

# わたし日和

平成二十年八月号

こんにちはマルエムプロパ  
ンの佐藤昭です。先日、時代  
の波に乗り遅れないため  
(?) オール電化の研修会  
に参加してきました。九州  
や関西のほうではガス屋さ  
んでも積極的にオール電化  
に取り組んでいるところも  
あるそうです。今回私が参  
加してきた研修会は基本的  
な内容なのですが、なん  
だか少し不満足。実は数年  
前に原子力発電に関する本  
を読んで原発って言うのは  
ものすごく危険なものなん  
だなという認識を新たにし  
たことがありました。とい  
うか正直に書いてしまえば  
憤り(いきどおり)を感じる  
ほど衝撃的な内容のもので  
した。でもその本を読むま  
では原発は必要だから、  
あって当たり前という感想  
しか持っていなかったのだ  
ですがそれも原発を推進する  
人たちにとっては計算とお  
りなわけです。なにせ日本  
で原発問題に取り組むのは  
タブーなんですから。ここ  
で原発についていろいろ言  
うのは今回の意図ではない  
のであまり書きませんが放  
射能という猛毒を毎日大量  
に作り続けていてなおかつ  
その処理方法が見つからな  
くって地下に埋めることに  
するそうですが何万年も先  
まで確実に安定した地層な  
んで地球上どこにも無いの  
にそれでエコだなんて?  
オール電化に話を戻します  
がオール電化の始まりは出  
力の調整が容易に出来ない  
原発が作り出す深夜の電気  
を何とか使わせたいという  
のがはじまりなわけでエコ  
でもクリーンでもなんでも  
ないものにエコでクリーン



一方によってはかえっ  
て割高になることもあ  
る。IHクッキング

ヒーターは火を使わないから  
安全という油断(?)から火事  
ややけどが増えていて。急激  
な温度上昇などでIHのセン  
サーが正常に働かないのが原  
因で事故になることがある。  
どの商品にもトッププレート  
には「発火の恐れ」「ややけどに  
注意」とあるのはそのためだ  
そうです。エコキュートは空  
気でお湯を沸かすといっても  
電気でモーターを動かして空  
気の熱を取り込みお湯を沸か  
すようです。深夜に作られる  
お湯はタンクに貯めておき夜  
に使われるまで保温。朝風呂  
などすると湯切れしてしま  
う。お湯は清潔ではないので  
飲めない、タンクが満水にな  
るとその重量は500キロを  
超えてしまうので鉄筋コンク  
リートの基礎工事が必要にな  
り工事代が増える等。  
今回の感想としては「電気だ  
け」よりも「電気とガスの併  
用」のほうが結局いいのかな  
と思いました。

お元気ですか?!

# お財布も、ちょっと贅沢

夏は水道代がかさみがちですが、心がけ次第で節水が可能です。

洗い物の前には米のとき汁や野菜の茹で汁で食器の汚れを落とし、油污れは要らない紙などで拭き取っておくと、すすぎが楽になって節水につながります。

食器はタワー状に重ね、上から一度に水を流せば複数の食器が効率良くすすげます。積み上げた食器が崩れて割れないよう、大きな皿↓小さな皿の順に重ねましょう。

洗い物の際は蛇口を全開にせず、必要なときだけ水を出して水量も調節しましょう。シャワーを浴びるときも同様のクセをつけて

おくと、かなりの節水が期待できそうです。また、シャワーのヘッド

## 水道代を減らす

ちょっとした心がけで

ドを「節水タイプ」に替えるのもおすすめです。



入浴後のお湯がそれほど

汚れていなければ、2日目は水を足して沸かしなおすご家庭がけっこうあるようです。沸かしなおし専用の風呂水殺菌剤などを利用すれば雑菌の繁殖を抑えられるだけでなく、二オイ又メリも防げます。お風呂の残り湯を洗濯や掃除に使うのは節水の定番ですね。

意外と実践していないのがトイレの「大・小」の使い分け。「大」と「小」では水量にかなりの差が出ます。トイレは一日に何度も使う

場所なので、家族に使い分けを徹底してもらいましょう。

# からだも贅沢

外境いさぎよければ、中心も亦(または(これ)にふれて清くなる。(中略)心をきよくし身をうごかす、皆養生の助なり。(養生訓 巻第二より)

【意味】身体を清潔にしておけば、体の中もきれになります。身の回りの整理整頓は心を清らかにし、よく体を動かすことにもなり、すなわち養生の助けとなるのです。

風水でもよく言われることですが、玄関でも部屋でも冷蔵庫の中でも、とにかく散らかった状態は悪い気がとどこおるそうです。たしかに雑然とした場所は何となく落ち着かず、心が定まらないような気がしますね。

身の回りをきれいにしている人を観察すると、わりとこまめに動いているのが分かります。友達と雑談しながらオープンキッチンの向こうで夕飯

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

の食材を切ったり、子どもが汚した床掃除のついでにその辺も拭いておいたり、ちょっとした合間を実に上手く活用しています。こまめに体を動かすせいか、このタイプの人に、いわゆる「ぽっちゃりさん」はあまり見かけないように思います。

鏡に映る自分の顔がイキイキしていると、わけもなく元気になります。目に映るものが心に及ぼす作用は思っているより大きく、身の回りを整えるとは、心を整えることに通じるのでしよう。気分がふさぐと何もしたくなくなりませんが、そんなときこそ体を動かしてその辺を片づけてみる。できれば丁寧に、心を込めてきれいにする。そのときの心の変化を、ぜひ覚えておきたいものです。



# 一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ

一粒のシヨコラ

由紀の「一粒のシヨコラ」

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



## ア

アップル社の創業者スティーブ・ジョブズ氏が、米スタンフォード大学の

2005年度卒業式で行ったスピーチは、3年経った今でも語り継がれる素晴らしいものでした。

### ■点をつなぐ

今わが身に起きている全てのこと、点をつなげるように将来につながっていくと信じるとき、自分の生きる道に確信を持つ。

### ■愛と喪失

生きていくと、時にレンガで殴られるようなショックなことに見舞われるものだ。そのとき自分が今までやってきた仕事、信念を愛していればこそ、新たな出発点に立つことができる。愛すべき仕事を見つけることだ。

### ■死について考える

もしも今日が最後の日なら、今しようとしていることは本当にしたいことか。「死」を真剣に考えるとき、人

は初めて自分にとって必要なものを悟る。

## ス

ならない」という言葉でした。

人は誰でも、何らかのしがらみの中で生きています。時にそれは足かせとなり、無意識に「他人の望む自分」を演じていることもあります。そうやって年月を重ねると、いつしか虚しさが募って心が疲れてしまうことではないでしょうか。

ともすれば女性は、夫のため、子どものため、親のために自分の時間を使うことが多くなり、それが自分の選択であれば尊いことですし、状況的に選択の余地がないこともあります。ただ、自分以外の人のためにどれだけ時間を割くことも、その人の人生を代わりに生きることはできません。

自分らしく生きるとは利己主義であれという意味ではない。思い通りにならない状況を乗り切るために必要なのは、自分の仕事や信念への《愛》である、とジョブズ氏は言います。「なりたいたい自分」「かなえたい夢」があればこそ、不本意に思える境遇でも自分らしさを見失わずにすむのでしよう。

スピーチの最後、ジョブズ氏は卒業生にこんな言葉を贈りました。「ハングリーであればバカであれ」

これも胸にとどめておきたい、深い言葉ですね。

「ハングリーであればバカであれ」



# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

トマト で、夏バテ知らず！

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざ通り、トマトは栄養価の高い食材です。豊富なビタミンAやCのほか、ビタミンHやPも含んでいます。ビタミンHやPはあまり知られていませんが、コラーゲンを作ったり血管を丈夫にしたりする作用があり、体にとって大切な役目を果たしています。ほかにも血圧を下げる働きのあるカリウム、老化の原因といわれる活性酸素を減らすリコピンなども含まれており、旬の夏には積極的に摂りたい緑黄色野菜のひとつです。ヘタの緑色が濃く新鮮で、皮にハリ・ツヤのある、ずんぐりしたものを選びましょう。ところで、トマトの湯むきが苦手な人がけっこういるようです。ヘタの反対側に十字の切れ目を入れてから沸騰したお湯にサッと湯通しして水にとると、ツルンと簡単に皮がむけますよ。



8月の賢者レシピ

## 牛肉とトマトのしょうゆ炒め

旬の夏は  
ハウス栽培とは  
ひと味違います

少し青い  
トマトは  
常温保存で  
追熟を

グルタミン酸を  
含むので  
スープやソース  
にもオススメ

### ◆分量(2人分)

- ・牛肉(薄切り肉): 150g
- ・トマト(大): 1個
- ・あさつき: 2本
- ・塩・コショウ: 少々
- ・ごま油: 大さじ1/2

### <A>

- ・しょうゆ・酒: 各大さじ1

### ◆作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。トマトはヘタを取って一口大の乱切り。あさつきは小口切りにする



- ② ごま油を熱して牛肉を炒め、塩・コショウを振る



- ③ ②にトマトを入れて手早く炒める



- ④ さらに<A>を加えて強火でサッと混ぜ、あさつきを散らす



# どっさの流儀

## 表書きは真心の表れ

のし袋の表書きは真心の表れです。お見舞いなど目的がはっきりしているときは別として、せっかくの気持ちが上手に伝わる表書きのバリエーションをいくつか覚えておき、状況に応じて使い分けたいものです。

### ■一般的な贈り物の場合

【粗品】おみやげかな贈り物や気持ち程度のもの。

【粗菓】(なま) 粗品よりも軽い贈り物。

【松の葉】「末永くおかわりなくおつきあいください」という意味。

【まじのほ】女性からの贈り物をすると「まじ」をわざとかなお社の気持ちになり【まじ】を。

【粗菓】(なま) お菓子などのとき。

【じじいばか】「ちやうどしたものですけどどうぞ」という意味。

【御挨拶】「御挨拶のついで」。

【御伺い】すべてのお見舞い、「お伺い」。

「粗末なものですけど」という謙讓の表現で「粗品」を使いますが、今はあまり感じのよくない表現だとする人もあり、へりくだって「粗品」と書いても、その気持ちが相手に伝わらないうちもあるそうです。「お伺い」など「伺い」の表書きは、「御挨拶」「松の葉」「じじいばか」「御伺い」などのほつがらわつとよむひや。

## 編集後記

毎日毎日暑いですね、最近はガソリン代節約のために必要なとき以外はなるべくミニバイクで回っています。ミニバイクの良いところは燃料代節約の他、住宅街でも停める場所に困らない、Uターンが一瞬で出来る、ちょっと狭い道でもスーイスイでかなり時間も節約できるところです。そんなわけでミニバイクにはかなりメリットがあるのですがこの時期、直射日光に長い時間さらされているのはかなり暑いんです。デメリットとしては暑いということ、調子に乗っていると「転ぶ」ということでしょうか。バイクで回っているおかげで今年の私の両腕はいつもの年に比べ相当良い色に日焼けしています。ところで下の右側の写真を見てください、涼しげでいいでしょうか？

去年の8月にとった写真ですがうちの子供が裏の駐車場でパンツ一丁ではしゃぎまわっている写真です。写真には写っていませんが手前にはお客さんのところから引き上げてきた古いポリ浴槽に水を貯めたミニプールがあるんです「ギャー冷たい、冷たい」と言って「プール」から上がり「うわあー足が熱い！」と言って走りまわっているのです。今年もまた暇をもてあまし兄弟ゲンカの日々を過ごしている彼らです。

来月も  
おたのしみに！



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

