

より多くの警沢だより

# わたし日和

平成十九年八月号

こんにちはマルエムプロパ  
ンの佐藤昭です。

昨年(七月)の私は研修だの  
講習だの熱を出して寝込  
だりでなかなか落ち着かな  
い月で気がつくとも8月、そ  
んな感じのまま過ごしてし  
まいましたが、新潟・長野で  
は7月16日に大きな地震  
(新潟県中越沖地震)が起  
きてしまいました。小学生  
の頃から神奈川にはいつ大  
きな地震が来てもおかしく  
ないんだぞと言われて育ち  
ましたので地震・震災はほ

んとに他人事ではありません  
ん。同時にガス屋ですので

ガスの被害がなかったかど  
うか?とても心配になりま  
す。今回の新潟県中越沖地  
震の正確な報告はまだなの  
で分かりませんが今年3月  
の能登半島地震、2004  
年の中越地震、さらには神  
戸の大震災のときも、実は、  
プロパンガスに起因する火  
災は発生していません。神  
奈川にもいつか来る地震だ  
と考えて日頃から気持ちの  
面だけでも備えておくよう

にしましょう。蛇足ながら  
先日、大和消防署にて上級

救命講習というものを受講  
してきました。AED(電気  
ショックで心臓の動きを取  
り戻す機械)の取り扱い方  
法や心肺蘇生法など練習し  
てきました。備えあれば憂  
いなしとこのことだ。



お元気ですか?

## お客様へお知らせ・・・地震について

プロパンガスは、地震など  
の災害にとても強いんで  
す! なつかい。

マルエムプロパンのすべて  
のお客様のコンロは、コン  
ピューターの安全装置が内  
蔵されたガスメーターを設  
置しています。(マイコン  
メーターといいます。この  
マイコンメーターは震度5  
以上の地震があると、ガスを  
自動的に遮断します。)

その他にも、長時間ガスが流  
れた時(コンロで2時間くら  
い連続使用の場合)や、ガス  
が一度に大量に流れた場合、  
コンピューターはガス漏れ  
ではないかと判断し、ガスを  
自動的に止めてしまいます。  
時々、お客様には「いった  
いでガスが止まり、ご不便  
をおかけすることがありま  
すが、このマイコンメーター  
のおかげで、ガスの事故はほと  
んど無くなりました。事故が起  
くる前にガスが出なくなるの  
ですからとても安全です。

ガスを使えるようにするのは  
とても簡単です。この写真で、  
指でさしている黒いボタンを  
押して、3分待つてください。  
すぐにガスが使えるようになります。  
ります。



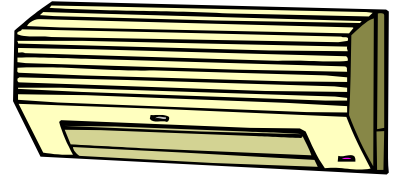
地震があった時など、都市ガス  
は大変です。地面の中に埋めた  
ガス管を全て点検してからで  
ないと使えません。神戸の大震  
災の時は、都市ガスは復旧する  
のに600日くらいかかりまし  
た。その点、プロパンガスは、  
ガスボンベからコンロまでの  
配管をチェックするだけです  
から、数日でガスは使えるよう  
になります。このように、災害  
に強くて、安全なプロパンガス  
を、これからも、安心してお使  
いください。

# お財布も、ちょっと贅沢

エアコンがフル回転する時期は電気代の領収書を見るのが恐ろしくなりますね。とはいえ夏の必需品なので、使い方を工夫して少しでも光熱費を抑えたいところです。

まずは温度の設定。設定温度を1度控えるだけでも節約効果があります。よく言われる「室温28度」では暑く感じる人もいるようですが、除湿機能を上手に使うと体感温度を下げるのがポイントです。

節約のために最初から「微弱モード」で使う人がいますが、これはNG。電気代を抑えるなら「自動モード」がおすすめです。実は、自動モードにはリモコンに表示の「超微弱モード」が備わっており、設定温度になると自動的に微弱運転を始めるので、総合的



- ◆電気代節約のポイント
- \* 除湿機能で体感温度を下げる
  - \* 「微弱」より「自動モード」
  - \* 2週間に1度のフィルター掃除
  - \* エコタイプを選ぶ

## エアコン上手に使って電気代ダウン!

には自動モードのほうがお得なのです。

フィルターの目詰まりがエアコンの効果を弱め、電気代アップにつながることはご存知でしょうか。2週間に1回くらいは掃除機でフィルターのホコリを吸い取って、エアコン効率を上げるようにしたいものです。

古いエアコンを使っているご家庭では買い替えを考えてみるのも一つです。10年前の製品に比べ、今のエアコンは電気代が半分くらいになるエコタイプがほとんど。夏も冬もエアコンを使うご家庭では、エコタイプを検討してみる価値がありますよね。

# からだも贅沢

四時の内、夏月、尤（もつとも）保養すべし。（中略）生冷の飲食を禁じて、慎んで保養すべし。（養生訓 巻第六より）

【意味】夏は四季の中で、もつとも健康に気をつけないといけない時期です。冷えたものや生ものは控えて用心するといいいでしょう。

以前、「天気によって気分が左右されてはいけない」と書かれた本を読みました。たしか自己啓発の本だったと思います。天気は一つのため、要するに外的な要素に気持ちを乱されるなどの教えだったのでしょうか。しかし、朝日がまぶしい日は「今日も頑張ろう」「何かいいことがありそう」と思い、目覚めからしとしと雨が降って来れば、何となく憂うつになっってしまうのが正直なところではないでしょうか。

日が長く、すべてが光り輝いて見え

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

る夏は、やはり「外に出て楽しめない」とそわそわしワクワクしますね。ところが夏の体は意外と疲れているもので、夏風邪をひくと長引いたり、疲れが回復しにくかったりします。

夏といえばアウトドアではありませんが、五感を意識すれば夏を感じる瞬間はいくらでもあります。軒先に吊るした風鈴の音。青空にわき立つ真っ白い入道雲。夕立のあとのおいさえ、夏ならではの。

誰にも二度とは来ない今年の夏も盛りを過ぎようとしています。残り少ない夏の日を、どうか元気で過ごしてください。



# 一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ

人生の一粒

ランナーマンが起業家が  
——我が子の将来を語り

人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない  
映画「フォレスト・ガンプ」より



## 子

子どもが将来に抱く夢には、時代や国の状況がよく表れます。戦争に苦しむ国では、「将来はお医者さんになりたい」という子どもたちの声をよく聞きます。戦争で家族や友達が犠牲になるのを目の当たりにして、子どもながら「大事な人を助けたい」という気持ちがあわくのでしょうか。オランダでは小学校（初等教育・12歳まで）を卒業してすぐに、大学進学か職業訓練かのコースを選ばなければなりません。つまり、12歳前後には自分の将来の大枠を決めるのです。「ごりあえず大学に入ったけど、やりたいことが見つからない」と悩む若者が多い日本とはずいぶん違いますね。

そんな日本の小中学生に聞いた「将来になりたい職業アンケート」をいくつか見ると、女子の上位は定番の「保育士」「看護師」「お菓子屋

## 先

日、ふた組の親子が電車の「スポーツ選手」ですが、バストテンの中にむかしはなかった「サラリーマン」がランクインしているのが今時だなあと感じ入りました。

日、ふた組の親子が電車の中でこんな会話をしました。子どもたちは小学

5年生くらいの男の子です。

「俺、将来はサラリーマンになる」

「俺も」

「やっぱり、将来は安定したサラリーマンが一番だよな」

「俺も」

妙に大人びた表情でお互いに納得し合う男の子たち。すると、それまでバーゲンの話で盛り上がっていた二人の母親が言っつのです。

「夢がないわねえ。そう

だ、起業しなさいよ。投資家もいいじゃない」

以前なら、子ども

には安定した職業についてほしいと願ったものです。それが今は、子どもが安定を望むと「夢がないわねえ」とハッパをかける親がいる。時代とはこういうことをいうのでしょうか。

起業をすすめた母親は、「起業すればお金がたくさん稼げるのよ」と続けました。笑いながらだったので冗談半分でしょうが、

「お金をたくさん稼ぐより、自分の好きなことや家族を大事にするほうがいいよ」

子どもにも真顔で返されたものだから、面食らって口にもっていません。何が小学5年生にこう言わせたのか。少なくとも、彼らにとって「サラリーマン」という選択肢は本当に《あり》なのですね。



# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## 枝豆 で夏場の健康をサポート！

ムシムシとした暑い夏、枝豆をつまみにビールをクーツ！ 家事や仕事をがんばった日に飲むビールは格別。これぞ夏の楽しみです。お酒を飲まない人でも、器にこんもり盛られた枝豆が食卓に出ると、ついつい手が伸びてしまいますね。近頃は冷凍の枝豆もあって一年中食べられますが、やはり旬の味にはかないません。枝豆は大豆を青いうちに収穫したもので、たんぱく質、ビタミンA、B1、B2、C、カリウム、カルシウム、食物繊維など、大豆と緑黄色野菜をミックスした栄養素が含まれており、まさに万能食品です。選ぶときはサヤの緑色が濃く、実がしっかりと入っているものを。できれば枝付きを買って、茹でる直前に枝から外しましょう。



### 8月の賢者レシピ イカと枝豆、コーンの落とし揚げ

ビタミンB1、Cが  
アルコールの  
分解を促し  
肝臓を助ける

カリウムで  
塩分排出と  
利尿作用を促して  
むくみ解消

夏バテからくる  
食欲不振の  
解消にも

#### ◆材料(4人前)

- ・白身魚(切り身) : 3切れ
- ・いか : 1ぱい
- ・枝豆(むき身) : 80g
- ・ホールコーン(缶詰) : 80g
- ・揚げ油 : 適量
- ・しょうゆ : 適量
- ・レモン : 適量

#### <A>

- ・卵白 : 1個分
- ・酒 : 大さじ1
- ・みりん : 大さじ1/2
- ・塩 : 少々

#### ◆作り方

①白身魚は皮と骨をとり除き、すり鉢ですりつぶすかミキサーなどにかける



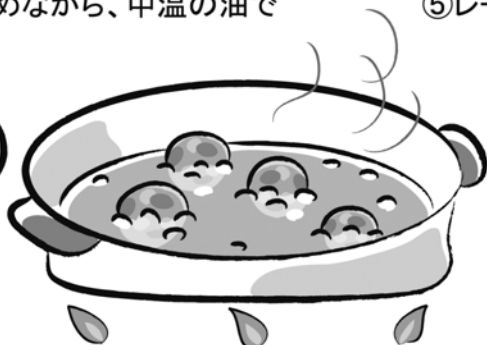
②いかは皮をむき、粗く刻む



③白身魚といかにAを加えてよく混ぜ合わせ、枝豆、コーンを入れる



④3を一口大に丸めながら、中温の油でカラリと揚げる



⑤レモンのくし形切りを添え、しょうゆでいただく



参考:

キッコマン「ホームクッキング」<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

※白身魚のすりみを使うと簡単です！  
※ホールコーンの代わりに茹でたのとうもろこしを使えばさらに美味しいですよ

# とっさの流儀

## 残暑見舞いのマナー

夏の暑い盛りには、普段なかなか会えない人を氣遣う暑中見舞い。暑中見舞いのはがきが届くと、ほんのひと時でも暑さを忘れるものですね。お世話になった方に暑中見舞いや残暑見舞いを送ってみてはいかがでしょう。

「暑中」とは旧暦でいう二十四節季の一つです。土用から立秋までの期間で、今年は七月二十日から八月七日まで。八月八日の立秋以降は「残暑」となります。いくら暑くても暦の上では秋なので、文中に「盛夏」という言葉は使いません。「晩夏」「立秋」「葉月」を使うと、情緒ある文面になるでしょう。

残暑見舞いとしては、はがき以外に贈り物を届けることもあります。これはお中元の意味合いで、やはり立秋を過ぎた場合「残暑見舞い」と呼びます。贈り品として無難なのは毎日使う消耗品ですが、石けんや洗濯洗剤などにこだわりのある家庭もあります。いつものハンドソープやアロマソープなどはいかがでしょう。おみやげかな一筆を添えることで、より一層の心遣いになります。自分が出していない相手から残暑見舞いのはがきが届いたら、やはりはがきで返事を出したいものです。贈り物については、お返しは不要とされています。

## 編集後記

夏祭りで子供が金魚をもらって帰ってきた。その日はバケツで飼育したのですがやはりかわいそうなので次の日、数年前まで使っていた水槽を引っ張り出してきてそこに住ませてあげることにしました。60センチほどの水槽に金魚が二匹、涼しげで気持ちよさそうです。が、見てるうちに何か物足りなくなり水草を買ってきて植えてあげました。水をろ過するためのポンプもセットしてあげました。数年前まで熱帯魚を買っていたのですが魚の飼育より子供の飼育のほうが大変なので熱帯魚はやめたのですがまた熱帯魚を飼ってみたくなくなってしまいました。水槽もまだ他に余っているし…。あ、でも犬も飼いたいと子供がまた言い始めているしカブトムシやクワガタはいつの間にやらまた増えているし、このまま放っておくと動物王国になってしまいそうだな。



有限会社マルエムプロパン  
神奈川県大和市上草柳533  
電話046-261-3866  
FAX046-263-9205

会社設立 昭和38年11月5日  
社員数 5名

(国道246号線 上草柳交差点  
かど)

来月も  
おたのしみに!

