

わたし日和

平成二十年七月号

いつもわたし日和を読んでくださいます。ありがとうございます。マルエムプロパンの佐藤昭です。

村岡が定年退職し担当が替わり、いつも来ていた集金日に行かれなかったり、遅くなったりと皆様にもいろいろのご不便をお掛けしていることと思いますが担当が慣れるまでしばらくは辛抱ください。すみませんけれどもも宜しくお願い致します。

お元気ですか？

さて、先月は悪質プロカーについてお話しさせていただきました。ただきましたが地区によってはかなり頻繁に出没しているようです。「なぜこの時期に？」とあるお客さんに質問されましたが「プロカーにとっては「今が勝負」なわけです。原油が異常な値上がりをしていてみんなが困っている今こそ「安い」を売り文句に営業をかけお客さんを獲得しています。残念ながら先月一軒のお客

さんがそのようなプロカーを使うガス会社へ替わってしまいました。もちろん私もそのお宅へ説明に伺いましたが「うちは安けりゃいいんだよ、しかもそんなプロカーがいるなら来てからじゃなく来る前に知らせてくれなきゃ、あんなの言うことだって信用できないよ。」といった感じで、もう私の話は聞いてもらえないような雰囲気でした。



結局、あとから高いガス料金に変更されて損をしてしまう」と説明しても「そこまで心配してくれなくて結構。」

私も必死に説明しましたが逆にそのおじいさんを「しつこい！」と怒らせてしまいました。ちなみにその方のころにも「わたし日和」を毎月置いていっていたのですが見てくれていなかったようで残念です。

ですがその一方で同じ6月に数軒のお客さんが他のガス会社からマルエムプロパンに替わってくれました。あからさまに、「なんでうちに替わってくれたんですか？」とは聞いていませんが、ちゃんとやっていたらいいこともあるということなのかなと勝手に思っています。

それからやはりこんな原油高の状況で皆さんが心配しているというところ、「ガス料金はあがったのか？」とい

うことだと思えます。ガソリンや灯油はプロパンと同じように原油から精製して作るので今のプロパンガスの仕入れ価格の指標になると思います。「ご存知のように原油価格は何ヶ月間も値上がりしっぱなしで日本に入ってくるプロパンの価格も同じです。マルエムプロパンも自前のガス田を持っているわけではないのでかなり厳しい状況ではありますが、ある一部上場の大手ガス屋のようにお客さんに黙ってガス料金を上げてしまうようなことはしませんのでそこるところだけは安心してください。現状を報告します。インターネットで見ることが出来ますが石油情報センターの調査データです、神奈川県内の平均ガス料金10m³ 6435円、マルエムプロパン10m³ 5565円(一般戸建て住宅)です。

お財布も、ちょっと贅沢

近年、「太陽光発電システム」を設置するお宅が増えているようです。原油の高騰による光熱費の値上げラッシュが続くなか、太陽の光エネルギーを直接電気に変換するこのシステムに電気代削減を期待して、設置を検討しているご家庭もあるでしょう。ただし、設置にはメリット・デメリットの面があります。

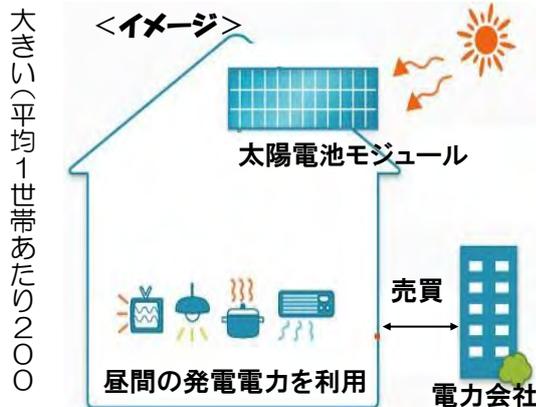
【メリット】

- * 発電時に二酸化炭素を排出せず、環境にやさしい。
- * 昼間の発電で余った電力を電力会社に売り、夜間や雨の日など発電量が少ないときには電力を買うと、年間の電気代のほとんどをまかなえる場合もある。

【デメリット】

- * 設置工事が必要で、初期経費が

太陽光発電システム



大きい(平均1世帯あたり200万円ほど)。

* 集合住宅では設置できない場合もある。

* 気象条件によっては日照不足で思ったほど発電が期待できないこともある。

設置後は電気代が安くなりますが、浮いた電気代で

初期経費分を相殺するには平均で15年〜20年くらい

かかるといった試算も出ています。太陽光発電について独自の助成を行っている

自治体もあるので、まずはお住まいの市町村役場に確認してみるといいでしょう。

からだも贅沢

(およそ)薬と鍼灸を用いるは、やむ事を得ざる下策なり。飲食・色慾を慎しみ、起臥を時にして、養生をよくすれば病なし。(養生訓 巻第一より)

【意味】健康を守るには、薬や鍼灸に頼るより、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意し、色慾を慎み、適度に体を動かして規則正しい生活をするほうが本来のやり方でしょう。

ある鍼灸師の方は、治療をしな

らつくづく思うそうです。「みなさん健康になりたくていらっしゃるのに、体に鍼を刺すなんて不自然じゃないだろうか」

血の巡りは体調に大きく影響し、血行が悪くなると体にいろいろな不具合が生じます。鍼やお灸

の目的は、体の緊張をほぐして血行を良くすること。けれどそのために鍼をうつのは、仕事とはいえおかしなもの

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

だと感じるのだそうです。

その方は不思議な能力をお持ちで、体と話ができるというか、「ここが辛いんです」という体からのメッセージをキャッチして、そのツボを鍼やお灸でメンテナンスしてあげるだけ。体は実におしやべりで、本人も意識していないストレスをその方に訴えるそうなのです。

いろんな人の体のいろんなおしやべりを聞いてみると、人間には本来、自然なやり方で健康になる方法が備わっているはずだと思えてくる。それはきつと「愛」で、規則正しい生活はもちろん大事だけれど、愛し・愛されると原始的な機能がもつと目覚めるんじゃないだろうか。だから体で感じたことは大事にしてほしい、とのことでした。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

オクラ で夏バテを予防!

オクラの原産地はアフリカの北東部です。歴史は古く、エジプトでは紀元前2世紀にはすでに栽培されていたとされ、日本には明治初期に入ってきました。旬は6月～9月の夏野菜ですが、施設栽培に加え、晩秋から春先にかけてはタイなどの南国から輸入されており、年間を通して店頭に並ぶようになりました。ネバネバした食感の水溶性食物繊維のペクチンと多糖類のムチンによるもので、整腸作用があるので便秘にも下痢にも効果的に働きます。ほかにも、カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄分を豊富に含んでいて、夏バテ防止にも役立つ食材です。購入するときは緑色が濃くてみずみずしく、角がはっきりしているものを選びましょう。産毛がしっかり生えていることも鮮度の目安です。



7月の賢者レシピ

オクラの豚肉ロール焼き

袋に入れ
5度以上の
野菜室で
保管を!

新鮮なものほど
産毛が
しっかりと
生えている

細かく刻めば
刻むほど
粘りが出る

◆材料(2人分)

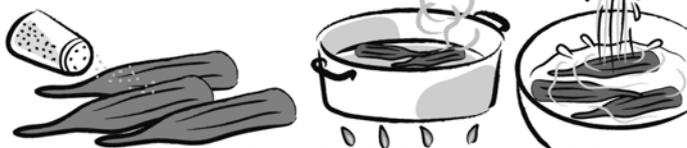
- ・豚ロース肉(薄切り): 6枚
- ・オクラ: 6本
- ・小麦粉: 適量
- ・酒: 大さじ1
- ・サラダ油: 小さじ2

<A>

- ・しょうが(絞り汁): 1片分
- ・しょうゆ: 小さじ2
- ・塩: 少々

★作り方

① オクラはガクを切り落とし、塩少々(分量外)で板ずりしてさっと洗い、茹でて水にとる



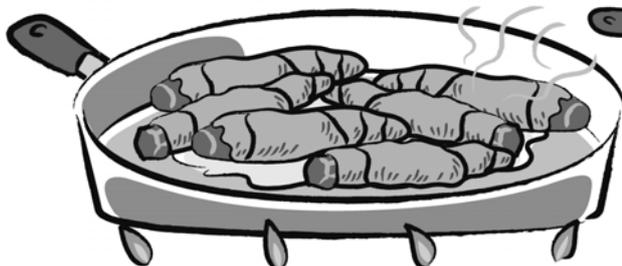
② 豚ロース肉はAをまぶして下味をつける



③ まな板に豚ロース肉を1枚ずつ広げ、薄く小麦粉をふり、オクラを1本ずつのせて端から巻く



④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼き、それから全体に焼き色をつける



⑤ 酒をふり、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする



どっさの流儀

いまどきの電話マナー

ケータイの普及により固定電話のマナーが悪くなったと言われます。発信者名が表示されるケータイのシステムに慣れているせいか、固定電話でも名乗らない人が結構いるのだとか。ただ、最近では物騒な事件を警戒して名乗らない人も多いようです。

ナンバーディスプレイに登録されていない番号や非通知でかかってきた場合はともかく、知り合いからの電話には、「はい」「のひと言」でも、かけてきた相手に威圧感を与えないよう明るい声を心がけたいですね。

仕事の電話で使われる「クッション言葉」は覚えておくと便利です。「恐れ入りますが」「お忙しいところ恐縮ですが」「あいにくですが」「さしつかえなければ」など、用件の前「一言《クッション》」を添えるのが好印象です。電話は基本的に相手の都合が分からずにかけていると自覚すれば、クッション言葉もスムーズに出てくるでしょう。また、しつこい電話勧誘にも「せっかくですが間に合っておりません」と返せば、スムーズに断りやすいでしょう。

声だけが頼りの電話では、かえって高度な会話術が必要なときもあります。電話のマナーは身に付けておいて損はないでしょう。



編集後記

先日、久しぶりにスポーツ店でジョギングシューズを買いました！趣味といえばたまにバイクに乗るくらいで、「いい汗」をかく機会が最近ほとんどないので久しぶりに「いい汗」をかきたくなったのです。玄米食を続けていますがやはりそれだけでは万全ではないので積極的に汗をかきエネルギーを発散させて健康的に生活してみたくなったのです。年をとった証拠でしょうか？6月上旬には子どもがもらってきた「りんご病」という病気をすすそ分けされて苦しみました。「りんご病」知ってますか？私が子どもの頃も流行っていたことがあったような気がします。が今頃になって感染するなんて。大人が発病すると関節が痛くなったりだるさが抜けなくなったりと、とにかくかなり重症になるようです。私の場合もしばらくだるさが抜けませんでした。若い頃は放ったらかしでも健康でいられましたがある程度の年齢になったら健康は自分で心がけてつくっていくかないとダメなのかもしれませんね。



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！

