

わたし日和

平成十九年十月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。暑かった
夏も終わり秋らしい日が増
えてきましたね、夏はプー
ルや海、キャンプなど楽し
いこともたくさんあります
が私は秋が一年で一番好き
です。なぜかというところ、お
いしい食べ物がいっぱい食べ
られるような気がするから
なんです。忘れられない秋
の味を一つ挙げるというところ
やはり「マツタケ」です。
それは約10年前、私と嫁

で結婚記念にちよつとが
んばっていいレストランに食
事に行ったときのこと。世
間では有名な松茸というも
のを食べないまま大地震で
も来て死んでしまつては悔
やむに悔やみきれん！とい
うことでマツタケのコース
を注文。しかしひねくれ者
の私は「しょせん、キノコは
キノコだろ」とハスに構え
ていたのですが、食べて
うっかり松茸のファンに
なつてしまいました。以来

毎年秋になると松茸を食べ
る夢を見ます、今度はいつ
食べられるのかなあ。
あれ、秋の話をするはずが
ついマツタケの話に変わつ
てしまいました、秋つて
良いですよ、落ち葉です
る焚き火なんて秋の雰囲気
満点です。今は近所迷惑を
考へてのことでしょうけど
あまり焚き火は見なくなり
ましたね。焚き火の中には
焼いもを仕込んだりして。
また食い物か。。。では。

お元気ですか？



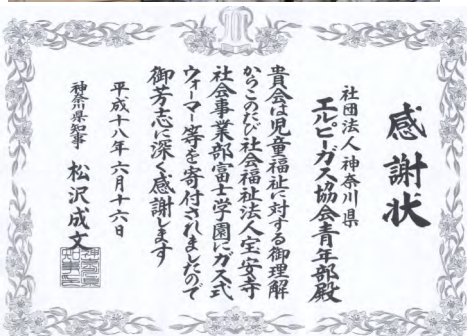
お耳を拝借

前回9月号の最後「編集後記」にも書きましたが古くなって廃棄されるガスメーターの回収を9月13日に行いました。左の写真は当日、トラックに積み込まれたガスメーターの様子で写真に写っている人は回収業者の人です。この日、県央地区だけで二千台を超えるメーターが集まり、県央地区の青年部の代表(??)にさせられていた

←トラックに積み込まれたメーター

る私はこの日一日、回収のために大和、座間、綾瀬、海老名を廻り筋肉痛になって帰ってきました。神奈川県全体で回収されるメーターの数は2万5千台近くになると思います。今年も回収によって得られたお金で施設に寄贈品などを送ることになっています。ちよつとした社会貢献事業のお知らせでした。

←昨年、県知事から青年部宛てに頂いた感謝状です



お財布も、ちょっと贅沢

今回は、個人向け国債の「5年固定」と「10年変動」の違いと選び方についてです。

この二つは金利のしくみが大きく異なりま

す。「固定5年」は5年間お金を預けると半年ごとに《発行時》の利率で利子を受け取れる商品で、満期時に最後の利子と元本(額面金額)が返ってきます。利子と元本の支払いを国が保証しており、預け入れの時点で前もって5年間の利子の合計を計算できるのが特徴です。

一方、「変動10年」は、10年間お金を預けて、半年ごとに《実勢金利》による利子を受け取れる商品で、やはり満期時に最後の利子と元本(額面金額)が返ってきます。半年ごとに利率が見直されるのが特徴で、し

余裕資金を個人向け国債でいかす②

たがって買える利子が増え、固定5年よりも高い利子を得られるので、金利の上昇が見込めるときには有利な商品といえるでしょう。また、金利が暴落しても元本と下限金利0.05%(年率)は国が保証しており、金利がまったく付かなかったり元金が減ってしまったりすることはありません。

比較的小期間でより堅実に運用したい人は、あらかじめ利子の計算ができる「固定5年」がいいかもしれません。「固定5年」がいかもしいでもないという人でもお金を増やしたいという人でも時間的な余裕があれば、「変動10年」で長期的な運用計画を立ててみてはいかがでしょうか。



私のお金、大きく育ててね

からだも贅沢

夜ふすには必側(かたわら)にそばたち、わきを下にしてふすべし。仰(あお)のきふすべからず。仰のきふせば氣ふさがりて、おそはるゝ事あり。むねの上に手をおくべからず。寝入て氣ふさがりて、おそはれやすし。(養生訓 巻第五より)

【意味】寝るときは、脇を下にして体を横にして寝ましょう。仰向けは気が悪くなってしまうとされること

があります。また、胸の上に手を置くと悪夢を見ることがあります。

寝るときの姿勢は三つあるといわれます。仰向け、横向き、うつ伏せで、中には四つんばいで寝る人もいるそうです。

どの姿勢がもっとも健康に良いかには諸説ありますが、仰向けで寝るときは比較的体調が良く、とくに体のどこかが痛いということもないように思います。実は、仰向け寝はけこ

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

う体力がいるそうです。基礎体力がないと長時間眠るのは難しいそうで、歳を取ると朝早く目が覚めてしまうのはそのせいです。また、病気の種類にもよりますが、重病の患者さんは仰向けだと眠れないと聞きました。

腰が痛いときや内臓(とくに消化器)が不調なときは横向きで寝ていることが多い気がします。し、肩や首、肩甲骨のあたりが凝っているときはうつ伏せ寝が楽だと感じます。

つまり、そのときの体調によって自然と一番楽な姿勢で寝ているのでしよう。自分の寝る姿勢を見直すと体調管理に役立つよう



一粒のシヨゴラ 一粒のシヨゴラ

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

金の粒

わがんせ 和顔施

そ

の会社にいつもやってく
る宅配便の青年は、事務員
の女性たちのアイドル的

存在だといいます。青年が、

「こんにちはー。〇〇急便です」

と会社のドアを開けると、事務所
にいる女性がみんな寄ってきて、あ
れこれ青年に話しかけるのだそうで

す。そして夏なら冷たい飲み物を、冬
なら温かい飲み物をすすめ、お茶の
時間用に用意してあるお菓子を持た

せてあげるのだとか。この様子を見
ていた男性営業マンが、

「別にカッコイイわけでもないの
に、なんであんなにモテるのかねえ」

とすねてみせるると、女性社員はこ
う答えたそうです。

「あんなにニコニコされたら、もっ
と喜ぶ顔が見たいって思うのよ」

お釈迦様の教えの「一つに」布施行
があります。施しをし、執着を捨て、

こだわりの減らしましゅうとこうい
うことだそうです。お布施を聞くとお金

や財物を施す「財施」が思い浮かびま
すが、お金や財産がない人はお布施
ができないのでしょうか。いいえ、誰
でも、いつでも、簡単にできるお布施
があるのです。お釈迦様はそれを「和
顔施（わがんせ）」または「顔施（が
んせ）」としています。

顔

で施す——。お金や物で
施しができなくても、和
やかな笑顔で人に接して
いれば周りを幸せにできます。いつ
もニコニコしていれば、それだけで
施しになるのです。宅配便の青年が
事務所の女性に愛されているのは
「和顔施」なのです。

人に愛され、幸せになりたいな
ら、今すぐニコニコしてみ
まじょう。嬉しいことも楽
しいことがあったら、素直
に顔に出しましょう。人の
幸せも笑顔と一緒に喜び
まじょう。悲しいことも

まじょう。悲しいことも



いことが起こっても、とりあえず「
ニコ」してみまじょう。自分のため
に、そして人のために、あなたが今す
ぐできることが「和顔施」なのです。

余談ですが、「布施」はサンスク
リット（※）の「dana（ダーナ）」
という言葉の訳で、「むさぼりのない
心で自分の所有物を施すこと」だそ
うです。面白いのは「だから」「旦那
さん」の「旦那」というのは、この

「ダーナ」が転化したものなのだ
か。ということとは……もっと妻に優
しくしてよ？ まあ、それもアリで
すね。いずれにせよ、笑顔とは徳を積
むことのような気がします。

※「サンスクリット」 古代から中世に
かけて、宗教、学術、文学などの分野で
公用語的役割を果たしていた言語。

かけて、宗教、学術、文学などの分野で
公用語的役割を果たしていた言語。

公用語的役割を果たしていた言語。

公用語的役割を果たしていた言語。

公用語的役割を果たしていた言語。

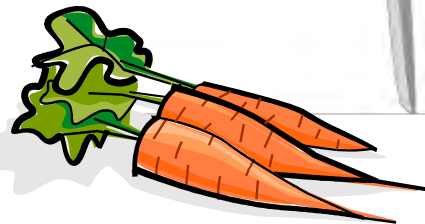
公用語的役割を果たしていた言語。

賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

人参(にんじん) で便秘や肌荒れを予防!

一年中いろいろな野菜が出回るなかで、旬のわからない野菜も結構あります。人参もそんな野菜の一つですが、旬は9月～11月。今が一番おいしい季節です。人参の根の部分は皮ふや粘膜を強化するカロチンを豊富に含んでいて、ガン予防にも効果が高いことが知られています。ほかにも、血圧を下げるカリウムやコレステロールを排出する食物繊維を多く含みます。また、葉の部分にもカロチン、ビタミンB2、カルシウム、鉄分が多いので、葉付きのものを購入したら捨てずに上手に利用しましょう。旬の野菜は価格が安く、ほかの時期に比べて栄養価がグッと高くなります。安くておいしい旬の野菜は食卓の強い味方ですね。



10月の賢者レシピ

にんじんのポタージュ

1日に必要な
カロチンは
中くらいの人参
半分で摂取

食物繊維が
豊富で
便秘や肌荒れに
効果的

葉の部分も
捨てずに
活用!

◆材料 (4人分)

- ・にんじん：1本
- ・玉ねぎ：1/2個
- ・バター：10g
- ・牛乳：300ml
- ・塩・コショウ：少々
- ・パセリ：適宜

<A>

- ・ご飯：50g
- ・固形スープの素：1個
- ・水：400ml

◆つくり方

①にんじん、玉ねぎは皮をむき、薄切りにする



②鍋にバターを入れて中火にかけ、1をしんなりするまで炒める



③Aを加え、鍋にフタをして煮る。煮立ったら火を弱め、15分煮る



④3をミキサーかハンドプロセッサでなめらかにし、裏ごしして鍋に戻す



⑤牛乳を加え、煮立つ前に火を止めて塩コショウで味を整える。器に注ぎ、パセリをトッピングする



☆ガーリックトーストを添えて一緒にいただくとおいしいですよ。

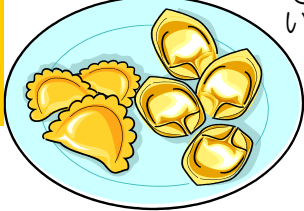
どっさの流儀

おすそ分け

「おすそ分け」は、ものを無駄にしないための昔からの生活の知恵です。お返しの手配がめんどくさいという人もいますが、あまり堅苦しく考えることはありません。ちょっとした頼まれ事を引き受けたり、旅行のついでに気軽なお土産を買ってきても喜ばれるでしょう。

また、「おすそ分け」の器は百円程度のもを入れて返すのが礼儀だという話もありますが、すぐに移し替えて、その場で器を返したほうがお互いに気が楽でしょう。その際、「うちそうさまで。今にもお返しできるものがなくて……」と、ひと言添えるだけでもお礼の気持ちには伝わります。「余って困るものをもらってあげる」という感覚では失礼に当たりますね。

今は近所づきあいが減って、「おすそ分け」に戸惑う人もいます。しかし都会では、防犯の意味もかねて近所づきあいを復活させようという気分が生まれています。まずは挨拶から始めて、気軽におすそ分けしあえるような近所づきあいは、人間らしい生活という感じがします。



よかったらどうぞ♪

編集後記

秋はイベントの多い季節ですね、危険物を扱うガス屋さんにもそれは当てはまることなのですがそのひとつを紹介すると、大和市では毎年一〇月になると市内の石油やガスの小売店、ガソリンスタンド、危険物を扱う施設や工場から参加者を募り「初期消火技術大会」というものが開かれます。この競技は地震による火災発生を想定して、消火器を使って実際の火を消したり、倒壊家屋（もちろん本物ではありません）の中から人形の救出などをしつづつゴールするまでのタイムを競うというのですが数年前にはいい成績を残せたこともありましたが今はどうしてでしょうか、ただただ参加賞だけになってしまいました。（トホホです）もしもの場合に備えてそんな訓練もしてるわけですね。



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！

