



# ひなた

wish your heart full of happiness.

2023 winter

## 目次

---

- ・喜こんでいますか？
- ・言葉のチカラ
- ・きょうの一品
- ・みんなの川柳
- ・ちょっと幸せになる話
- ・まちがい探し
- ・お気に入りアイテム！



# 喜んでいますか？



日々大切にしたいことは、朝起きた時「今日はどうない  
いことがあるだろう」と思うことです。たとえば昨日は思う  
ようにならないことがあっていやな一日だったとしても、  
その心を持ち続けると「今日もまた」と気分が沈んでしま  
います。

心配事のある時は、美しい花を見ても、おいしい物を食  
べても、少しも幸せと思えません。心配事や困ったことが  
あったとしても、それはそれとして対処してゆけばいいこ



とで、心の中までモヤモヤを持ち込まないことです。心にモヤモヤがなければ、きれいな花を見た時には素直に喜べます。

今の状況の中で「ありがたい」という心を持つことが大切です。嫌なことや心配事があつたとしても、まわりに対して「ありがとう」という心を持ちましょう。そうすると段々と心が落ち着いていき、喜べるようになっていきます。



# 言葉のチカラ

～心に響く名言～

## 星野富弘さんの詩画



私達の行動一つ一つに

感謝という真心を込めたら

幸せに近づけそうですよね

### 星野 富弘さん

1946年群馬県生まれ。

24歳の時、体育教師として赴任した中学校で、クラブ活動指導中に頸椎を損傷、手足の自由を失う。入院中、口に筆をくわえて文や絵を書き始める。

現在も詩画やエッセイの創作活動を継続中。

# フライパンひとつで出来る!! シャーマンポテトグラタン



材料 2人前

玉ねぎ……………半個	角切りベーコン……………60g
バター……………20g	冷凍皮付きポテト (フライドポテト) ……120g
小麦粉……………15g	シュレッダーチーズ……………50g
牛乳……………350cc	
コンメキューブ……………1個	
クレイジーソルト	
ブラックペッパー	

## 作り方

- 1 5ミリ幅にスライスした玉ねぎと角切りベーコンを炒める。
- 2 バターを加え、バターが溶けたところで一旦火を止める。
- 3 小麦粉を加え、混ぜたら、牛乳半量を加える。
- 4 火をつけ弱火で、ダマが無くなりトロミが出るまで混ぜ、残りの牛乳を加える。
- 5 ポテトを加え、調味料で味を整えトロミが馴染んだら火を止める。
- 6 器に盛り付け、チーズを乗せレンジで30秒温める。お好みでブラックペッパーをかける。



一品

きよりの



鉄分が多く含まれる  
レバーを使った  
料理を教えて。(鶏レバーキウエス)

# カレー風味 レバーミンチドッグ



材料 6個分

鶏レバー……………50g	合挽ミンチ……………100g
玉ねぎ……………8分の1個	バター……………小さじ1
酒……………大さじ1	レタス……………2枚
バターロール……………6個	
にんにくチューブ……………2cm	

## 作り方

- 1 ひとくち大に切ったレバーを水洗いし、20分塩水につける。再度、水洗いで下処理OK。
- 2 みじん切り玉ねぎ、レバー、にんにくをバターで炒める。酒を加え、フライ返しでレバーを碎き、炒める。
- 3 ミンチを入れ、さらに炒める。
- 4 調味料 **A** で味を整える。
- 5 バターロールを切り開き、レタスと **4** を挟んだら、ケチャップをトッピングする。

**A**

ナツメグ……………少々
カレー粉……………少々
クミンパウダー……………小さじ1
ケチャップ……………大さじ1
クレイジーソルト



テーマ



# みんなの 川柳 お風呂

## スリムで賞



やせたいと  
手でお湯かき混ぜ  
「ジェットバス」

(10代以下  
運動部女子さん)

健気な  
努力に拍手!!

## ひなた賞

湯に映る  
マスクない顔

これ私?

(60代  
柴犬の袖子さん)



## 聴かせま賞

湯煙は  
歌いたくなる  
いい湯だな

(40代  
8時だよさん)



その一杯  
いっぱいになって  
いませんか?

(50代  
今日も頑張ったさん)

## ひなた賞

湯上がりに  
冷えたビールが  
しみ渡る



- ・湯に浸かり 気づけば湯が冷め 目も覚める (OLさん)
- ・風呂嫌い 5分もたたずに 出る子ども (カラスの行水さん)
- ・あれこれと 気づくと風呂場 懺悔室 (豆たぬきさん)
- ・孫生まれ 両手にすっぽり 緊張の湯 (防水じいじさん)

## みんなの川柳賞

川柳募集中

テーマ「おしやれ」

応募先



投稿お待ち  
しています!



# ちよつと幸せになる話 短編集

◆家の周りは田んぼに囲まれていて、お店が遠く去买い物は大変ですが、春になると登下校中に毎日のようにあぜ道で四葉のクローバーを見つけることができます。小学生 女子

◆お人形遊びをしながら「閉じ込められた」を毎度「ともじこられた」という息子。40代 女性

◆七夕の短冊に「優しくなりたい」と一言。反抗期の頃の娘が書いていました。50代 女性

◆破れた靴下を「ありがとございました」と言って捨てる母。

気づいたら自分も同じことをしています。

50代 女性

◆「今日も一日ありがと」私達夫婦の一日の終わりに伝えあうあいさつ。

結婚して43年、山あり谷あり「まさか！」あり。日々の生活の中で笑顔で過ごせる事ばかりではないけれど、必ず交わっている大切な言葉。どんな事も流してくれ、穏やかな気持ちになれる魔法の一言。

これからの位一緒にいられるかわからないけれど、一日でも長くあなたに伝えていけませうように……………。

60代 女性

皆さんのお話も ぜひ聞かせてください！

応募先 ▶



# まちがい探し

まちがいが  
6つあるよ

答えは右のQRコードから  
確認してね➔



スタッフの

お気に入り♡アイテム!

## とろろ昆布

体内に溜った塩分を排出し、便秘の解消に役立つだけでなく、肌荒れや体調不良の予防、代謝を上げて痩せやすい体づくりにも効果的♡



おなかのおそうじ  
ゆっくり消化吸収  
免疫力があがる抗菌作用



ご飯・トースト・汁物・  
サラダに振りかけて  
好みに合わせ色々な  
食べ方ができる



効果・効能

- ①便秘予防
- ②血糖値、コレステロールの上昇を抑える
- ③むくみ対策
- ④美容効果(髪・肌艶UP!)