分の時間が取れた時は、新聞を広げて墨をすって描いています。



「ご主人も
心待ちにされて
いるでしょうね。」

※俳句を一生の趣味に

神奈川県伊勢原市 横澤 優子さん

2年ほど前から、俳句の句会に参加するようになり、俳句の面白さ、奥深さに感動しています。テレビの俳句番組は録画し、テキストでも勉強するようになりました。

最近では歳時記も入手し、季語のパズルを楽しみながら、あれこれと作句しています。なかなか上達しませんが、俳句は一生の趣味になりそうです。



心のアンテナも
高感度になって
暮らしも彩られそう！

※映画ぜんまいな休日

愛知県清須市 中田 繁美さん

昔のヒット映画を、改めて夫と観賞しました。

家事をしながら見る私に合わせて、夫は一時停止ボタンを押したりしながら一緒に観賞。そのおかげで、最後まで見逃すことなく楽しめました。

内容をおぼろげにしか覚えていなかったのに、意外な結末や、美しい映画スターたちに見とれて、ただただ感動しっぱなし。リフレッシュすることが出来て、とても充実した1日になりました。

また次の映画鑑賞の日が楽しみです。



「自身のペースで
映画を楽しめるのは
おうちならではのですね！」

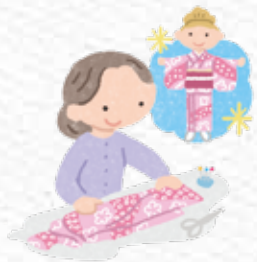
※お人形さんにうっとり

秋田県大仙市 奥山 悦子さん

ある日、リサイクルショップでデニムの下を着た、金髪でソバージュヘアのお人形さんと出会いました。きれいな顔で、背丈は60センチメートルくらい。あまりの可愛さにひとめぼれして購入し、きれいに髪を洗ってあげました。

和服の仕立てを50年ほど続けてきた経験から、この子はきつと着物が似合うと直感。髪を結いあげ、着物を作って着せてあげることに。もちろんマスクも手作りです。

玄関に飾っているの、通り掛かるたびに「美人さんだね！」と話し掛けてしまいます。



お人形さんも
おめかしして
喜んでいるでしょうね。

※解けてすっきり

京都府亀岡市 吉岡 和美さん

テレビ番組や雑誌のコーナーなどで、クイズを解くのが好きな私。

なかでも最も夢中になるのが、正方形のマス目に数字を埋める「ナンプレ」です。比較的簡単な初級の問題は、すっきりと解けて、ストレス発散になります。中級・上級の問題は、解けるまでに時間が掛かりますが、何とか苦労して解けると「やったー」という達成感があり、とてもやりがいを感じます。頭の体操のためにも、これからも続けていこうと思います。



難しくても諦めない
その姿勢が素敵です！

※塗り絵に夢中

東京都調布市 有本 幸子さん

以前から興味のあった塗り絵に挑戦したところ、すっかりとりこになってしまいました。色鉛筆は、単色で使うのも良いですが、色を重ね塗りすることで自分好みの色になり、うれしくなります。

時には、塗り絵に夢中になるあまり、夕食の準備に慌てることも。

「七十の手習い」で始めた塗り絵のおかげで、今まで経験したことのない世界を味わっています。



完成品を
お部屋に飾るのも
素敵ですね。

※ウクレレに挑戦

広島県東広島市 池田 久美子さん

還暦を過ぎてから、ウクレレに挑戦することにしました。

ウクレレで弾ける曲は、てっきりハワイアンだけかと思っていたら、どんな曲でも個性ばつちり。動画を参考にしながら、若いころに好きだったフォークソングや洋楽を演奏しています。

人前で披露するにはもう少し時間が掛かりそうですが、これからも練習を続けていこうと思います。



ウクレレの音色で
心まで軽やかに
なりそうですね。

【燈々無尽】

魂の成長を

さびしいとき、苦しいとき、悲しいとき、

自分の不運、不幸、なげきを

だれかに話し

発散させるのもよいでしょう。

だが、どのようなときにも

「どうか、たえ抜く力をお与え下さい」

と祈ることのできる人は

しあわせである。

——自分からしあわせをつかみましょう。

ダスキン創業者 鈴木清一

愛の輪通信

ダスキン障害者リーダー育成海外研修派遣事業
第30期個人研修生 片岡 亮太さん（全盲）

愛の輪研修で得た経験を
和太鼓の音色で響かせます！



私は、和太鼓に歌やホーミー、各国の打楽器を取り入れた独自の演奏を国内外で披露しています。太鼓の響き、静と

動の対比、体を躍動させる奏法から生まれる音楽に全力を注ぐとともに、視覚障がいがあるからこそ得られた経験と視点、社会福祉士としての知識や考えを、講演や執筆を通して伝えることが主な活動です。日常のなかで見えづらくなっている偏見に光を当てられる表現者でありたい。常に抱えているこの
思いの根底には、アメリカでの愛の輪研修で得た経験があります。



愛の輪は、日本とアジア太平洋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



台所の相談室

スーパーなどで、通年見かけるメカジキは、秋から冬に旬を迎える魚です。程良く脂がのった淡白な味は、どんな調味料ともよく合います。

FILE 35

難しい下処理はプロに任せて、魚料理をもっと身近に。

魚料理は下処理に慣れてしまえば、意外と簡単。しかも、お肉よりも火の通りが早いから、時短料理にもなるんです。そして、魚屋さんやスーパーの魚コーナーの方と仲良くすることも大事。1尾で買うなら、3枚おろしや内臓とうろこ取りだけでもお願い出来ると、魚料理がぐっと身近になります。

私は以前、長くお付き合いをしていた魚屋さんが突然廃業してしまい、途方に暮れた経験があります。その後また、いろいろとわがままを聞いてくださる魚屋さんが見つかりました。魚をさばくのなら、苦手な部分はプロにお任せするとう手立ても時には必要です。

買ってきた魚は、まず水気をしっかりと拭き取ります。そして、塩を軽く振りましょう。10分ほど置いてから、もう一度よく水気を拭くことで、臭みなどが取れます。このひとてまを、必ず行ってください。

その後で再び塩を振ったり、醤油などの調味料に漬け込んだり、煮立たせた煮汁のなかに入れて煮込んだりします。

今回のレシピでは、マヨネーズを合わせてみました。淡白なメカジキに濃厚なマヨネーズの味をプラスすることで、ごはんが進む味になりますよ。



ひたかずを
飛田和緒さん

料理家。1964年、東京都生まれ。独自のアイデアレシピが人気。『塩、しょうゆ、みそで飛田式おかず』（西東社）をはじめ、著書多数。

今回のお悩み

私は魚の下ごしらえが苦手で、肉料理が多くなりがちです。でも、栄養バランスを考えると、家族には魚も食べてもらいたい。下ごしらえが楽チンで、手軽に作れるお魚レシピを教えてください。（広島県・女性）



メカジキのマヨ焼き

〔材料(2人分)〕

メカジキ(切り身).....2枚(200g)
塩.....適量
① 醤油.....小さじ2
② みりん.....小さじ2
③ 酒.....小さじ2
しし唐辛子.....適量
マヨネーズ.....適量

〔作り方〕

- 1 キッチンペーパーでメカジキの水分をしっかりと拭き取り、塩を軽く振って10分ほど置き、もう一度キッチンペーパーで表面を拭き取る。
- 2 保存袋に①と②を合わせ、空気を抜いて密閉し、1時間ほど漬け込む。しし唐辛子はへたを短く切る。
- 3 保存袋からメカジキを取り出して汁気を軽く切り、魚焼きグリルで両面合わせて4〜5分焼き、空いたスペースでしし唐辛子も焼く。
- 4 メカジキに細口でマヨネーズを絞り、さらに1分ほど焼いて仕上げる。
※マヨネーズは焦げやすいので途中で絞ってください

Answer Recipe



飛田さんの
台所
まな



メカジキは焼いたり、揚げたりすると固くなりがちですが、味付けの際に、醤油、みりん、酒を合わせると、比較的ふっくら仕上がります。保存袋で漬ければ、調味料は少ない量で済み、程良い漬かり具合に。

肉と同じ感覚で火を入れると、火の通し過ぎで固くなってしまう。表面の色が変わったら火から下ろし、様子を見ましょう。

台所のお悩み事をお寄せください。

お料理について気になることや、ちょっとしたお悩みを、飛田さんに相談してみませんか？
お便りをお待ちしています。
宛先は裏表紙をご覧ください。



み て も ら お !

読者の皆様から送りいただいた
素敵な1枚をご紹介します。



美しいユウガオの大輪
高知県高知市 斉藤 和子さん



ももちゃんと孫2人でパチリ♪
秋田県湯沢市 吉田 まつ子さん



山で見つけたタマゴダケ!
群馬県太田市 森田 重美さん



散歩中に虹のトンネル発見!
三重県津市 武川 文枝さん

あなたのお便りや写真をお寄せください

◎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
「喜びのタネまき新聞」編集室
e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

◎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。

- ご紹介させていただいた原稿や写真には、ささやかなお礼品をお送り致します。
- 作品は、必ずご紹介できるとは限りません。また、ご返却は致しかねますのでご了承ください。
- 本号は、2022年7月に制作したものです。状況によって記載内容が変更となる場合がございます。

うれしかったことや、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。心よりお待ちしております。

ダスキンと一っしょに始めよう!
エス ディー ジー ス
SDGs かるた

ひ
必要な
ものだけ買えば
買い物上手



解説

買い物前におうちの在庫を確認し、必要な
分だけ買うようにすれば、食品ロスの削減に
つながります。

バックナンバーはこちらから!

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/>



引越しのおそうじにはダスキンモップが便利!

引越しのお手続きは

〈ダスキンコンタクトセンター〉

担当店・Webページ・0120-100100まで



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

61-7C 2022.09 3282700