にこにこ通信

第62号

人生いつだってこれから、朝はかならずやってくる

宇都宮市在住の詩人、柴田トヨさん。最近あちこちで紹介されていますよね。
トヨさんが詩を書き始めたのは90歳を過ぎてからだそうです。息子さんの勧めがきっかけで、産経新聞の「朝の詩」に投稿するようになりました。トヨさん自身、初めて掲載されたときとても感激したと、ご自身のあとがきに書いています。
トヨさんの詩は、新聞の読者の方々に人気となっただけでなく、選者である詩人の新川和江さんも、
「トヨさんの詩を待ちかねているのは、…実は真っ先に選者である私なのです。」
と言います。
そうして、書き溜めた詩を集めて詩集を自費出版したのが98歳。2009年10月のことでした。超遅咲きの詩人です。その詩集が1月に100万部を超えました。

明治・大正・昭和・平成と99年間生き抜いてきたトヨさんの人生は、つらいこと、苦労したこともたくさんありました。
だからこそ、作り出す詩には、“希望”“女らしさ”“強さ”“優しさ”“ユーモア”がにじみ出てくるようです。

「思わず涙がこぼれた」「一歩踏み出せそう」「友達に伝えたい」「宝物にしたい」…
たくさんの方から、トヨさんの生き方と感性に感動の声が続々と届いています。

息子の健一さんによると、「前は死ぬことばかり言ってたけど詩をやり出してから言わなくなりました。」
なんと今でも一人暮らしをしているというトヨさん。
詩を書くことでたくさんの人を励ましながら、トヨさん自身も元気をもらっているのでしょう。

くじけないで

ねえ　不幸だなんて
溜息をつかないで

陽射しやそよ風は
えこひいきしない

夢は
平等にみられるのよ

私　辛いことが
あったけれど
生きていてよかった

あなたもくじけずに

貯金

私ね　人から
やさしさを貰ったら
心に貯金しておくの

さびしくなった時は
それを引き出して
元気になる

あなたも　今から
積んでおきなさい
年金より
いいわよ

鼻うがい

健康あらかると

「鼻うがい」は別名「鼻洗浄」といいます。文字通り鼻の中に洗浄水を入れ、鼻の粘膜に付着したほこりや細菌やウィルスを洗い流すこと。でも、鼻から水を入れるなんて想像しただけでも痛そう…。そんなことはありません。きちんとした方法ですれば大丈夫。

人間は呼吸をしている以上、口や鼻の粘膜に細菌やウィルスが付着します。家に帰ったらうがいをする方は多いと思いますが、鼻うがいをしている方は少ないのではないでしょうか。口のうがいとともに鼻もうがいを習慣にすると効果的。インフルエンザや花粉症などの対策に、これからの季節鼻うがいもしてみませんか？

【鼻うがいのやり方】
1. ティーカップ程度の入れ物にぬるま湯（100cc、37℃位）を入れる。
2. 1.）の中に一つまみ程度（約1g）の塩を入れて溶かす。
3. 片方の鼻の穴を抑えて2.）を鼻から吸って口から出す。
4. 3.）を1.2回交互に繰り返します。

コツとしては、ぬるま湯を使うこと。体液の温度と濃度にすることで、痛みが感じにくくなります。
また、何度も鼻うがいはしないこと。鼻の中の粘膜を痛めてしまう
また、鼻うがいの後に強く鼻をかまないこと。強く鼻をかむと中耳炎になりやすく危険です。

吸い込む勇気が無い方は、流し込む方法があります。専用の道具も売っていますが、お弁当などについているプラスチック製の醤油入れを使うのもお勧めです。
もちろん専用の物を購入しても良いですよ。
自分に合った方法を試してみましょう。

実際に試してみると、本当に痛むことなく鼻うがいができてビックリ！
だそうです。皆さんもぜひお試しあれ。

栃木弁講座

～っつう

「～っつう」は「～という」の意味です。

山道ドライブしてたら、「熊に注意」っつう看板出てたんで、あわてて帰ってきた。

栃木屋っつううまいラーメン屋があっから、食べに行こう

「うそつき」っつわれたから、「証拠みせろ」っつって やったら、だまっちった！

かんたんレシピ　－味噌を使って－

大根の味噌そぼろ煮

■材料■　４人分

豚ひき肉	２００ｇ
大根	１/２本
サラダ油	大１
根しょうが	１/２かけ
砂糖	大１
みりん	大２
味噌	大３
大根の葉	少々

■作り方■

［1］大根は３センチ厚さのいちょう切り、しょうがは薄切り、大根の葉はみじん切りにする。
［2］鍋に油を熱し、中火でひき肉を炒める。
　肉の色が変わったら、大根を加えてひと混ぜする
［3］水をひたひたにいれて、煮立ったら弱火にして大根が柔らかくなるまで煮る
［4］しょうが・みりん・砂糖を入れて５分くらい煮て、味噌を少量の煮汁で溶いてから加え、
　かき混ぜながらさらに５分位煮る
［5］大根の葉を入れてさっと煮る

用紙のA判とB判

ノートやコピー用紙にはＡ判とＢ判、違った系列のサイズがありますね。
この、用紙の大きさが決められたのは、昭和４年（1929年）、当時の商工省が日本標準規格（JES）で原紙の「標準寸法」としてＡ列、Ｂ列の２種類を定めたのがはじまりです。
Ａ列は、ドイツ規格のA列系統をそのままとり入れたもの。基本となるＡ０判は【面積が1㎡の長方形】で、【長辺と短辺を１対√２】と決まっています。
一方Ｂ列は、江戸時代の公用紙だった美濃紙を参考に決めた日本独自の寸法です。
基本Ｂ０判は【面積が１。５㎡の長方形】で、【長辺と短辺を１対√２】と決まっています。
　Ａ列もＢ列も、最大が【Ａ０】【Ｂ０】、それを２分割したものがＡ１，Ｂ１、
　さらに２分割すると、Ａ２，Ｂ２・・・となります。
　以前は、Ｂ５ノートに代表されるように、Ｂ４、Ｂ５サイズが主流でしたが、
　近年、役所や企業での書類は、Ａ４サイズが主流になっています。

野菜のはなし　にら

日本でもおなじみのこの野菜は、古くは「古事記」の時代から食べられていました。「くくみら」「くきみら」という呼び名で登場するそうです。
独特のにおいは硫化アリル成分のためで、ビタミンB1の消化・吸収を促進する働きがあり、自律神経の働きを活発にする効果があります。
にら（ニラ）の栄養成分には、ビタミンA・ビタミンB・ビタミンC・カロチンなどがあります。
ニラの健康効果として疲労回復や胃腸改善効果（胃のもたれ・つわりに効果的）、冷え性の改善効果や神経痛の鎮静作用などがあります。また血液循環を改善する効果もあることが分かっています。
また、ニラには体を温かくしてくれる働きもあり、冷え性改善・かぜ予防に効果を発揮してくれます。

一年中出回っていますが、冬から春にかけてのものは葉肉が厚く柔らかです。
買う時は、葉先がぴんとしてしてるものを選びましょう。

ひとりごと

ずいぶん春めいてきましたね。
暖かくなっていろんな植物が芽吹き、花が咲きはじめますね。もちろん、杉の花も！
今年の飛散量は、場所によっては去年の10倍とか。気が重いです…
我が家のそばには、スギの木がた～くさんあるので、逃げようがありません。

99歳の詩人、柴田トヨさん。
大人になってから、何か新しいことを始めるのって、大変なものです。それが、90歳から詩を作り始めたなんて！それよりも何よりも、トヨさんの言葉使いや物の受け止め方、考え方には驚きです。
見習いたいけど、なかなかムズカシイ。

今年の冬は寒かったせいか、3月になってから味噌つくりにいらっしゃる方が多そうです。
ひと夏越さないと、美味しい味噌にはなりませんので、暖かくなってから仕込む、というのは賢明かも。
仕込みがまだ、という方、まだまだ間に合います。

【米こうじ甘味噌】今年の分を完売してしまいました。ご愛用の皆様、次の販売は9月ごろになります。大変申し訳ありません。普通の米糀味噌は通常通り販売しています。

２３．２．２１

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや ／ 戸辺食品工業株式会社
戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４
電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１
ＵＲＬ　http://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.jp

今年8月に
新装開店！
アドレスも
変わりました。

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)