

「お礼の贅沢だより」

# わたし日和

平成二十年五月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。

寒かった冬も終わり、そして花粉症になってしまった私にとって春先のつらい時期も峠を超え、ようやく快適な季節が訪れようとしています

ですが残念なことに長い間、マルエムプロパンで働いていた村岡さんが五月いっぱいまで退社されることとなりました。

社長は「体が動くうちは働いていてほしい」と言っています

とを前々からいっておりました

ですが村岡さん本人の希望で、「年齢的にも体力的にもそろそろ引退してゆっくりしたい。」とのことですのでこれ以上は無理にお願いは出来ません。

私がマルエムプロパンに入ってから約半年くらい一緒に回りの仕事を教えていただいたのは村岡さんでしたがそのときもお客さんからは

「あの人は、いい人よねー。」と言われましたし同

業者からも同じように言われます。また、最近村岡さんが

担当されていたお客さんを引き継ぎましたが、そのお客さんも同じように村岡さんの人柄をほめてくださいます。

とても残念ではありますが本人の希望ということですので仕方がありません。下に村岡さんから一言もらいました。



皆様に育てられ、支

えられて四十一年。

本当に長い間、お世

話になりました。

「紫綬褒章」は残念

ながらもらえませんが

でしたが悔いはあり

ません。

5月末日を持って退

社いたします。

皆様もお元気で。

これからもマルエム

プロパンを宜しく

お願い致します。

平成二十年五月吉日

村岡 好一

長い間、ありがとうございました。

お元気ですか？



# お財布も、ちょっと贅沢

お買い得品を買って

きたら、まだストックが残っていたー。いわゆる「ダブり買い」ですね。昨年から続く日用品の値上がりに加え、4月からさらに一部の

食品が値上がり

し、この6月以降にはお酒類も値上がりするようです。節約目的のお買い得品をダブり買いつつムダを出さないよう、ストックを確認してから買い物にかける習慣をつけたいものです。

ただ、買い物たびに冷蔵庫や棚などを開けてチェックするのは面倒ですし、冷蔵庫の場合は冷気が逃げってしまうので電気代も気になります。そこでおすすめなのは、冷蔵庫や棚などの扉に買い物シートを貼り付けておく方法です。買い物後にシ-

## ダブり買いをなくして買い物上手に

トを扉に貼り、

買った品物を使い切ることにシート上の商品名を消していけばストックを把握でき、ダブり買い防止にできるので、ダブり買い防止に努力してください。

より正確にストック管理するならホワイトボードを利用しましょう。書き写す手間はありますが、購入日や賞味期限を書き添えておけばダブり買いだけでなく「使わずじまい」も防げます。

節約上手な人はとにかくママです。家計簿はもちろんです。底値表を作ったり手数料の安い銀行に口座を開いたりして小銭の節約をばかにしません。見習いたいものですね。



庫内の在庫を把握していますか？

# からだも贅沢

養生の道は、中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云。食物はうゑを助くるまでにてやむべし。過てほしるまゝなるべからず。是中を守るなり。物ごとにかくの如くなるべし。

(養生訓 巻第二より)

【意味】養生のためには中道を行くことが大切です。例えば食事は腹八分目がいいように、すべてのこともそうあるべきでしょう。

「心穏やか」とはどんな状態でしょう。心配事や悩みがなく、楽しいことが続くこと穏やかに暮せるような気がしますが、仏教では楽しみもまた心を乱す一つだと考えられているようです。

仏教では苦・楽を「二受」(にじゆ)、有る・無いを「二辺」(にへん)といい、そのどちらにも囚われず偏らない立場

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

を「中道」といいます。この「中道」こそ心穏やかな状態なのだそうです。

一方に偏らないのはとても難しいことです。足りないから求めることもあれば、満ち足りているゆえにもっと求めたてしまうこともあります。もつとあればもつと良くなる。そうやって

バランスを崩した結果、健康や生活や人間関係を壊していく人たちは確かにいるように思います。

中道を行く方法があるとすれば、「今がちょうどいい」と思うこともかもしれません。もしくは「これが自分にちょうどいい」。とはいえ、多少は心乱されるような出来事があったほうが人生は楽しいともいえますね。



# 一粒のシヨゴラ 一粒のシヨゴラ

人生の一粒

子供の反抗期に親がどう対応するか

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



## 野

生のきつねの母親は我が子の巣立ちの時、追いつがるきつねに噛み付いてまで毅然として追い払います。それはきつねが厳しい自然界を生き抜くために必要な試練であり、母きつねにとっても次の子育ての季節を迎えるために避けられない儀式的なです。

母きつねがかわいい子きつねを突っぱねられるのは、身を持って自然の厳しさを体験してきたからでしょう。過酷な自然に暮らす生き物にとって甘えは命取りです。

人の巣立ちとも言える反抗期、子供は自ら親を振り切ろうとします。きつねとは親子の立場が逆なようでも、子供は子供なりに痛みを感じているのでしょ。反抗もその一つの表れかもしれません。

しかし人間の親は、母きつねほど毅然とした態度で子供の反抗期を捉えられませんね。自分も昔「反抗期」

という道を通ってきた経験者であるものの、当時の気持ちを思い出して子供の反抗期を見守るなど、言うほど簡単ではありません。そもそも、30年前の自分と今の我が子は違う人間。比べるのはあまり意味がなさそうですね。

## 反

抗期を迎えた子供に親が戸惑うのは、ついこの間まで親の言うことを素直

に聞いていた我が子に突然、「それはお母さんの考えでしかないでしょ。」

などとそっぽを向かれるショックもあります。けれど実は、子供が巣立ったあとに残していくだろう自分の心の穴を想像して戸惑っているようにも思えます。人間の母親も母きつねのように、子供が巣立ったあとの人生をどう過ごすかの準備が必要で、子供の反抗期は親が自分を見つめる期間で

もあるでしょう。

ものは考えようです。子供の反抗期が巣立ちへの準備なら、親に反抗できるまでに育て上げた自分に自信を持ちたいものです。その自信をもって巣立ちのときには子供を悠然と見送って、それからは自分自身を大切に時間です。家族を思ってから後回しにしてきた自分に手をかけ、子育てというキャリアを自分の人生に生かすことができれば、たまに巣に戻ってくる我が子と、「お母さんはどう思った。」そんな会話もできるようになると思います。



# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## 新ゴボウ の食感と香りを楽しむ

新ゴボウの旬は5~6月。春先から夏にかけて出回り、「夏ゴボウ」とも呼ばれる初夏の味です。普通のゴボウより細く短めでアクが少ないので、サッと手早く洗って豊かな香りとやわらかさを楽しみましょう。ゴボウは食物繊維が豊富なことで知られています。新ゴボウは水溶性・不溶性の両方の食物繊維を含んでおり、便秘解消や大腸ガンの予防効果があるといわれています。また、食物繊維に含まれる炭水化物・イヌリン(天然オリゴ糖の一種)も多く、血糖値の改善やビフィズス菌の成長を促す整腸効果も期待できます。太すぎない白いものが良く、表面の皮のひび割れやひげ根がないものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので、水分を逃さないように水でぬらしてラップに包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。



5月の賢者レシピ

## ゴボウ入り深川めし

別名  
「夏ゴボウ」  
と呼ばれる  
初夏の味

食物繊維が豊富  
便秘解消や  
大腸ガン予防に

水につけ過ぎると  
栄養が  
損なわれる

### ◆材料(2人分)

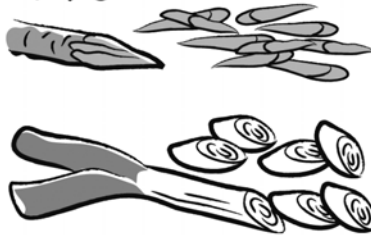
- ・ゴボウ: 1本
- ・あさりむき身: 120g
- ・ねぎ: 1/2本
- ・ごはん: 茶碗2杯分
- ・しょうが: 少々
- ・みつば: 2本
- ・しょうゆ: 大さじ1
- ・みりん: 大さじ1/2

### <A>

- ・水: 材料が浸るくらい
- ・和風だし(顆粒): 小さじ1/4
- ・砂糖: 小さじ1
- ・酒: 大さじ1/2

### ★作り方

① ゴボウはささがき、ねぎは斜め切り、しょうがはせん切りにする



② みつばは2~3cm長さに切る



③ 鍋に①と<A>を入れて煮る。ひと煮立ちしたら、あさりのむき身を火が通ったら、しょうゆ・みりんを加えて味をととのえる



④ 丼にごはんを盛って③のをせ、上にみつばを飾る



# とっさの流儀

## 会費制披露宴の心づもり

結婚式シーズンですね。最近は、若い人たちを中心に会費制披露宴が増えているようです。ほとんどが友人主催なので、その場合、新郎新婦は招待される立場になります。

会費制披露宴では、基本的に決められた会費以外にお祝いを包む必要はありません。また、受付で財布から直接払って差支えありません。

しかし上司として部下の披露宴に出席するなら、会費だけ支払うのは気が引けるかもしれません。そんな時は会費とは別に、多少のお祝いを上乘せするのは構いません。ただし、スタンドプレーにならないよう気をつけたいところです。受付で白い封筒に入れてさりげなく渡ししましょう。

親しい友人として、会費とは別にお祝いの気持ちを表したい場合も同じです。できればお金よりもお祝いの品を用意して、式の一週間前までに送ります。当日の受付で渡すと新郎新婦が持ち帰りに困りますし、ほかの出席者を出し抜く格好になつてあまりスマートなやり方ではありません。会費制には「お気軽にご参加ください」「お祝いは気になさらないでください」という意味がこめられています。ですから服装もあまり華美にならないよう気をつけましょう。参加者みんなで温かい雰囲気での披露宴にして、二人の幸せを祝ってあげたいですね。

## 編集後記

まだ2〜3日目のことですが玄米ご飯を食べ始めています。というのも、私は一年中風邪をひいているので前々から「どこかおかしいのでは？」とひそかに思っていたのです。先日、学生時代に友達が「この本はいいよ！」と薦められて、購入して約20年寝かせたままだった本「医者いらず自強法」を何気なしにパラパラめくるうちに読み始めてしまいました。まだ5分の1ほど読み残していますが皆さんにも紹介したいことがいっぱいあります。が、とりあえず自分で試してみないと…。ということで玄米ご飯を食べ、軽い体操をしてちょっとスタミナが付いたような気持ちになつていまして来月、わたしが健康になつていたら紹介しますね。



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

来月も  
おたのしみに！

