お便り紹介コーナー

たくさんお便りくださり
ありがとうございます！

あなたの便りが頼りです！

大震災から7年 あなたが今、思うこと

2011年3月11日2時46分。この日この時刻は何年経っても忘れられない記憶として心に深く刻み込まれています。その時いっしょに居た子供も中学2年生。時の流れの速さを感じます。避災された皆さんの幸福を願うばかりです。
（島田台/M.Sさん/73才）

普段、少しづつ被災の記憶は遠のきますが、今日３月 11 日はあの日の事を思い、被災地へ思いをはせられればと思います。

7年前の3月11日の大震災の時も大変でしたが、その2か月後5月11日に主人が心不全で他界し、この年のことは私にとって一生忘れられない悲しい年になりましたが、今はカラオケのお友達、子供たちに大事にされ楽しく過ごしていますので主人の所に行くのはもうちょっと待ってくださいと仏壇に手を合わせている日々です。
（高津団地/M.Nさん/70才）

ご主人様もあなたが楽しく生きていることを喜んで見守ってくれています。

定年を迎え、有給消化に入ったその日に大震災。激しい揺れにベランダのフェンスをつかみ、座り込み、立体駐車場のガタゴウ～のうなりに震えました。津波による甚大な被害



報道に、タオル等使えるものをかき集めて、ラジオ局に届けました。南海トラフの地震発生確率が上がり、大袈裟ですが日本が沈没するのではと心配です。
（高津/H.Mさん/67才）

もしもの時の備えが大切です。

数年前「復興の狼煙」と題したポスタープロジェクトとして両面印刷されたカラー一枚物の折込が貴紙より配達されました。その内容にかなりの衝撃を受けました。「その日が来るまで私達はずっと応援しています」と記されたサブタイトルのように今一度災害の事実を風化させることなくずっと被災地を見守っていくことの大切さを改めて思います。（あの折込今でも大切にしています。）
（高津/N.Sさん/60才）

毎年この日には「復興の狼煙」のちらしを入れています。今日も入ってますのでご覧ください。

3月11日のあの日からもう7年が経つのですね!出身が福島ですから、スーパーでの買い物は野菜も果物も福島産を買っています。まだまだ風評被害がありますが、安全な品がスーパーに出ていますので、皆さん買ってくださいネ!
（小野田町/R.Kさん/65才）

ガンバレ東北! ガンバレ福島!

震災後、世界の国々からたくさんの支援をもらいました。その中で新聞記事にあったペルー南東部クスコ州の山岳地帯に住む人々が送ってくれた義援金は忘れられません。ほぼ自給自足の暮らしの中で、ジャガ芋などを売って現金を調達したといいます。深い感謝と共に今後の他国の災害に関心を持ち、お返しをしたいと思います。
（ゆりのき台/招き猫さん/58才）

心ある世界中の人に感謝です。

大震災から7年、お米が、水が…どこに行っても売り切れていたのを思い出します。少し経てばうそのように出回りあれは何だったんだろうと。振り返ってみると不安になる気持ちもわかるけれど譲り合う気持ちも大切と思います。
（ゆりのき台/F.Sさん/55才）

私としてはバイクのガソリンを入れるのにものすごく苦労しました。

例年にない寒さ厳しい早春ですが、日々の配達に感謝致します。大震災から7年が過ぎましたが、被災された方々にとっては悲しみは消えない事でしょう。じっと耐えておられる事です。私達は寄りそって見守っていくことが大切です。ただただ、一歩一歩夢や希望を持って応援していきたいと思っています。
（ゆりのき台/M.Tさん/60才）



その日まで応援し続けましょう。

大震災があって改めて思うことは、今の時代の便利さ、近所付き合いの浅さ…何かあったときはやっぱり周りで協力して助け合いながらやる事によって心の支えになったことが多々あると思い、あれからご近所へのつながりを大切に過ごす様にしています。
（大和田新田/J.Tさん/38才）

自助・共助・公助どれも本当に大切です。

心に残る別れの言葉

別れの言葉…どれも素敵です。



別れの後に、新しい出合いがあります。時は流れているよ。
（先生より）
（高津/C.Wさん/57才）

主人のおとうさんが亡くなった時、おかあさんが「一生のお別れじゃ…」と呟いたことばが今でも心に残っています。それからは友人、知人には“さようなら”と言いません。
（高津/K.Mさん）

小学6年の卒業間近、校長先生の部屋にサイン帳持っていき、校長先生から一言いただきました。「苦しいときはみな苦しい時先頭に立って頑張りましょう!」もう何十年もたつのに未だに忘れない言葉、苦しい時頑張れる言葉です。
（高津団地/M.Oさん/60才）

昨年の暮(12月23日)に母が天国に旅立ちました。生前の母はとても穏やかで大きな声を出した事など記憶にありません。そんな母が旅立つほんの少し前に私に「皆で仲良く暮すんだよ」とはっきりとした言葉で言い残してくれました。それまでは話す事も食べることも出来なかった母の口から出たこの言葉は生涯忘れることはできません。おかあさん、ありがとう。
（大和田新田/H.Aさん/75才）

昨年妹をがんで亡くしましたが子供が居なかったので私の子達が一生懸命“おばさん”を助けようと色々と試みていました。亡くなる少し前に“おばさん”助けてあげれなくて御免なさいと涙を流して別れの言葉を言っておりました。
（大和田新田/S.Oさん/73才）

教えて下さいコーナー

結露の解消法

家の結露がひどくサッシの上の所からポタポタ水滴が落ちてきます。少しでも解消できることが分かる方教えて下さい。毎朝カーテンと苦痛です。(結露がひどくて!)
（高津団地/E.Tさん/47才）

野菜中心のランチのお店

野菜中心のランチをやっているお店を探しています。
（高津/Y.Sさん/50才）

長続きする健康法

年と共に気になる健康!たくさんの食べ物やサプリメントなど紹介されているが、どれも長続きしない!毎日続けられるコツがあったら、教えてほしい!
（吉橋/N.Hさん/65才）



お答えします！コーナー

寒い冬フトンから出る方法
大和田新田/T.Tさんからの質問

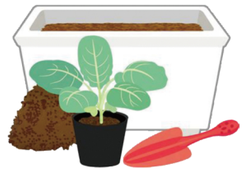
寒い冬フトンから出る方法はまず部屋を温めておく、目覚しをかけておく、やりたいことを決めておく、この3つです。部屋があたためてあれば起きるのもつらくありません。目覚しの音で目が覚めますがあの音を聞いたら起きるしかありません。やりたいことがあれば積極的になれます。あくまで私の方法ですが、効果大です。
（大和田新田/S.Kさん/79才）

お好み焼きのレシピ
大和田新田/T.Wさんからの質問



ふわふわに焼くコツは、生地と具材は食べる直前にその都度混ぜることです。しっかり混ぜるのではなく大雑把に混ぜます。具材のキャベツも細かく切らずに大きめ(3～4cm角ほど)に切りその形も不揃いにすることです。ぜひお試しください!
（大和田新田/K.Iさん/43才）

プランタンか庭で育つ野菜
高津/Y.Sさんからの質問



ラデッシュとベリーリーフがおススメです。種はホームセンターやドラッグストアや、百均などでも売っています。
育て方は種の袋の裏に出ていますのでその通りに育てれば大丈夫です。ポイントは発芽するまでは土を乾かさないようにすることです。是非チャレンジしてみてくださいね。
（高津/M.Oさん/54才）

ミニトマトかトウガラシ、シシトウなどは目で見てもかわいらしいですし、バジルかローズマリー、パセリなどは少しずつとって使えるので便利です。
長野にいた頃、プランターほどの狭い場所にとうもろこしが大きく成長しているのを見ました。意外といろんなものができるのかも…!?
（高津/M.Tさん/57才）

サニーレタス、きぬさや、ブロッコリーなど陽当たりが良い場所であれば育ちます。
（高津/C.Tさん）

お便り紹介

厳しい寒さの中、新聞配達本当に御苦労様です。テレビ等の報道もやはり活字の新聞が届いてゆっくり読めて有り難いです。毎月ふれあい広場の市場で野菜、花いろいろ出店あり楽しみにしています。配達員の方々の礼節良いのでいつも頭が下がります。感謝しています。
（高津/K.Tさん/76才）

今後もよろしくお願いします。



先日、大雪の日の朝、オートバイで配達できないので歩いて一軒一軒そりに新聞をのせて配達してくださってました。思わず温かいお茶でも飲んで行って下さいと言いたくなるようなありがたくほっこりした気持ちになりました。
（高津/T.Tさん/47才）

配達スタッフの皆様、いつもより寒い冬の配達ご苦労様です。



お使い下さい&探しています

使 ミニ温室（25×45×35cm）ラン等に使えます。
（萱田/J.Iさん/78才）

使…お使い下さい　探…探しています　※お使い下さい＆探していますのコーナーの掲載期間は３回までとさせていただきます。

皆様のご応募お待ちしております！どしどしお寄せください。

こちらのコーナーで採用された方には、全員に粗品をプレゼントしております。
応募方法は第４面に掲載してあります。皆様からの素敵な投稿を、おハガキにてどしどしご応募ください。

※お便りの内容に関しては、読者の方からの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください。
※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。

★お便りの内容・情報に関しましては、読者の皆さまからの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください★

※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。