★「好評記事のプレゼント」企画　5・6・7・8面

次回は、4月27日（土）付となります

The SEIKYO GIFT　セイキョウ ギフト



「コーノコーラ」を飲んで笑顔になる親子を見つめる河野さん夫妻

SDGs × SEIKYO

クラフトコーラ職人

〝おいしい〟で広がる夢

〝名古屋初〟のクラフトコーラ専門店「コーノコーラ」を立ち上げた、河野大地さん（37）＝区男子部主任部長〈部長兼任〉。無添加・無着色・無香料――全て手作業で作られる安心の〝健康コーラ〟で、「家族みんなを笑顔にしたい」と語ります。（今回はSDGsの1番目の目標「貧困をなくそう」について考えます。取材＝石塚哲也、外山慶介　2月6日付）

この記事のテーマは　1 貧困をなくそう

貧困をなくそう

大手飲料メーカーが大量生産する「コーラ」と比べ、「クラフトコーラ」はその名の通り、クラフト＝手作り。従来のコーラのイメージとは異なり、数々のスパイスとかんきつ類の果汁などを配合した健康的な飲み物として、若い世代を中心に人気が広がっている。

「大のコーラ好きだった息子に、思い切りコーラを飲ませてあげたくて、趣味のスパイスカレーにヒントを得て、『コーノコーラ』を開発しました！」

幼い頃、河野さんの家庭は貧しかった。両親は働きに出て、帰宅はいつも深夜。寂しくて、夜中に目を覚ました日に限って、父と母が怒鳴り合っている声が聞こえた。母と過ごせる時間も短く、手伝いをしながら料理を覚えた。

キッチンに立っていると、母の笑顔が見られて、「〝空っぽ〟のおなかと心が満たされました」。

2007年、河野さんは、先輩の勧めで創価大学に進学する。在学中は奨学金と、掛け持ちのアルバイトの給料で学費と生活費を賄った。学業とバイトで目が回る忙しさ。それでも、空いた時間を割いて、得意の料理を友達に振る舞うことが喜びだった。

大学3年の時、生活費を切り詰めた貯金で、1年間、台湾に留学した。「小さい頃から人の言葉を信じられなくて、誰かが作ったレールの上を歩く人生にはしたくなかった。異国に行けば、周囲とは〝違う自分〟になれると思ったんです」

台湾留学中、現地の創価学会の先輩が自宅に招き、日本の家庭料理をご馳走してくれた。異国での不安や悩みを親身になって聞いてくれ、「体だけは、壊さないでね」と。そして余ったおかずで弁当を作り、持たせてくれた。特別なものが入っているわけではない。

しかし、翌日、弁当を口にすると、おなかが満たされる以上に、心までが温かくなった。先輩は「自分は池田先生の代わりになると決意して、台湾で学会活動しているんだ」と教えてくれた。

思い返してみると、創大在学中、空腹で食べるのに困った時によく、創立者・池田先生から、お菓子の激励が届いた。

「あの〝えびせん〟は今でも忘れられません。台湾での先輩との出会いを通し、自分が池田先生の名代となり、〝食〟を通じて、多くの人を励ましていきたいと誓ったんです」。そんな思いに至れたのも、小さい頃の苦労があったから。初めて両親に感謝することもできた。

大学卒業後、飲食部門のある外資系たばこメーカーに就職。懸命に働いて6年後に退職し、愛知県内で高齢者専門の宅配健康弁当店を始める。その間、妻・宏美さん＝副白ゆり長＝と結婚。2人の子どもにも恵まれた。仕事は順調だった。コロナ禍でも一日も休まず、高齢者に弁当を届け、警察署からも表彰された。

そんな頃、2歳を過ぎた息子が好んで市販のコーラを飲むように。息子の笑顔が見たくて、ついつい与えてしまうが、「健康を考えれば、本当は飲ませたくなかった」。それなら、「無添加の材料で自分で作れば、安心じゃないか」とクラフトコーラ作りを始めた。

試行錯誤を繰り返し、21年、クラフトコーラ専門店「コーノコーラ」を立ち上げた。マルシェなどにも出店し、近隣のカフェやバーで扱ってもらえるよう営業に歩いた。一人一人、一軒一軒、コーラ片手に思いを伝えた。「子どもも親も笑顔になる、コーラなんです」。次第に、SNSで話題を呼ぶようになり、マスコミでも取り上げられた。事業を拡大させるため、クラウドファンディング（インターネットを通じた資金調達）に挑戦。見事、目標金額を集め、昨年には、店舗のほかに自宅兼工房を構えることができた。

幼い頃の経験から、物質的な貧しさは〝心の貧困〟につながっていくと、河野さんは実感している。だからこそ、「コーノコーラ」を通して、「子どもや大人たちの心を満たし、それぞれが〝夢〟を広げられる手助けをしたい」と。目標は大きく、「コーラで世界平和の実現です」と胸を張る。河野さんのような信念を持った挑戦が、世界中の人たちの〝心〟を満たし、SDGsの目標の達成へ、つながっていくにちがいない。





家族みんな〝パパのコーラ〟が大好き！（左）。コーラを作るために使うスパイス（右）

動画をシェアして SDGsをはじめる

左の画像から、「コーノコーラ」を開発した河野さんのインタビュー動画が見られます

ご意見、ご感想をお寄せください　sdgs@seikyo-np.jp

※SDGs（エスディージーズ）＝持続可能な開発目標


洗濯機OK
脚の動きをスムーズに。
股部分に切り替えなしで、動きやすい！
ヒップ・太ももにゆとりのあるシルエット
ヒップや太ももにはゆとり、ひざ下はすっきりの「テーパード型」。
縦横ストレッチ素材で、キレイなのにラクラク
きれいな見ためながらも、縦にも横にものびるほどよい厚みのストレッチ素材で快適。
360度、脚を美しく見せる隠れマチ。
内側の「隠れマチ」が脚を立体的に包み込んですっきり見せます。
長時間座ってもおなかがきつくない。
ウエストは総ゴム。再脚のうしろ中央にも切り替えを入れ、ヒップラインをきれいに。
ウエスト総ゴム／両脇ポケット
股上はベルト幅を含みません。ベルト幅は約3.8cmです。再脚それぞれのうしろセンターにも切り替え入りです。／製品の特性上、ステッチ部の縫い縮みがあります。
※色は印刷等により実物と多少異なる場合があります。
70 モカグレー
24 ベージュ
62 ネイビー
06 ブラック
6,990円（税込）
さらに今だけ！クーポン番号 20679 のご利用で 4/12（金）まで 送料無料
※電話でご注文の場合
オペレータにクーポン番号をお伝えください。
※インターネットでご注文の場合
ご購入手続きの「注文内容の確認」画面でクーポン番号を入力し、送料分が値引きされていることをご確認下さい。クーポン番号を入力しないと、送料分値引きが適用されません。
●この広告をご覧のご本人様のみ、お一人様1回限り利用できます。●「ハルメク おみせ」ではご利用になれません。●他のクーポンとの併用はできません。
美ムーブ® セリジエ イージーパンツ（テーパード）
［商品番号］20679-60939
3L あります
●色番号　02 ライトグレー　06 ブラック　24 ベージュ　62 ネイビー　70 モカグレー
●素材／ポリエステル88%、ポリウレタン12%／織物●日本製
○手洗い ○洗濯機 ○ドライ
サイズが合うまで何度でもお試し無料で交換OK！

サイズ	S	M	L	LL	3L
サイズ表（cm） 股下64cm	34	44	54	64	74
サイズ表（cm） 股下68cm	35	45	55	65	75
ウエスト	64（63-70）	70（70-77）	76（77-84）	82（84-91）	88（91-98）
ヒップ	89（83-88）	94（88-93）	99（93-98）	104（98-103）	109（103-108）
わたり幅	28.5	30	31.5	33	35
裾幅	16.5	17	17.5	18	19
股上（前）	21.5	22	22.5	23.5	24

サイズ表（cm）。カッコ内の数値は適応サイズ。

試着したほぼ全員が欲しがる万能パンツ！
動きやすさと美しさをとことん追求しました。
point 1 友人にほめられるすっきりとした脚に。
point 2 散策で歩くのも、座って休むのもラク。
point 3 人目が気になるレストランでもきちんと見える。
シリーズ累計販売 約19万本 2019年2月～2024年1月の販売実績
02 ライトグレー
［日本製］
ハルメク halmek
50代以上に支持され女性誌実売No.1 「ハルメク」公式通販
50万人が愛用する「ハルメク通販」。雑誌読者の声から生まれた商品で50代からのおしゃれと暮らしを応援します。
※日本ABC協会発行社レポート（2023年1月～6月）
カタログ最新号無料プレゼント！
▶商品をご注文の場合
お申し込み不要で、商品同梱または別途郵送でお届け！
▶カタログのみご請求の場合
オペレータに請求コード 20679 をお伝えください。インターネットなら24時間受付中！
ご注文・カタログ請求はこちらまでどうぞ
通話料無料 0120-8609-55
番号をおかけ間違いのないようにお願いいたします。
［月～土］9時～19時受付［日・祝日］9時～18時受付
おすすめ WEB 24時間受付
ハルメク新聞 検索
お好きな時間に注文OK。お待たせしません！
ハルメクおみせ
神楽坂本店・京王新宿店4階・高島屋横浜店5階・伊勢丹浦和店4階・そごう千葉店3階・阪神梅田本店8階・あべのハルカス近鉄本店 ウイング館5階・ジェイアール京都伊勢丹店7階・大丸福岡天神店本館7階・名鉄百貨店本店本館3階・札幌三越店本館3階
【お届け】ご注文から通常2～8日程度でお届けします。※色、サイズにより完売、またはお届けまでに3週間以上かかる場合があります。【送料】全国598円（税込）【お支払い方法】クレジットカード、代金引換（ギフト除く・手数料税込330円）、コンビニ・郵便局・アプリ決済での後払い（手数料無料）【返品・交換】●返品・交換は、商品到着後8日以内にお願いいたします。●すでにご使用になった商品、汚したり破損した商品は返品をお受けできません。●お客様のご都合による返品の送料は、お客様負担でお願いいたします。●サイズ交換は無料です。（完売等により、交換を承れない場合がございます）【個人情報のお取り扱い】お客様の個人情報は、商品発送、代金決済、その他商品やサービスのご案内、アンケート調査のご依頼、取材の依頼に利用します。詳しくは弊社ホームページをご覧ください。
株式会社ハルメク
東京都新宿区神楽坂4丁目1番1号
広告有効期限：2024年4月12日
JADMA 公益社団法人日本通信販売協会 ISO 14001

聖教新聞と共に今日もはつらつ

千葉県四街道市　中原　三代子（保育士　53歳）

昨年、長女が社会人になり、家を出て寮生活を始めました。初めて家族と離れる生活に、つらい思いや寂しい思いをしていないかと心配でした。

そんな長女を元気づけようと、毎朝届く聖教新聞を読んで、特に心に残った箇所を、スマホで写真に撮り、長女に送信。そのうち、夫や次女、長男にも同時に送信するようになりました。

すると、それを読み、今度は夫が、より印象に残るようにと、自身の感想を添えて、皆に送信するように。そうしたやりとりから、わが家の一日はスタートしています。

聖教新聞には、すてきな記事が盛りだくさん。いつも感動や勇気をもらい、「よし！　今日も頑張るぞ！」と、自身の活力になっています。この魅力あふれる新聞を、一人でも多くの人に読んでもらいたいと、切り抜きやコピーなどを友人に渡したりしています。

時には、写真で撮りたい箇所が多過ぎて、どれにしようかと、あれこれ迷ってしまうことも。

家族全員が、今日一日を悔いなく精いっぱい生きるため、元気に出発できるよう、今後も続けていきます。（2月3日付）

声 voices　読者の投稿

「声」の欄では、学会活動のエピソードや苦難を乗り越えた体験、記事への反響のほか、被災地への応援メッセージなど、読者の皆さまから寄せられた投稿を紹介しています（週3回掲載）。また、25歳以下の方の声を「ワカモノ＋（プラス）」として、月1回程度、掲載しています。

核兵器なき世を若人たちに期待

東京都葛飾区　奥田　秋子（葛飾原爆被爆者の会　会長　96歳）

「ちちをかえせ　ははをかえせ／としよりをかえせ／こどもをかえせ」――詩人の峠三吉はつづりました。私も心から、そう叫びたい。でも、声を限りに叫んでも、いとしい人々は帰りません。

1945年（昭和20年）8月6日、広島に、同9日、長崎に原子爆弾が投下されました。たった2発の原爆で、どれだけ大勢の人が叫び、嘆き、涙を流したことでしょう。悲痛な詩の最後は、「へいわをかえせ」と終わっています。

私が若い人たちに知ってほしいのは、いとしい人は戻らないけれど、平和は取り戻すことができるということ。そうでがいなくなっても、〝あなたたち若人がしっかりと後を継いでくれる〟と確信し、安堵しました。

今後は日本だけでなく世界各地のヒバクシャにも手を差し伸べるべく、反核・平和の道をお進みください。ご活躍を心より願っております。

（2023年12月16日付）

胸が熱くなったコンビニの光景

埼玉県川越市　根上　京子（派遣社員　56歳）

私はコンビニで働いています。レジのそばに設置されている募金箱。その回収が、災害が起きると、1カ月に1度から1週間に1度になることがあります。まさに今も。

いつもは電子決済で、忙しなくタバコを購入さされるお客さまが、珍しく現金でお釣りをして、おつりを「入れといて」と足早に去っていく。

小さな男の子は、両手に10円玉を何枚も握り締めて、「あそこ（募金箱）に入れたい」と。

いつも両替目的でガムだけを1万円で買われるドライバーさんは会計後、数歩、歩いたところで引き返し、持っていた小銭を募金箱へ。

被災地のために何かしたいという気持ちを、皆さんが持っています。

「ご協力ありがとうございます」

いつもより声に力のこもる私に、振り返ってはにかみ、あるいは手だけを上げて、お店を出て行くお客さまを見送る時、胸が熱くなります。

被災地の皆さん、皆さんは決して一人ではありません。全国の名もなき庶民が、被災地へ思いを寄せています。だからどうか、希望を失わないでください。（1月24日付）

被爆者は年老いて、どんどんいなくなります

被爆者は年老いて、どんどんいなくなります。同時に、その体験した被爆の実相も消えうせていくのです。しかし、皆さまが、私の話をしっかり聴いてくださいました。

若い皆さまの平和への取り組みと真摯な姿を目の当たりにして、被爆者の当たりにして、被爆者






全国の通信員が撮影した季節の写真を掲載しています

本紙愛読する友きっといい事が

東京都新宿区　金子　澄子（飲食店　76歳）

ちょっとしたことから知り合いになった友人がいます。いつも明るく声をかけていました。

ある日、息子が営む飲食店に、お客さんとして来てくれました。聖教新聞の話になり、「読んでみて」と言うと、快く購読してくれました。

しばらくすると、会うたびに「いい新聞だね」「元気になるよ」「いいことが書いてあるよ」と感想を語ってくれるようになりました。また、「これから新聞を読む時間です」と携帯電話にメッセージを送ってくれたり、私が読んでいないところを解説してくれたりする時もあります。

友人の介護に従事されていて、苦労も多いようなのですが、「我慢して介護を続けることができるのも、聖教新聞を読んでいるからですよ」と語り、さらに、「苦労の先にきっといいことがあるんですよ」とほほ笑むのです。

困っている人がいると放っておけない人で、いつか、子どもを食堂を開きたいという夢を持っておられます。私は、じっくりと話を聞きながら、「最高の生き方を教えてくれる聖教新聞を読んでもらうことも、最高の善の行為ですよ」と伝えました。すると数日後、自分の友人に聖教新聞の購読を推進されたので、びっくりしました。

こんなに楽しそうに聖教のことを語ってくださる方がいて、うれしい限りです。

一人でも多くの方に、聖教の良さや学会の素晴らしさを知ってもらい、幸福な人生を歩んでほしいです。（1月19日付）

「ありがとう」に元気もらう毎日

滋賀県大津市　宮川　恵巳子（82歳）

20年くらい前、「『ありがとう』は奇跡の言葉」という見出しがついた池田先生のエッセーを読みました。その時は、「ああ、そうなんだ」と思っただけでした。

私は今まで家族に対して「ありがとう」を言うことも、「ありがとう」を求めることもありませんでした。家族だから、言わなくて当たり前だと思っていたのです。

最近、体調を崩し、入退院を繰り返す中、「『ありがとう』は奇跡の言葉だ」と、心から思うようになりました。

病院では、患者さんから看護師さんへ、また、看護師さんから患者さんへ、「ありがとう」の言葉があふれています。

何十回と繰り返されるトイレの送り迎えやベッドの上げ下ろし、1人では食べられない人の食事の世話や配膳――そのたびに「ありがとう」の言葉が交わされます。

私自身、私たち夫婦を大切にしてくれる息子夫婦に「ありがとう」。1人で私の帰りを待ってくれる夫に「ありがとう」。家で私の夫の世話をしてくれている次女夫婦に「ありがとう」。入院中は会えなくてもSNSで励ましを送ってくれる長女とその夫にも「ありがとう」と。

「ありがとう、ありがとう」と何度も繰り返すうちに、心から感謝の気持ちが湧いてきます。そのたびに、元気をもらう毎日です。

「ありがとう」の言葉を胸に、病気を克服していきます。（2月16日付）

ワカモノ＋ wakamono+

難病と闘う人の希望になりたい

北九州市戸畑区　川上　希（小学生　12歳）

私には3000人に1人の神経の病気があります。その病気の影響で左足が痛いことや、きつ首、肩甲骨が低いことなど、いろいろな症状が出ています。

小学3年生の時に、母から病気の説明を受けました。そして、「健康な体で産んであげられなくて、ごめんね」と言われました。その時の母の申し訳なさそうな顔を思い出すと、「病気で悲しんで過ごしていくのは絶対にやめよう」と思いました。

その後、大学病院に行った時に、お医者さんから「アメリカで初めて、希ちゃんの病気の薬が開発されました。ただ、日本は慎重な国なので、いつ承認がおりるか分かりません」と言われました。それから、「薬が日本で承認されますように」と、毎日、唱題に挑戦しました。

そして、一昨年9月に病院に行ったところ、「希ちゃんの病気の薬が日本でやっと承認されました。本当に奇跡ですよ」と言われました。私は足の痛み、きつ首の苦しみなど、いろいろな思いがあふれて、涙が出て止まりませんでした。そして、私が最初に思ったことは、「これで母が申し訳ない思いをしなくて済む。だから良かった」ということでした。

昨年2月11日から薬を飲み始めて、足の痛みはものすごく減りました。

〝私の経験が、少しでも希望になれたら、と思い、母と話し合って、私の病気の経過や薬のことなどをSNSで発信しています。一日に300人くらいからのアクセスがあったこともあります。

私は、この病気はとても嫌なものだと思っていました。でも、嫌だと思ってばかりでは、何もいいことはありません。私の挑戦が少しでも日本、そして世界で同じ病で悩む人の希望になるように、これからも発信していきたいと思います。そして難病と闘う人の希望になっていきたいです。

だから、私の病気は「希望」です。私の名前と同じです。

（3月6日付）

SUNTORY

180粒（約30日分）
1日の目安：6粒
4,860円相当 ➡ まずは、約1カ月分 無料でお試しください！
抽選で1万名様 ●初めての方限定●1世帯様1回限り
※980円(税込)以上入れ0ペットボトルをお届けします。ボトル以外の容量・返金等にはあたりません。予めご了承ください。

お電話での申込み 0120-372-390
申込番号 EPS6 とお知らせください。受付時間／9:00～21:00（土日・祝日も承ります）
※電話番号はおかけ間違いのないよう、ご確認ください。※携帯電話からもご利用になれます。

ハガキでの申込み
宛先：〒105-8691　日本郵便株式会社　芝郵便局
郵便私書箱第149号　サントリーウエルネス行
※商品名称は特に必要となりますので、お電話番号は必ずご記入ください。
ハガキ・FAXの場合は、以下の①～⑦の必要事項をご記入ください。
①お名前 ②ご住所 ③お電話番号 ④生年月日 ⑤性別 ⑥商品名の申込番号「EPS6」をご記入のうえ、ポストへ投函またはFAX送信ください。

FAXでのお申込み 24時間受付 ※ガオの場合と同様をご記入のうえ、送信ください。
0120-456-303（24時間受付（土日・祝日も承ります））

【応募要項】●対象商品：10月分のグルコサミン アクティブ（無料お試しセット●応募締切：2024年5月31日当日消印分●応募方法：はがきに応募者全員の「住所・氏名・年齢・性別・電話番号」を記入の上、サントリーウエルネスからのダイレクトメール、電話、ダイレクトメールを拒否/取り消したガリなどに限らせていただきます。ご連絡が有れない場合、商品のお届けを控えさせていただく場合があります。30万名様に、サントリーウエルネスの健康キャンペーンを利用されたお客様は対象となります。※ご応募は、お1世帯様につき1回らせていただきます。※抽選に当選された方にご連絡させていただく場合がございます。ご本人様ご確認等のため、ご連絡時は、お名前をおっしゃっていただく場合がございます。※当選の発表は、商品のお届けをもって当選とご連絡に代えさせていただきます。※当選の権利は譲渡できません。※当選された方にご連絡がとれない場合は、お届けできないことが

The SEIKYO GIFT セイキョウ ギフト

スマイル

自分らしく

私には、忘れられない創大時代（27期）の思い出がある。朝霧寮の寮長として参加した大学行事。創立者・池田先生が留学生と共に歌い、一人一人を励ます姿に胸が熱くなった。「創立者の期待に応えたい」。あの日の決意は今も、胸の中で燃えている。今、この一瞬を大切に。目の前の人を笑顔にできる自分になりたい（夫・浩貴さん㊧、三女・舞生さん㊨と）



私の願い…

舌がんの完治

信仰体験

〝あれ、これ何だろう？〟。舌の裏側に〝イボ〟のようなものがあった。痛みはないが、徐々に大きくなっていく。千葉県松戸市の小柳史子さん（45）＝支部女性部長＝は3年前、歯科健診で口腔外科の受診を勧められた。診てもらうと、医師の顔が曇った。「がんの可能性があります」。〝まさか……〟。頭は真っ白なのに、自然と涙があふれ頬を伝う。優しく、心配性の夫・浩貴さん（52）＝杜年部員＝も落ち込んでいた。がんセンターでの精密検査。「結果を待つ日々が、とてつもなく怖かった」。〝良性であってほしい〟との願いは届かず、診断は「ステージ2の舌がん」。

〝この先、どうなって……〟。

不安ばかりが募っていった。

（2月1日付）



三女・舞生さんが撮影

後遺症が残っても ママは変わらない

私が「がん」だと告げたら、子どもたちは、どう思うだろう。当時、長女は高校生。次女は中学生。長男と三女は小学生だった。できるなら、この子たちを不安にさせたくない。私だと泣いてしまいそうだから、夫が代わりに説明してくれた。

――ママが病気になったこと。2週間くらい入院すること。手術をしなければならないこと――。

夫の話に、子どもたちは皆、驚き泣いていた。〝つらい思いさせて、ごめんね〟。子どもたちの涙を見ることは、本当に苦しかった。

「ベロを切るから、手術した後、ママの話し方が変わっちゃうかもしれないんだ」。夫が伝えると、長女が泣きながら言った。「どんな傷や後遺症が残っても、ママはママで変わらないから！」って。

その言葉が、うれしくて、うれしくて。〝この子たちのもとに、笑顔で帰ろう〟。固く心に決めた。

手術当日の朝――わが家では、4人の子どもたちがそろって、勤行・唱題をしてくれた。真心の祈りに包まれて、手術室に入る。腫瘍と舌の一部、首のリンパ節を切除し、4時間の手術は無事に終わった。でも、本当の闘いは、ここからだった。

数日間は高熱が続き、吐き気もひどかった。口の中は腫れ、つばも飲み込めない。首も管につながれ、体が動かせなかった。〝大丈夫、絶対大丈夫〟。必死にそう言い聞かせながら、胸の中で題目を唱えた。

1週間がたち、体は動かせるようになったけど、口の中の感覚は元に戻らなかった。舌がうまく動かなくて、思うように発音できない。

心の支えだったのは、池田先生の言葉だった。『四季の励まし』にこうあった。「たとえ病気になっても、心は生き生きと！――絶対に負けてはいけない。戦う心まで病魔に食い破られてはならない」

〝そうだ。病魔なんかに負けてたまるか。夫と子どもたちのもとに、笑顔で帰るんだ〟。言語聴覚士の方に支えられながら、発音の練習に、前向きに取り組んでいった。

病室の隣のベッドに、70代くらいのご婦人が入院されていた。私よりも大変な病状で、懸命に治療に励んでいらした。〝この方にも、私が勇気をもらった池田先生の言葉を届けたい〟。心の中で題目を唱えながら、勇気を出して「私、この本を読んで、すごく励まされたんです。ぜひ一度、読んでみませんか」と、先生の本を手渡した。

ご婦人は、じっくりと読んでくださり、後日、ほほ笑みながら「とても感動したよ。ありがとう」って。〝勇気を出して良かった〟。退院した今も連絡を取り、「がんと闘う戦友」として、励まし合っている。

首のリンパ節への転移はみられなかった。お医者さんは「将来のことを考えて、リンパ節を取るか決めてください」って。取るなら「左耳の下から首下まで切る」と言われた。絶対に手術した方がいい。頭では分かってる。でも〝首を切る〟というのが、どうしても怖くて……。

そんな時、真っ先に励ましてくださったのが、地区の歯さんと女性部の先輩方だった。「小柳さんには、大きな使命があるんだね。必ず乗り越えられるよ」。確信あふれる言葉で不安を和らげてくれた。

創大時代の同級生に電話して「思うように祈れないんだ」と打ち明けた。返ってきたのは力強いエールだった。「私たちが祈ってるから！無理して祈らなくていいよ。その声が胸を温めてくれた。

〝多くの人たちが、私の完治を祈ってくださっている。こんなに心強いことはない。私は絶対、大丈夫。安心して手術に臨もう〟

ひとたび腹が決まると、それからは弾むような、力強い題目をあげることができた。うれしかったのは、それまで、信心に積極的ではなかった夫が毎朝、私と一緒に勤行・唱題をしてくれるようになったこと。

がんになって苦しいことばかりだったけど、こんなに幸せなこともあるんだって、うれしかった。

入院した私の代わりに、お義母さんと母が子どもたちを見守り、支えてくれた。心残りは、長男と三女の運動会を見に行ってあげられなかったこと。長女と次女がスマホで、ライブ中継してくれた。リレーのアンカーとして、1位でゴールテープを切った息子。〝ママ、見えた!?　やったー！〟。家族の笑顔に、泣き虫な私は、また涙。〝みんな、ありがとう。ママも頑張るからね〟



介護福祉士の 試験に合格

ようやく日常が戻っても、会話はやっぱり不安で、ラ行など発音しにくい言葉があった。「え？」って聞き返されたり、「どうしたの？」って言われるのが怖くて……。〝なるべくなら、人と話したくない〟と、思ってしまうこともあった。

そんな恐怖心を和らげてくれたのは、学会の会合だった。

地区女性部長だった私は、協議会や座談会などで話をすることが多かった。最初は勇気が要ったけど、〝地区の皆さんは全部分かってくださっている。だから、安心して話そう〟と思い切ることができた。

きっと、聞き取りにくい言葉もあったと思う。でも皆さんが温かく見守り続けてくれたおかげで、人目を気にせず話せるようになった。

今は、3カ月に一度、がんの定期検診に通っている。その中で、励みになったのは、夢に向かって努力を重ねる長女の姿だった。体調不良を乗り越えて、昨年、念願だった大学医学部の合格をつかんだ。

私も子どもたちと一緒にステップアップしていきたい。支部女性部長としてフル回転の日々の中、地域や社会でも信頼を築こうと決めた。

私は、折伏した友人が紹介してくれた職場で介護の仕事をしている。入院中、職場の皆さんが何度も励ましてくださった。恩返しの思いで、昨年、介護福祉士の資格試験に挑戦。合格でき、正社員として迎えてもらうことができた。次は、社会福祉士の資格取得を目指し、ますます仕事と勉強に励みたい。

闘病の経験と学会活動で学んだ「同苦の心」「寄り添う力」を社会に還元しながら、縁する人への感謝を胸に、使命の舞台で輝きたい。



同室の〝戦友〟へ 手渡した本



三村新町地区の座談会

1位で切った ゴールテープ

01 新たなニーズに応える機能的な都市・地域・産業基盤の構築



HANEDA INNOVATION CITY

02 長く使い続けられる社会インフラの追求



ダム再生 長安口ダム

03 安全・安心を支える防災技術・サービスの提供



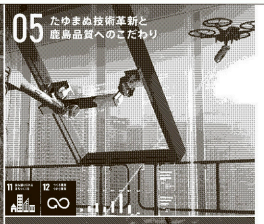
高性能3次元掘削台W-DECKER®

04 脱炭素社会移行への積極的な貢献



男鹿風力発電所

05 たゆまぬ技術革新と鹿島品質へのこだわり



06 人とパートナーシップを重視したものづくり



07 企業倫理の実践



「もっといい未来をつくる」

鹿島の7つの約束

鹿島グループが目指す未来。

それは、人の思いと技術を受け継ぎ、想像と感動をかたちにすること。

新たな価値を創出するまちづくり、

建物やインフラの長寿命化、安全・安心を支える防災・減災技術、

カーボンニュートラルなど、さまざまな取組みをとおして持続可能な社会へ。

これからも人とパートナーシップを大切にしながら、

新しい発想で挑戦し、もっといい未来をつくっていきます。

100年をつくる会社 鹿島

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsと鹿島の事業活動の詳細はこちら

絵画と遊ぶ、豊かな時間

いろんなアプローチを練習してみよう



美術館の楽しみは、鑑賞法を知ることで何倍にも広がります。今回は、絵画の楽しみ方を、アートと美術館の魅力を伝えるミニマガジン「パレット」の発行やアートツアーの企画などを手がける合同会社プラスリラックス共同代表・こしのきよみさんに聞きました。（2月28日付）

合同会社プラスリラックス　こしの　きよみさん

豊富な思い出が入り口

私は20年以上にわたり、シニアを対象とした、美術鑑賞ツアーなどに関わってきました。コロナの流行以降は、オンラインでも開催しています。

鑑賞会には、アートの見方を知りたいと、普段鑑賞をしない人も参加されます。そんな方が、それまで一歩踏み出せなかった理由として挙げるのは？「興味はあるけど、知識がないから……」。美術鑑賞に、見方の作法や、特別な知識が必要だと思い込んでいる人が多くいます。

知識はあった方がいいでしょうが、なくても楽しめるし、見方の決まりもありません。ただ、自由に見ればいいと言われても、戸惑う人もいるでしょう。今回は、「好きな絵の前では、時間を忘れてしまう」――そんな、見方を伝授します。

そもそも、若い人に比べ、シニアは、絵画に親しむ素地が整っています。絵を見た時、「田舎の風景に似てるな」とか「昔、旅行に行った○○を思い出す」「ベルばら（ベルサイユのばら）の洋服みたい」と、記憶とつながることはありませんか。豊富な経験が絵の入り口となり、わがこととなる親しさを生んでくれます。



何も想起させない絵に出合うこともあります。言い換えれば、それは新しい世界の扉。長い人生でも触れたことのないものを味わうことは、他者理解を進め、自分の世界を広げてくれます。

うれしいことに、多くの美術館では、シニア割引があり、お財布に優しいものです。最近は美術館に足を運ばなくても、スマホやタブレットで楽しめるオンラインギャラリーも充実しています。長時間立って鑑賞する必要はありませんし、海外などの作品も、座ったまま、家で見ることができます。

リビングに飾りたいのは

それでは、美術館に行ったつもりで、これから紹介する鑑賞法にお付き合いください。気になったものから、実践してみてください。会場は、展示室ごとに分かれています。

まずは「ビュッフェスタイル」。あなたは、ケーキビュッフェで、置いてある順に、全部食べますか。おそらく、全体を見渡し、おいしそうな物を取りますよね。芸術も同じ。展示室に入ったら、心が反応する1枚を探します。

どれもこれも良くて、決められない？それでは「ウインドーショッピング」視点を追加。「おうちのリビングに飾るなら」を想定し探します。応用編は、飾る場所を「リビング」から「寝室」に変えたり、「○○さんへのプレゼント」という問いに変えたりする。質問によって、選ぶ絵画も変わります。

1枚選んだら、その作品をじっくり鑑賞。まだ、絵の説明プレートを読んではいけません。

映画や小説と同じく、ネタバレ禁止です。絵を見て「どんな画家が描いた？」「風景の季節、時代は？」「すてきな空は、どこの国？」と想像を巡らせます。細部を見るコツは「実況中継」。クロード・モネの「日傘の女」なら、「薄いスカーフで顔を覆った女性が青空を背にして立っています。巻いているスカーフは波打つように揺らめいて……」。

こちらから東京富士美術館のオンラインギャラリーが見られます

展示室を回り終わった後は、友達と一緒なら、絵の感想を交換しましょう。一人なら、帰ってから、家族や友達に感じたことを話します。感想を披露することで、さらに絵画への理解が深まります。

実況中継法を授業で知った学生が、下校の風景で実践し、通い慣れた道なのに驚くほど新発見があったという話があるくらい、魅力的な方法です。

また、勝手にタイトルも付けちゃいましょう。

さらに、描かれた人物は、どんなことを話しそうですか。空想会話に挑戦。存分に味わったら、そこで初めてプレートを読み、再び絵を見ましょう。作者や作成年に正解はあっても、絵との会話はあなた独自の解釈。全てを解説に合わせる必要はありません。知識にとらわれると、自由な見方を忘れがち。お気を付けください。

展示室を回り終わった後は、友達と一緒なら、絵の感想を交換しましょう。一人なら、帰ってから、家族や友達に感じたことを話します。感想を披露することで、さらに絵画への理解が深まります。

ポイント3

実況中継で細部が見えてくる

あなたが付けるタイトルは？

描かれている人の会話を空想



ピーテル・ブリューゲル（子）「農民の結婚式」 1630年／油彩、板　73.0×104.0cm　東京富士美術館所蔵

ニャンと申しましょうか



みわみわ　みかり

東大発のベンチャーが生んだ次世代型スーパー栄養食材〝ユーグレナ〟に反響続々！

このおいしさ　手軽さ
まずは1週間試してみませんか？



からだにユーグレナ GREEN POWDER 乳酸菌 1week
7日分お試しパック
7本入（1日1本目安）

初回限定・今だけ
無料
2024年4月13日まで
《初めてお申込みの1世帯様1回1個限り》
しかも送料無料

試すなら今！この機会をお見逃しなく!!
通話無料 0120-56-4907
受付時間：朝9時～夜9時／年中無休（年末年始を除く）◎携帯電話からでもOK！
申込番号 F1E4L
広告限定のキャンペーンにつき、お電話の際は、オペレーターに左記の申込番号をお伝えください。

●お届けについて：お申込受付から10日前後で随時メール便で郵便ポストにお届けいたします。お届け日時をご指定いただけません。●お支払いについて：無料になります。●送料について：無料です。●返品について：不良品や商品の不作にによる返品・交換は商品引き渡後8日以内に必ずお電話ください。お客様都合による返品は、商品未開封の場合に限りお受けいたします。なお返品時の送料はお客様にご負担いただきますのであらかじめご了承ください。●個人情報について：お客様の個人情報は、商品の発送業務に必要な範囲で使用させていただきます。また、新商品情報やお楽しみ有益かつ役立つ旨をお知らせいたしたく場合がございます。お客様の個人情報は、特定個人情報ガイドラインに沿って適切に管理いたします。https://online.euglena.jp/privacy/をご覧ください。

株式会社ユーグレナ　〒108-0014 東京都港区芝5-29-11



《ユーグレナの注目健康食品》
からだにユーグレナ GREEN POWDER 乳酸菌

人気急上昇の3つの理由とは？

1 世界初！食用屋外大量培養の石垣島ユーグレナが10倍個！
世界初の「食用屋外大量培養」成功の地、石垣島産のユーグレナを10億個も配合。ユーグレナの多種多様な栄養素をたっぷりと補えます。

2 ヨーグルト10個分の乳酸菌をユーグレナが活性化！
乳酸菌を活性化させる働きをもつユーグレナ。ヨーグルト10個分の乳酸菌を加えることで相乗力を高め、長寿時代の健康づくりを応援します。

3 有機栽培の大麦若葉と明日葉で栄養価を底上げ！
ビタミンや食物繊維、ポリフェノールなど、緑色食材の中でも高栄養価を誇る大麦若葉と明日葉を配合。どちらも有機JAS認証済みです。



リピート率 97.2%

からだにユーグレナ GREEN POWDER 乳酸菌
通常価格 4,827円（税込）
内容量：111g（3.7g×30本）1日1本目安（約1か月分）
※お薬を服用されている方、ビタミンK の摂取制限を受けている方は受診されている医師様にご相談ください。

※1、食用屋外大量培養、2005年世界、自社調べ　※2、ヨーグルト1個（100g）に100億個の乳酸菌が含まれていたした場合、10億は1000億個。乳酸菌EF-2001を使用。　※3、「からだにユーグレナGREEN POWDER 乳酸菌」2021年ボトル一般2回分の定量値。※健康効果n=1,762