



ひなた

wish your heart full of happiness.

2024 spring

目次

- ・仲良く協力していますか？
- ・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
- ・お気に入りソング



仲良く協力していますか？



人間誰でも好きな人もいれば嫌いな人も
います。好きな人とだけ仲良くしたいと
思っても、なかなかそうはゆきません。時
に、いやな人も協力しなければならぬ
こともあります。時間がかかるかもしれま
せんが、協力することで結果自分のため
にもなるものです。

桜の花は、びっしりくっついて咲いてい



ます。隣の花はきらいだからと、自分から
離れて咲く花はありません。あれだけぎつ
しり、ひしめきあうように咲いていられる
のは、みんなが隣の花と仲良しだからなの
でしょう。

花と花がくっついて咲いているように、
どんな人とも仲良くできるように、人間も
みなくっついてゆこうという優しい心を持
ちたいものです。素直な心で、人を疑うこ
となく、仲良くしてゆきたいものです。

言葉のチカラ

～心に響く名言～

田口久人 さんの詩

今日1日だけ

感謝すればいい

つらいこと

未来を心配ばかりしていたら

苦しいこと

今を楽しむことはできない

悲しいことがあったとき

何も起きなくても

今日1日だけ笑おう

ありのままの日々が幸せ

今日1日だけ明るくしよう

たとえ苦しかったとしても

今日1日だけ親切にしよう

さよならの先には出会いがあり

今日1日だけ素直になろう

カベの先には成長があり

今日1日だけ感謝しよう

涙の先には感動がある

そう思いながら

大きな幸せを求めなくても

毎日過ごしていれば

小さな幸せならいつでも味わえる

いつの間にか

感謝するほど毎日が楽しくなる

人生は楽しくなる

いつも感謝の先には幸せがある

田口 久人 さん

Instagram で仕事、家族、人生などをテーマとした言葉を綴り、「心に響く」「救われる」と話題に。フォロワー数は66万人を超える。
Instagram アカウント：@yumekanau2

コップ DE 韓国ちらし寿司



材料 (2人分)

- A** [白飯 ……500 g (米 1.5 合)
 ちらし寿司の素 (1.5 合用)
 ごま油 ……大 1
- ほうれん草 ……半束
 合挽ミンチ ……150 g
 温泉卵 (市販)
 たくあん ……60 g
 焼肉のタレ ……大 2
 韓国のり (もみのりタイプ)
 使い捨てコップ 600ml ……2 個

作り方

- 1 A を混ぜ合わせ、ごま油風味のちらし寿司を作る。
- 2 たくあんは細かく刻む
- 3 ほうれん草は 3cm にカットする。塩少々をふり、レンジで 1 分半加熱する。
- 4 合挽ミンチは焼肉のタレで炒める。
- 5 酢飯、たくあん、ほうれん草、ミンチを層になるようにコップに盛っていく。最後に韓国のりと温泉卵をトッピングして出来上がり。

きょうの一品

準備や片付けが楽な、
 こどもの日メニューを
 教えて！

簡単！カニかま茶碗蒸し

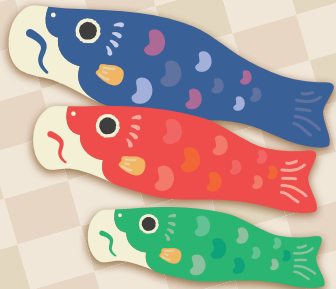


材料 (2個分)

- 卵 ……2 個
 水 ……350cc
 中華ダシ ……小 2 (市販のペースト状)
 塩 ……少々
 カニかま ……4 ~ 5 本
 三つ葉
- A** [水 ……50cc
 中華ダシ ……小さじ半分
 片栗粉 ……小さじ半分

作り方

- 1 茶碗蒸しにかけ、あんを作る。A を耐熱容器に入れ、40 秒加熱。取り出して、よくかき混ぜる。さらに 30 秒加熱し、かき混ぜる。
- 2 水に中華ダシ、塩を加えてしっかり溶かす。
- 3 卵 2 個をよく溶いて、2 と混ぜる。(ザルで濾すと仕上がりが滑らか。)
- 4 カニかまを半分にして手で割いてから3に入れ、混ぜ合わせる。
- 5 器に盛りラップをかけたら、鍋に並べて水を 6 分目くらい張る。
- 6 鍋に蓋をし火をつけ、沸騰したら弱火で 4 分。その後、火を消し 10 分放置する。あん和三つ葉で出来上がり。



みんな

の

川柳

桜

お題

ひなた賞

嬉しい春の
おすそ分けですね

平和を祈って
います

お隣の
庭にきた春
堪能し

(50代 女性
サバトラさん)

戦地へと
花舞い海越え
届きたい

(50代 女性
星に願いをさん)

歌って踊って
盛り上がるら

十八番
勝負の曲は
「桜坂」

(40代 男性
カラオケ名人さん)

胸に残る素敵な
思い出！

在りし日の
君の笑顔に
さくら吹雪

(80代 女性
kuriさん)

みんなの 川柳賞

花吹雪

気分は私

アイドルよ

(50代 女性 メガネ主婦さん)

人生の

節目にそつと

咲く桜

(50代 女性 豆たぬきさん)

いつ見ても

いろんな想いが

蘇る

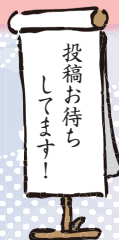
(30代 女性 青春さん)

小さき手

私にくれた

ピンクのハート

(50代 女性 うさぎさん)



次回テーマ

「おしゃれ」

▶応募先



投稿お待ち
しています!

ちよつと幸せになる話

「今日も一日楽しかったね。幸せだったね。」
毎日、子どもを寝かしつける時に声をかけています。

「今日は何が幸せだった？」と2歳の娘に問いかけてました。

まだ言葉はカタコトで知らない単語も多い娘にとつて難しい質問かもしれませんが、たとえこの質問に答えがなくても、人生でも多くの幸せを見つけてくれる子に育ってくれたらいいなという親の思いを込めて声をかけています。

そんなある日、娘に質問すると

「ママおいしいご飯あーと」（ありがとうと返ってきました。）

私は嬉しくて、「え？なにになに？」と思わず聞き返すと

「ママご飯おいしかったよ〜」と抱きついてきてくれました。

娘の言葉や行動がとても嬉しかったです。

ママのその日の幸せは、あなたが「ありがとう」と言ってくれたことでした。
生まれてきてくれてありがとう。その気持ちを再確認できた出来事でした。

2児のママ
女性
20代

皆さんのお話もぜひ聞かせてください！

応募先▶



探し
まちがい



↑答えは右のQRコードから
確認してね



まちがいが
6つあるよ

スタッフ
の

お気に入り♡ソング

『何度でも』

DREAMS COME TRUE

2005年に発売された曲です。
落ち込んだ時、上手くいかない時にパ
ワフルな歌声とサビの歌詞にとても勇
気づけられました。
何度失敗しても、落ち込んでまた頑
張ろう！と思える曲です。

ドラマ
「救命病棟 24時」
の主題歌にもなって
いました!!

