

# CONTENTS



Winter  
2020 VOL.78

冬  
園

題字：岡田茂吉

## [表紙に寄せて]

静岡県熱海市にある瑞雲郷内の梅園には白加賀、青軸、八重寒紅、思いのままなど約40品種、約290本の梅が植えられています。相模灘を背景に梅を觀賞できる名所です。

写真は「思いのまま」という名前の梅の花です。この品種は白、紅、紅白混じりといった花を咲き分けます。毎年この花目当てに来園する人もいるのだとか。

お気に入りの梅の花を見つけに、春の彩りと香り漂う梅園を訪れてみてはいかがでしょうか。

## 特集 真心込めて人と接する

—大事にしたいおもてなしの精神—

### Interview 幸せの連鎖を生む

p.8 おもてなしの心

元浜松大学教授  
長谷川 真知子 さん

### Essay

p.20 心にゆとりを

大阪府堺市  
酒井 麻希

### Interview 相手を知ることと

p.14 適度な距離感

武者小路千家官休庵  
小林 徹信 家元教授

### Essay

p.22 もてなしの料理

東京都葛飾区  
五十嵐 義則

## 特集2 豊かな食を考える

## いつもそばにはお酢がいる ヘルシー、減塩もお任せあれ！

28 知っていますか？ お酢は健康づくりのパートナー  
小野 明子 管理栄養士

30 やってみよう！ お酢があれば毎日爽やか

34 上手なお酢使いでヘルシー生活  
金丸 利恵 おうちごはん研究家・管理栄養士・食生活アドバイザー

4 窓のステージ 岐阜県白川村

24 心と体を健康へといざなう  
キーステーション  
—全国のMOA健康生活館と各施設—

35 ここで作っています  
「MOA自然食品」⑨

36 続けよう！ 米食生活

38 食の心あれこれ⑩  
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

40 美のある時空  
工芸品がつなぐ和の心⑦  
久保 かよ子 さん 七宝作家  
偶然出会った七宝が  
人生をも輝かせて

44 シリーズ環境⑥⑥  
服部 乃利子  
静岡県地球温暖化防止活動推進センター  
ゼネラルマネージャー、環境カウンセラー  
環境と食品ロス③  
みんなでストップ！食品ロス

48 からだ元気に！  
毎日続ける1・2・3  
シリーズ2④

52 エッセー／家族の風景⑥⑤  
信田 さよ子  
公認心理師・臨床心理士  
「『私の幸福』を最優先する家族」

54 クリーン&ビューティーライフ  
家庭環境を美しく整えて  
楽しい毎日を  
ももせ いづみ 生活コラムニスト

56 もっとことばを⑤⑤  
飯間 浩明 日本語学者・国語辞典編纂者

60 楽園歌壇 間 ルリ／選と評

62 楽園俳壇 中村 和弘／選と評

64 美の探訪 MOA美術館の展覧会

66 楽園の風