

2

FEB 2024
VOL.172

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

ishin-déshin

Let's コミュニケート！
暦の上では春ですが…

きおく画伯
どちらかというと猫人間
社長と行こう！こっそり食堂
良い場所にできました！

水野印刷工芸
社内報

ミデコの日々の取り組みを
知っていただくため、
社外にもお配りして
います。

みかわんこ▶



特集

備蓄を確認しよう

特集

自然災害はいつ来てもおかしくない 備蓄を確認しよう



今年元旦に起きた能登半島地震。地震に津波、火災と立て続けに起こる災害に半島ならではの救助の難しさ、さらに冬の寒さも重なり、現地ではまだまだ気の抜けない状態が続いています。愛知県も南海トラフ巨大地震が来ると言われ続けて久しいですが、今改めて「いつ来てもおかしくない」ということを肝に銘じ、来るべき時にせめて可能な限りベストな状態で対峙できるよう、やっぱり日頃の備えを十分に行っておくことが大切です。

基本の「水」と「食料」

【大人1人あたり】
3L×3日分=9L
2Lのペットボトルなら
10本

水に限らず、お茶や清涼飲料水を組み合わせてもOK！

日持ちする非常食もあれば安心

備えておくと便利な日常食



日頃から多めに買っておき、普段の調理で消費しながら備蓄を兼ねる「ローリングストック」がおすすめです。

生活用品

自宅に直接大きな被害がなくても、水道・電気・ガスなどのライフラインがストップし、復旧までに時間がかかることも。少しでも快適に自宅で過ごせるようなアイテムを備えましょう。

水



電気



ガス



情報

※防寒やゴミ処理、災害用スリッパなど、何かと役に立つ新聞紙は廃品回収の際も少しきつを残しておくといざというときに役立ちます。

自然災害はいつ来てもおかしくない 備蓄を確認しよう

今年元旦に起きた能登半島地震。地震に津波、火災と立て続けに起こる災害に半島ならではの救助の難しさ、さらに冬の寒さも重なり、現地ではまだまだ気の抜けない状態が続いています。愛知県も南海トラフ巨大地震が来ると言われ続けて久しいですが、今改めて「いつ来てもおかしくない」ということを肝に銘じ、来るべき時にせめて可能な限りベストな状態で対峙できるよう、やっぱり日頃の備えを十分に行っておくことが大切です。

基本の「水」と「食料」

【大人1人あたり】
3L×3日分=9L
2Lのペットボトルなら
10本

水に限らず、お茶や清涼飲料水を組み合わせてもOK！

日持ちする非常食もあれば安心

備えておくと便利な日常食



日頃から多めに買っておき、普段の調理で消費しながら備蓄を兼ねる「ローリングストック」がおすすめです。

生活用品

自宅に直接大きな被害がなくても、水道・電気・ガスなどのライフラインがストップし、復旧までに時間がかかることも。少しでも快適に自宅で過ごせるようなアイテムを備えましょう。

水



電気



ガス



情報

※防寒やゴミ処理、災害用スリッパなど、何かと役に立つ新聞紙は廃品回収の際も少しきつを残しておくといざというときに役立ちます。

避難所生活で必要なもの

自宅では過ごせないほど大きく被災してしまった場合は、避難所での生活が予想されます。避難所では他の人の共同生活になるため、他人と共有しにくいものは優先して備えておきましょう。



車に常備したい防災グッズ

外出中に被災した場合など、車中泊になる可能性を視野に入れて準備しておきましょう。



赤ちゃんやお年寄り、ペットのいる方はプラスアルファの備えを。



家族構成を入力するだけで、必要な備蓄アイテムが具体的にわかる便利なサイトもあります。基本の備えに、それぞれの家庭にあったアイテムを日頃から備蓄しておきましょう。

東京 備蓄ナビ



確認してみよう！

(参考)
東京備蓄ナビ <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>
NHK 災害列島命を守る情報サイト https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/basic-knowledge_20190725_10.html

あそび防災プロジェクト <https://asobi-bosai.com/blog/202307264436/>

文責 足立

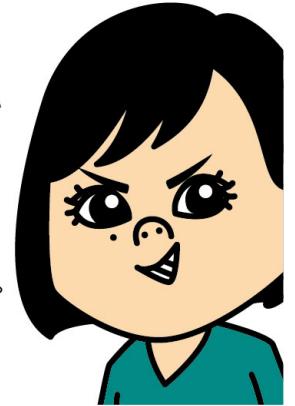
ミデコラム

今月のにわか編集長
足立直子

にわか編集長とは！？

ishin-denshin の編集長は持ち回り制。特集ページの執筆や、みんなのコラムにコメントをつけたり小コーナーの原稿をまとめるのが主な仕事です。

ミデコ社員ひとりひとりが、それぞれの個性を活かしたコラムを掲載！



第138回

「推し」！

今年のお正月休みは、久々のコンサート参戦 SHOGO HAMADA ON THE ROAD 2023。浜田省吾、受け身ではあるが車の中に流れてるので全く知らないわけではないが曲名を答えろと言われると「マネーえ～～」ぐらいしか知らない私がはるばる埼玉へ。開場前の不安、この股関節痛持ちの私は、スタンディングになったら耐えられるのか、そして70越えの浜田省吾は、きちんと声が出るのか(私が心配してもしょうがないのですが)。

そしてアリーナの中に入るとそこには、頭の状態が薄い、白い男性たち、そしてスーパーで詰め放題に夢中になっていそうな引力に負けている女性(私も含まれています)。多分20代のころから浜田省吾を応援しているのだろう、拳をふりあげ、頭上で手をたたき、1曲目からのスタンディング。浜田省吾の歌はいいがノリについていけない。半分終わったあたりで休憩。せっかくなので後半は、前の席のノリのいいおじさんの真似をしようと決意。おじさんのノリにワンテンポ遅れながらもさも長年の浜省ファンのように振る舞う。あれなんか楽しい！

話は変わるが、昨年末の紅白(私は毎年録画だけはするのですが)、ネットで評議会になっていた伊藤蘭ちゃんを正月明けてから観た。蘭ちゃんがキャンディーズだつ

東別院報恩講

先日、東本願寺名古屋別院(東別院)の報恩講(ほうおんこう)に参加してまいりました。報恩講は宗祖親鸞聖人の命日の前後にそのお徳をしのび、その恩徳に報えるという意を表わす法要で、つまりは聖人のことを思い、感謝の気持ちをあらわす期間になります。東別院では6日間開催され、大谷派門主大谷暢裕(ちょうゆう)氏が法要をご出仕されたり、講演会、法話などと盛大に行われました。

この度、結願遠夜(けちがんたいや)と呼ばれる期間中最終となる午後の法要と法話会に参加してまいりました。法要では大谷暢裕氏が導師をつとめ、雅楽の演奏からはじまります。このことから先送りの気持ちを



た頃の親衛隊のおじさんたちの姿に「幸せそうだな」とグッときた。今までこれといった推しのない私ですが、浜省のコンサートと蘭ちゃんの紅白を観て、「推し」再認識の年初めでした。

にわか編集長コメント

紅白の蘭ちゃん、私も観ました。おじ様方の「蘭ちゃん！」の掛け声と笑顔に、現役の蘭ちゃんを知らない私もなんだか幸せな気持ちになりました。残念ながら私も「推し」はないのですが、推しのいる生活は楽しそうで羨ましいですよね。



第139回

きおく画伯

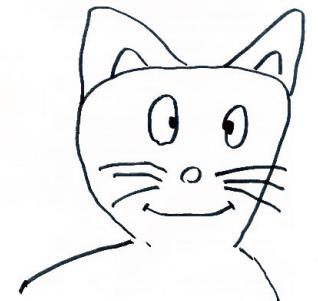
第91回

お題 ソフトバンクのお父さん

描いた人 大河内さん



描画後、正解画像を見て「ヒゲ描いたのがいかんかったのか～」と仰っていましたが、いかんのはヒゲだけではないよう…



捨てて、今を全うに生きる、その大切さを知られました。

今回報恩講に参加し、恩に報いる心、感謝の気持ちを常にもって日々を生きたいと思いました。

にわか編集長コメント

恐らく新型コロナと思しき感染症を「流行病」と表現する山本さんに古の日本の心を見ました。法要巡りでインプットが変わるとアウトプットも変わるのでしょう…。しかし親鸞聖人、若干9歳にしてこんな歌が詠めると、凡人の私は平伏すほかありません。



第138回

オトナって…

新人戦に奮闘中の次男。肌の露出を避け、くびれというくびれを無くすかの如く防寒具で完全武装。寒風吹きさぶ中、「いってきまーす」と出かけてゆく…朝も早よから。エライ。

この時期、化織のテラテラした上下に靴下という軽装備でボールをおつかけて走るって…オトナからしたら「さぶっ!!!!」のひとつ。中には燃え滾る熱を持て余すのか、アンダー着用ナシで半袖の子もいる…若さって…スゴイっすね。

かくいう私も若い時、いろいろ弾ける高校時代があった。過ぎてみれば長い年月のたった3年なのに、なぜあんなに濃ゆいの

でしょう。

というのも、昨年末、高校時代の友人M(大阪在住)が「大晦日に家族でラグナに行く。逢えない？」と連絡をくれて、無事逢うことになった。

会社を経営するやさしそうなご主人といつもニコニコしてたMクリソツ小学生の娘ちゃん。うーん実にシアワセを絵に描いたような家族だ。

「ひさしぶり！何年振りかねえ！」と声をかけると、ニコニコ(地顔)だったMが「すっ」と真顔になり、ゆっくりと人差し指をくちびるにあて、小声で「シッ」と牽制してきた…怖ええ…。「え？え？」となる私の腕を引き、「じゃあパパ、あとでね！」と家族と別行動。「どこでお茶しようか」と振り向いた時はもうニコニコに戻っている。

なにあれ？なんだったんだ???

近況から思い出話から、溢るように泣き笑いしつつの盛り上がり。お茶を飲んで一息ついた時、Mが「さっきさあ、ミナちゃんが『何年振り？』っていったじゃない?」と切り出し自嘲気味に「私さあ、ムスメに年齢ウソついてるんだよね」とカミングアウト。Mは大学卒業後闇空にお勤め。私が乳飲み子を抱えて半狂乱になっている同時期、パイロットと東京までドライブ…なんて華やかな独身生活をちょっと長めに謳歌していたもんだから、娘ちゃんのママ友さんたちとは年齢の溝を感じるお年頃になってしまったわけだ。

「ママ友たちはいい人ばかりなんだよ。『そんなわけねーだろ』って思ってると思うけど何も言わずにランチに誘ってくれるし」というので「いくつってことになつてんの？」と詰めると「…38w」お茶ふいた。…いや、それ娘ちゃんにもバレてると思うわ。後日、当時の仲良し5人組のうちの一人(現在・豊川市の保育園副園長)が当日、同時刻、

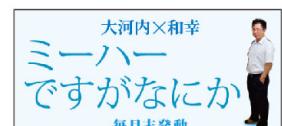
同じ空間にいたことが判明。市内在住じゃないのに…すごい偶然！で、「なぜ、私に声をかけんのだ！」と怒りのメールと共に彼女とも8年振りくらいに逢うことになった。Mの年齢詐称話を告げ口すると、大笑いのうち「図々しいにもほどがあるわ」と吐き捨てた。ああ、このピシャリ具合懐かしいw

あっという間に時間は過ぎるけど、共有時間があった友人ってこれまたあっという間にもう戻れない時代に連れて行ってくれる。フットワークの軽いMの行動力に感謝感謝。

願わくば、息子たちの三年間も素敵な思い出がいっぱいのものでありますように…。

にわか編集長コメント

今となっては3年なんてあっという間に(それこそあっという間に…)過ぎ去りますが、学生時代の3年間はどうしてあんなにも長かったのでしょうか。想い出がいっぱいですね。今、なんなら私は5年前の出来事すら昨日のことのように感じております。



第139回

麦田が麦田すぎて最高！

綾瀬はるか大先生主演の人気ドラマ「義母と娘のブルース」(TBS系)シリーズが、1月2日放送のスペシャルドラマ「義母と娘

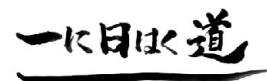
のブルースFINAL 2024年謹賀新年スペシャル」をもって、惜しまれつつ完結となつた。2018年7月に夏の連続ドラマでスタートし、2020年、2022年の正月には連ドラのその後を描いたスペシャル版を放送。今回3度目のお正月スペシャルが足掛け5年半に及ぶドラマの完結編となるということで昨年から楽しみにしていた。主人公の亜希子(綾瀬)が8歳の娘・みゆき(上白石萌歌)を持つ男性・宮本良一(竹野内豊)に突然プロポーズされ結婚。3人で新しい生活がスタートするも早々に良一は病で亡くなってしまう。ここから義母と娘、二人の生活が始まっていくことになる。亜希子は血のつながらない娘の母親になろうと必死で奮闘する中、つらい境遇を乗り越えて大人になっていく思春期のみゆきとは当然ぶつかりあつたりもする。それぞれが抱える悲しみや葛藤もありながら、まわりの人たちの大きな愛に包まれながら成長していく亜希子とみゆきの姿には時に涙したことが懐かしい。

そんなみゆきも無事に大学を卒業し、幼馴染の大樹(井之脇海)と結婚するというお正月ドラマらしいハッピーエンドを迎えることとなつた。みゆきの溢れんばかりの感謝の言葉に亜希子の返しが秀逸だったのでちょっとご紹介。「いろんな仕事をしてきましたが、あなたの母親という仕事は最もペイの高い仕事でした。何んを作れば1億円の笑顔が返ってくる。寝顔を見ているだけで時間外手当をもらつた気になる。一体私は13年間でいくらいただいたのでしょうか。それはおそらく、ゆうに国家予算を超えることでしょう。バリバリのキャリアウーマンだった亜希子だからこそその彼女らしい例えに思わず目頭が熱くなった。最後にこのドラマの魅力を増幅させているのは、やはりこの男・ベーカリー麦田の店長、麦田章(佐藤健)一択だ。今作でも変わらずに亜希子のことを探い続け、ついには破天荒なやり方でブ

ロポーズを決行するのだが、その返事は「追ってご連絡」。残念ながら麦田の恋心は成就する可能性は限りなく低いが、その報われない想いに悲観することなく、ずっとそばにいて「ご連絡」を待ち続けることも、ある意味ひとつの幸せなのかもしれないと思つたりしている。

にわか編集長コメント

「義母と娘のブルース」話題でしたね。実は1回も観たことないのですが、今初めてあらすじを知り確かに面白そうだと思いました。詳しくありませんが佐藤健がモテない感じなのは珍しいのではないでしょうか?



水野 順也

第138回

なぜ弊社に依頼していただけたのか?

う。人間は自分が期待され、理解したらそれが叶うよう動くようにできているものだ。友人からの相談は親身になって受ける、しなければならないのではなく自然となるものだ。だから、弊社の指針の中には“…すべての関係者には親友のように接し…”とあるのだ。こんな関係が繋がつていけば人生素晴らしいとつくづく思つてゐる。

話を戻そう。クライアントの想いを汲むことができれば、仕事の大半はうまく行くということである。その期待感も含めた想いを反映した企画書作り、それを達成するためのスケジュールと見積積算になると、今回から期待を込め、その項目を上位に入れることになったのだ。

にわか編集長コメント

1月からスタートした新しい受注管理システム。自動的に1件1件の仕事に対しての向き合い方を変えざるを得ないような作りに変更されました。まだまだ記入漏れが多くつたり使いこなせていませんが、これを一つのきっかけとしてより良い仕事ができるようになると良いと思います。



今月のお題

寒い日の便利グッズ

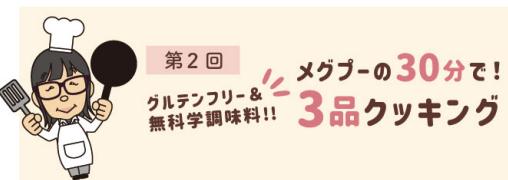


う。人間は自分が期待され、理解したらそれが叶うよう動くようにできているものだ。友人からの相談は親身になって受ける、しなければならないのではなく自然となるものだ。だから、弊社の指針の中には“…すべての関係者には親友のように接し…”とあるのだ。こんな関係が繋がつていけば人生素晴らしいとつくづく思つてゐる。

話を戻そう。クライアントの想いを汲むことができれば、仕事の大半はうまく行くということである。その期待感も含めた想いを反映した企画書作り、それを達成するためのスケジュールと見積積算になると、今回から期待を込め、その項目を上位に入れることになったのだ。

にわか編集長コメント

1月からスタートした新しい受注管理システム。自動的に1件1件の仕事に対しての向き合い方を変えざるを得ないような作りに変更されました。まだまだ記入漏れが多くつたり使いこなせていませんが、これを一つのきっかけとしてより良い仕事ができるようになると良いと思います。



第2回
グルテンフリー&
無科学調味料!!
メグーの30分で!
3品クッキング



マッシュポテト ナツメグ風味

じゃがいも 大2個 (200~250g) 程度
バター 小さじ2
牛乳 大さじ1くらい
塩 適宜
ナツメグパウダー 少々

- 1) ジャガイモの皮を剥き、適宜切って耐熱容器に入れラップをし、柔らかくなるまでレンジにかける (蒸しても茹でても良い)。
- 2) 好みの粗さに漬し、熱いうちにバター・牛乳・塩・ナツメグで調味する (ナツメグなしでもお肉には合います)。

キャベツだけシーザー

キャベツ 食べたいだけ (せん切り)
粉チーズ (あれば)
ブラックオリーブ (あれば。なければ賽の目に切ったトマトやパプリカ、レーズンなどでも)
シーザーサラダドレッシング適宜

- 1) ポールにせん切りにしたキャベツを入れ、あれば粉チーズをふってドレッシングで和える。
- 2) 器に盛り、彩りにブラックオリーブをスライスしてのせる。

豚肉のバーベキューグリル

豚軟骨 (豚バラ・豚肩ロースもしくはスペアリブでも可) 300g~350g程度
ニンニク 1~2片 (すりおろす)
ケチャップ 大さじ2くらい
醤油 小さじ2くらい
酒 小さじ2~3
ハチミツ 小さじ1~2
胡椒 (あれば粗挽き黒) 好みの量
1) 肉以外を全て混ぜてタレを作り、肉に揉み込む。
2) 魚焼きグリル (弱火) か、250° のオーブンかトースターで肉に火が通るまで15~20分前後焼く。
3) 器に盛り、好みで追い胡椒を振る。

マヨネーズ、アンチョビペースト、ニンニク すりおろし、レモン汁、砂糖、白ワインを適宜混ぜて作ってもOK

にわか編集長コメント

まず「豚軟骨」という材料を生まれてこのかた買ったことがない…というより売ってるところを見たことがないのですが、私だけでしょうか…! ? 魚焼きグリルでほつたらかじで完成というのは魅力的。ぜひ作ってみたいす(豚バラで)!

～どこかで生まれる365物語～



365日、意味のない日なんて無いのです。変わり映えのない日常も意味さえわかれれば彩り増すはず。さあ、今月のお話は一体何の日を教えてくれるのでしょうか?

第4回 椿の日

私も、初めてこの花の花言葉に触れたとき思つてしましました。なんて矛盾まみれの花なのかなしら、と。控えめな素晴らしさ? とてもじゃないけれど、奥ゆかしさなんて微塵も感じられませんでしたわ。まだ鈴蘭の方が幾分も奥ゆかしく愛らしい花でしてよ。大きくて主張の激しい朱色の花のどこが控えめなのかしら。
「お前もそう思ひませんこと?」
外で随分と楽しんできたのか、艶やかな黒い毛並みを一層輝かせて帰ってきた愛猫を抱きあげて同意を求めてみました。言葉を理解したように私の顔と窓向こうに見える花を見比べるんですから本当に賢い子ですね。みやお、とこちらを向いて一鳴き。お前も私と同じなのね、よくわかってるじゃない、と。猫にさえも相応しくないと言われてますわよ、と再び私も窓の外へ視線を向ければつい先ほどまでそこにいたはずの姿が消えているではありませんか。

「あら、落ちてしまったの…。」

まだ綺麗でしたのに。と、下の方へ視線をやれば真っ白な綿のような絨毯に身を沈めるそれ。重みがあるおかげで沈んだ体を覆うように雪が花弁の隙間に入り込んで…。雪に埋もれて僅かにのぞく花弁の紅は確かに控えめで主役が己でないことを弁えているようね。紅白の混ざったその一角だけが作り込まれた作品かと錯覚してしまいそう。

「でも、これは確かに奥ゆかしい美しさ…なのかなしら。」

雪に埋もれた姿であっても美しいままで傲慢かもしれませんけど、それでもこの風景は悪くありませんわね。

2月8日は椿の日。梅はこぼれる、桜は散る、紫陽花はしがみつき、牡丹は崩れて、椿は落ちる。ただ枯れるというだけではなく、各々表現があるのはとても素敵ですね。さて、椿の花言葉は「控えめな美徳」といった控えめと美を表すことが多いのですが、その理由は花の大きさに似合わず香りがないことからだそう。そろそろ綺麗に咲く頃ですね、少し近寄ってみると控えめな香りがあなたを誘惑してくることでしょう。どうか魅了されすぎませぬよう、お気をつけくださいませ。

にわか編集長コメント

椿といえば、佐久島の椿ロードがなかなかきれいでオススメです。ところで紫陽花が「しがみつく」というのは初めて知りました。しがみつく…? 紫陽花ってどうやって枯れるんでしたっけ。そのままの形を残してただ茶色く枯れるのでしょうか。興味深いですね。



昨年12月にできたばかりという、竹島界隈のコインランドリー併設のカフェ。竹島は蒲郡を代表する(なんなら県内有数)

の!) 観光地であるにも関わらず、周りにお茶ができる場所が全くなくカフェ難民が続出しておりました。そこに現れた救世主です。

3人一緒にクリームチーズとスマートサーモンのパニーニをオーダー。アボカドも入った間違いない組み合わせに舌鼓を打ちつつ、のどかな観光地の雰囲気を楽しみながら贅沢なひとときを過ごしました。今回注文はしませんでしたが、竹島・大島・



小島の名がついた3つのケーキもあり、蒲郡を感じながらゆっくりするのにちょうど良いカフェになりそうです^ ^ 足立



あだち♪ビンゴ のひふかフロント

2024.1.28 sun.

F10.91

tara cafe

小高い丘の頂上にできました
 トレーラーカフェ。テラス席からは蒲郡市内の山々から見える
 風景と、その向こうには穏やかな三河湾が一望です。
 メニューは、ケーキやマフィンは、すべて米粉を使って、グルテンフリー。
 青空の下で、美味しいおやつを楽しむことができます。
 美味しいコヒー
 スイーツは格別です！



にわか編集長 コメント

場所は塩津中学校がある丘の頂上。そして塩中は私の母校。昨年秋ごろから同時に「塩中の裏山にカフェができるの知ってる？」といろんな人から噂を聞いていましたが、やっと行きました。塩津地区のまちなみと三河湾が見渡せて、とってもステキ！歩いて行ける近さも魅力。また同中の友達と行きたいです^_^

今月の 八百万百景

ゆりかもめ

撮影者：山本兼佑

夕方、ユキちゃんと散歩中に遭遇したゆりかもめ。おひただしい数のゆりかもめが羽を休めておりましたが、この1羽のシルエットに心を奪われた次第です。（竹島埠頭緑地にて）



今月の

にわか編集長

編集後記も持ち回り制！

先月号で2024年のマニフェストとして掲げた「徒歩通勤」。自分でもびっくりするほど宣言通りに毎日徒歩で通勤できています。な~んだ、私ったらやればできるのね！

足立直子