

# わたし日和

平成十九年十一月号

こんにちはマルエムプロパ  
ンの佐藤昭です。今回も9  
月号に引き続き、マルエム  
プロパンで働いている人の  
紹介コーナーをやってみた  
と思います。今回登場し  
てもらうのは昭和四十九年  
から三十三年間マルエムプ  
ロパンで働いてくれている  
高下朗(たかしだあきひろ)さ  
ん(五十四)に登場してい  
だきましよう。よろしくお  
願います。

高下 よろこへ。

佐藤 ではさっそくですが

マルエムプロパンで働くよ  
うになったきっかけは？

高下 まだ僕が学生の頃、  
親戚を通じてアルバイトと  
して働き始めたのがマルエ  
ムプロパンでした。

佐藤 それが三十三年前と  
いうことですね、私もなん  
となく覚えているような気  
がします。

高下 ガス屋になりたての  
頃は一日中、ボンベを担い  
でたので肩にタコができた  
りして大変でしたね。

佐藤 仕事でうれしかった

ことについて？

高下 長くお付き合いして  
いただいたお客さんが事情  
により田舎に帰ると決まっ  
たときに「今まで本当に良  
くやってくださいました、  
ありがとうございます。」と感謝の言葉



を頂いたことがありましたが  
とてもうれしかったですね。

佐藤 まさにガス屋買利みよろに尽  
きるという感じですね。普段  
何かかかっていることとい  
うのはあるんですか？

高下 お客さんには「いいね  
いい」ということを心がけて  
いるつもりです。

佐藤 いつも変わらず丁寧に  
というのは簡単なことではな  
いですが大切なことですよ  
ね、ところで高下さんはあま  
り風邪などひいたりしません  
が健康に気をつけていたりす  
るんですか。

高下 ご飯はいつもおいしく  
食べられるので食べ過ぎない  
ように腹八分を心がけていま  
すね、あとは毎日の犬の散歩  
でしょうか。年のせいか最近  
は意識してないのに早寝早起  
きで朝の犬の散歩も気持ち良  
いものです。

佐藤 趣味がカメラと聞きま  
したが？

高下 はい。クラシックカメ  
ラで犬や猫、風景などを撮る  
のが好きなんです。カメラそ  
のものをいじるのも楽しいで  
すね、昔マミヤプレスプレスの部品  
を加工して中型のカメラを自  
作したこともあるんですよ。

佐藤 そうですか、僕には未  
知の世界ですが自作までし  
ちゃうとは本当に楽しそうで  
すね。聞きたいことはまだま  
だありますが今日はこのへん  
で。ありがとうございました。  
高下 ありがとうございます。

## お知らせ

春・夏のキャンペーンチラシ  
で器具を購入してくださった  
方の中で賞品が当たった方を  
ご紹介いたします。座間市のHさ  
ん、東京ティズニーランドペ  
アチケット、大和市Sさん他  
4名、エコバックが当たりま  
した！

「当選おめでとう  
ございました。」



# お元気ですか？

# お財布も、ちょっと贅沢

お給料日前な  
どのちよつと家  
計が苦しいと  
き、気軽な気持ち  
で「カードローン」

を利用して、思わぬ深

みにはまってし

まう主婦の話を

耳にすることが

多くなりました。

カードローン

とは、無担保・無

保証で借りられ

る個人向けローンです。

ローンと言っても原則とし

て資金用途は自由。限度額

範囲内であれば何回でも借

り入れ可能で、リボ払い(毎

月定額返済)できるのが特

徴です。また、キャッシュ

ディスプレイやATMで

簡単にお金を借りられるの

で小額の借り入れには便利で

が、金利が高めであることは覚え

ておきましょう。

一般的に、50万円までの借り



ご利用は計画的に

いにした場合、単純計算で支払い

回数は24回、支払い総額は

約24万円です。これが50万

円になると、支払い回数は

94回、支払い総額は約93万

円にもなります。これで借

りて返してを繰り返せば、

「いつまでたっても返済が

終わらない！」なんてこと

にもなりかねません。

カードローンは比較的小

額を短期間だけ借りたい場

合に向いていると言われま

す。また、クレジット会社や

消費者金融のものより銀行

が取り扱うカードローンの

ほうが一般的に低金利で

す。利用するならあらかじめ返済

計画を立て、できるだけ低金利で

手数料の安いものを選ぶのが賢

い利用法と言えます。

# からだも贅沢

脾胃(ひい)を養ふには、只穀肉を食す  
るに相宜(あいよろ)し。薬は皆氣の偏  
なり。(養生訓 巻第七より)

【意味】胃腸を整えておくには、普  
通の食事をしていけばいいので  
す。むやみに薬を常用しては  
いけません。

「未病(みびょう)」という言葉  
ご存知でしょうか。読んで字のご  
とく、「未だ(いまだ)病気にあら  
ず」という意味です。日本の医学会  
では、「自覚症状はないけれども検  
査では異常があり、放置すれば重  
症化する状態」としています。健康  
とは言い切れないけれど、かと  
言つて明らかに病気でもない。発  
病はしていないけれどあまり体調  
が良くない……。こんな状態を未病と  
言うのだとしたら、心当たりのある人  
は意外と多いのではないですか。

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

ちよつとでも体調が悪いと大げさに  
心配して、すぐに薬を飲んだり医者に行  
ったりする人がいる一方、周囲が心  
配するほど体調が思わしくないのに頑  
として医者に行かない人もいます。極  
端な例ですが、どちらも「過剰」である  
点においては似た者同士でしょ  
う。何でもそうですが、多すぎて  
も少なすぎても良いことはありません。  
未病とは、体と心からのSOS  
かもしれません。見逃せば大事に  
至る危険性がありますが、過剰に  
反応しては本質を見失います。つ  
まり、普通の生活、普通の食事、  
普通の感覚を心がけることが大  
事なのでしょうね。



何事も  
過剰は  
ねえん

# 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

一粒のシヨゴラ

簡単ではあるが難しい

## 大

人に説明するよりも子供に説明するほうが難しい。なぜなら、やさしい言葉で分

かりやすく話さなくてはならないからです。忙しい動き回るより何もしていないほうが難しい。なぜなら、どうしていいのかわからないからです。

物事は、簡単なことのほうが難しい。だからでしょう。私たちはいろいろな理由をつけて物事を複雑にし、その分だけよいものを身につけてしまふようです。そして、こんな詩に出会うとハッとして、背負っている見えない荷物が急に重たく感じます。

### 【散歩】

ただ歩く。  
手に何ももたない。  
急がない。  
気に入った曲り角がきたら、  
すっと曲がる。(中略)  
どの道も、  
一つ一つの道が、

それぞれにちがう。(中略)  
どこかえゆくためであく、  
歩くことをたのしむために街を歩く。

とても簡単なことだ。  
とても簡単なようのだが、  
そうだろうか。

どこかえ何かをし「ゆへ」ことはできても  
歩くことをたのしむために歩くこと。

それがなかなかできない。  
この世でいちばん難しいのは  
いちばん簡単なこと。

## 詩

人の長田弘さんが20年  
以上前に書いた  
「深呼吸の必要」  
という詩集の中の一編です。

気ぜわしい毎日。人は何かと  
優劣をつけたがり、少数派は弱者と  
なって追いやられていく社会です。簡  
単なことをわざわざ複雑にして、いら  
ないものまで欲しがり、ハウツー本を

読み漁って正しさをこだわって、「個性」とか「私らしさ」という言葉に翻弄(ほんろう)されて自分を見失っていく——。昔に比べて物質的には暮らしてやすくなりましたが、ときどき息苦しさを感じませんか。

よけいな荷物を背負って歩いては、「歩く」ことをたのしむために歩くことはできません。捨てるのは簡単だからこそ難しいけれど、それでも勇気を出して心の贅肉をそぎ落とし、大きく深呼吸をして、しなやかに生きていきたいなと思うのです。



# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## 秋魚 鮭 で、冬に向けて免疫力UP!

「日本人が最も食べている魚」といえば鮭でしょうか。旬は秋から冬にかけて。一番おいしい鮭は、産卵のために生まれた川に入る直前の、沿岸で獲れたものだといわれています。鮭の回帰を心待ちにしていた人々は、再び戻っ

てきた秋の味覚に感謝して、鮭のこと「秋味」を呼んだ——。こんな話もあります。「秋味」と書いて「シロサケ」ともいいますね。鮭は栄養豊富な魚で、記憶力の向上や動脈硬化予防に効果があるといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)のほか、ミネラルやビタミンも多く含みます。また、皮には肌の老化防止に役立つコラーゲンも！まさにオールラウンドプレイヤーですね。



### 11月の賢者レシピ

## 鮭とかぶの石狩鍋風

良質のタンパク質は生活習慣病予防に効果アリ

豊富なビタミンはお肌の栄養補給美肌作りに効果アリ

骨粗鬆症予防に役立つカルシウムも豊富

#### ◆材料(4人分)

- ・鮭(生): 4切れ
- ・かぶ: 6コ
- ・かぶの葉: 6株分
- ・生しいたけ: 10枚
- ・塩: 小さじ1/2
- ・酒: 大さじ2
- ・白みそ: 3/4カップ
- ・しょうゆ: 大さじ2

#### <A>

- ・水: 6カップ
- ・昆布: 5cm

#### ◆作り方

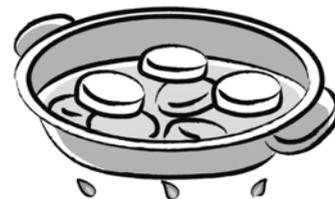
①鮭はそぎ切り。生しいたけは石づきを取って半分にする。かぶは皮をむいて厚さ1cmの輪切り。かぶの葉は3~4cmの長さに切る



②鍋にAを入れて中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り除く



③鍋にかぶを入れて中~弱火で軟らかく煮る



④かぶが煮えたら、鮭と半分のみそ、酒を溶かし入れる



⑤鮭に味がなじんだら、かぶの葉、生しいたけ、残りの調味料を入れてひと煮する



# とっさの流儀

## 喪中はがき

ご存知のように、親族に不幸があった年は翌年の年賀状を出しません。年内に喪中はがきを送り、新年の挨拶を控える旨を伝えましょう。

### ◆どこまでが親族？◆

どこまでの親族を喪中として扱うのか迷うことがありますが、次にあげる関係の人が亡くなった場合は喪中とする場合が多いようです。

\*夫・妻

\*両親・義両親・子

\*生計を共にする兄妹

\*生計を共にする祖父母

\*生計を共にする孫

続柄としては遠くても死を悼む気持ちが強く、年賀状を控えたいと思えば喪中はがきを出しても差し支えありません。

### ◆喪中はがきを出す時期◆

相手が年賀状を準備する前に届くようにしたいので、遅くとも12月の始めまでには投函しましょう。とはいっても、時期を逃したり、逆に思わぬ人から年賀状が届くこともあります。そのときは、寒中見舞いを出して欠礼を詫言びるというでしょう。あまり堅苦しく考えず、残された人の気持ちを大切にしたいものです。

## 編集後記

ついこの間までは暑い暑い！なんて言っていたのにもう冬支度ですね。

そろそろストーブの用意もしなきゃ。

という時期だと思えますが今年も灯油は高いまま。これだけ高いと灯油の

メリットも半減してしまえそう。そこ

でこの機会にガスのファンヒーターを使ってみてはいかがでしょうか？うちの

事務所や自宅ではガスファンヒーターを使っています。当初は灯油のファン

ヒーターを使っていましたでしたがしよ

ちゅう換気をしないとすぐ頭痛くなるような気がして使わなくなっ

てしまいました。ガスだと、エアコ

ンや電気ストーブよりランニングコストも安く済むし温風が足元

から暖めてくれるので頭が

「ぼー」とすることもありません。お気軽にご相談ください。



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  
ファックス046-263-9205

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)

来月も  
おたのしみに！

