

わたし日和

平成二十年十一月号

「最近やせたんじゃない？」と言われるようになったマルエムプロパンの佐藤昭です。実際には体重計にのらないことにしているのです。でも玄米食を続けているので体の毒が抜けたかも！とか勝手に想像しています。ところで、今日は少し自慢をしちゃいましょうか。

昨年もこの時期に消火技術大会について少し書いたかと思いますが、毎年この時期

もしかませんが今年も十月七日、引地台公園にて大和市防火安全協会主催、大和市消防本部後援で消火技術大会が行われました。

皆さんにとっては「消火技術大会ってなあに？」という感じだと思いますが簡単に言うと火事の初期段階での消火訓練を大会っぽくしてタイムなどを競うというようなちょっと無理やりな大会という感じがしなくてもないですが、毎年この時期

にやっているわけです。その大会のなかで私はほぼ強制的に、「消火器男子の部」という種目に引っぱり出され、地元のカス屋さんコンビを組んでW組中、三位という成績で表彰状と盾とメダルをいただきました！(下の写真が証拠品です。)

とは言っても、実はかなりの運に左右されるもので、実際の火を消火器で消すわけですが火がすぐに消えるかどうかは、ウマイ・ハタと

お元気ですか？

いうより、カーペットの燃え方次第というところがあり(競技は離れた二カ所に置かれた燃えているカーペットの火を消してゴールする)運の悪い人の場合はポーポー燃えてしまい、なかなか消えないこともあったりして違った理由から盛り上がっていました。

まあ、運も実力のうちといえますし、大和市内第三位の消火技術の持ち主(?)がいる、マルエムプロパンを今後是非よろしくお願いします。



もうひとつお知らせです、これも昨年紹介しましたが今年も廃棄ガスメーターの回収を神奈川県LPガス協会青年部が行い、百万円を超える事業収入がありました。今年は城山学園にガス器具・施設備品などに形を変えて寄贈させていただきますということですので。(※廃棄ガスメーターの回収とは、協力企業から古くなったメーターを青年部が回収し、業者に引き取ってもらい、そこで得た収入を県内児童養護施設などへ物品に換えて寄贈している事業です。)

皆さんの自宅についているメーターも使用後は形を変えて世の中に貢献する予定です。



お財布も、ちょっと贅沢

前回、メインカードを決めましょうというお話をしました。さて今回はいかに効率よくポイントを増やすかの研究です。

最近ではクレジットカードで支払いができるスーパーが増えました。いつも利用するスーパーが決まっているなら、そのスーパーが発行するカードをメインカードにするとポイントが貯まりやすいでしょう。また、カードで支払うと値引きがあったりポイントが多く貯まる日があったりするので、その辺の情報も押さえておきたいものです。

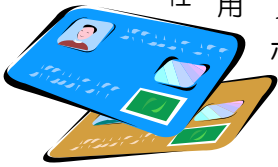
車の利用が多いご家庭なら、ガソリン供給会社の発行するクレジットカードをメインにする方法もあります。会員優

クレジットカードの **ポイント特典を見直す②**

格でガソリンが入れられ、しかもポイントが貯まるのでメリットが大きいでしょう。

貯まったポイントの利用法もチェック項目です。現金と同じようにポイントが使えるカードもあれば、貯まったポイントに応じてカード会社の指定するカタログの商品と引き換えるものもあります。

また、ポイントの換算率も見逃せません。例えば楽天カードの場合、VISAかJCB加盟店で買い物をする100円につき1ポイント。楽天IDを使ったネットショッピングで2ポイント。楽天ポイント加盟店での利用なら3ポイントもらえます。貯まったポイントは楽天市場で1ポイント1円で利用できるほか、他社のポイントに振り替えてサービスを受けることもできます。



からだも贅沢

老後は、わかき時より月日の早き事、十ばいなれば、一日を十日とし、十日を百日とし、一月を一年とし、喜樂して、あだに、日をくらすべからず。つねに時日をおしむべし（養生訓 巻第八より）

【意味】老後は、若いときの十倍に相当する速さの感覚で月日が流れていきます。ですから一日も無駄に過ごしてはいけません。

時間の感覚は状況によってずいぶん変わります。年齢が上がるにつれ一年が短く感じられるのも、その一例でしょう。フランスの哲学者ポール・ジャネーは、

「20歳の1年は20分の1である。60歳の1年は60分の1である」

と言いました。これが「ジャネーの法則」で、「生涯のある時期における時間の心理的長さは、年齢の逆数に比例する」の

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

だそうです。ジャネーの法則によれば、老後の時間の感覚は若いときの十倍どころではなさそうですね。

一日も無駄にしてはいけないのは、今の年齢でも同じです。けれど、そんなふうにならなければかえってプレッシャーになり、息切れしてしまうような気もします。

一日を無駄にしないということは、今日を大切にすることです。「今日も頑張った」と満足感に浸るのも、何もせずにぼんやり過ごして心の休養をするのも、どちらも同じ「今日を大切にできた」ことになるでしょう。自分で自分を満たすことが、日々を大切に生きることにつながるように思います。



一粒のシヨコラ 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

一粒のシヨコラ

「あつたあつたん あつたあつたん」

電

車の中で女子高生の会話を耳にしました。

「友達ならメールの返事が遅くても気にならないのに、相手が彼氏だとすごく気になるよ。なんでかな?」

「恋愛には甘えがでるからじゃない?」

なるほど。確かにその通りでしょう。友達からの返事が遅くても、「忙しいのかな」と相手の状況を想像して広い心を持つのに、彼氏には、「自分を好きならもっと早くメールの返事をくれてもいいのに」と相手を責めるような気持ちになってしまふ。これは十代の恋愛に限りません。もっと言えば恋愛に限ったことではありませんね。

家族でも夫婦でも、親密な関係の相手には甘えがでるものです。親密だから心を許してわがままが言える。そんなふうにもくれますね。ただ

詩

し、わがままで相手をコントロールしようとするのは、甘えというより思い上がり。相手を思い通りにしようなんて品のいいことではありませぬね。

人の金子みすゞさんの有名な詩「わたしと小鳥とすずこ」があります。

わたしが両手をひろげても、お空はちっともとべないが、とべる小鳥はわたしのようじ、地面(じべた)をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすっても、きれいな音はでないけど、あの鳴るすずはわたしのようじ、たくさんのは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。

人はみんなそれぞれです。それが分かっているにも、私たちは時々、相手を思い通りにしたくなります。でも思い通りにならなくて文句を言ったり、悔しくて泣いてみたり、相手を責めてみたり。よく考えれば、これとても疲れることですね。

相手を思い通りにしたくなってしまうたら、この言葉を思い出してみましようか。

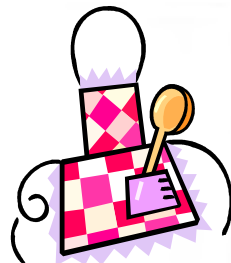
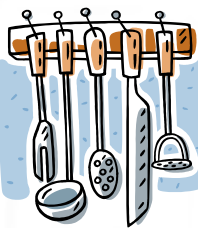
「みんなちがって、みんないい。」
十代にして恋愛の奥義に触れた例の彼女たちも、いずれこの言葉にたどり着くかもしれませんね。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

山いも で、疲労回復！



これから冬にかけて山いもがおいしい季節ですね。「山うなぎ」とも呼ばれるほど栄養が豊富な山いもは、そのネバネバのもとになる水溶性食物繊維のムチンが、胃腸の粘膜を守ってお通じの調子を整えてくれます。またビタミンB・Cやジアスターゼなどの消化酵素も豊富で、疲労回復や美肌効果も期待できます。買うときは切り口が白い、新鮮なものを選びましょう。



山いもの皮をむくと手がかゆくなるのは、山芋の皮の近くに含まれているシュウ酸カルシウムの結晶が、手肌をちくちく刺激するからです。シュウ酸カルシウムは酸によわいので、かゆみが出たら薄い酢水で洗い流すと、真水よりも早く治まるそうです。

11月の賢者レシピ

山いもと豆腐のとろとろ焼き

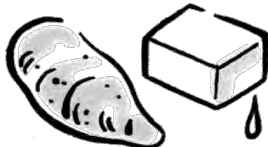
鮮度の目安は
切り口の白さ

ビタミンと酵素
たっぷり
で
体いきいき

チクチクしたら
酢水で手洗い

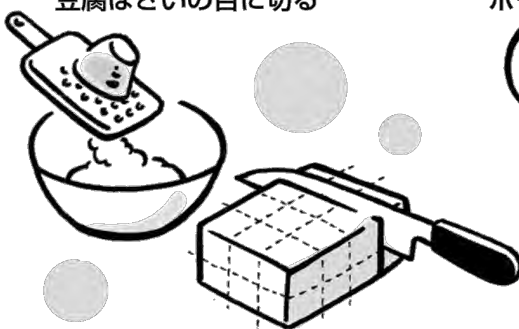
◆ 材料 (2人分)

- 山いも：200g
- 絹ごし豆腐：200g
- ピザ用チーズ：たっぷり
- 白だし：大さじ2
- マヨネーズ：お好みの量
(目安は大さじ2)



◆ 作り方

① 山いもはすりおろす。
豆腐はさいの目に切る



② 山いもと豆腐と一緒に
ボウルに入れる



③ ②に白だしとマヨネーズを加えて混ぜる



豆腐はなるべく
崩さないように！

④ 耐熱皿に入れ、上からピザ用チーズを
まんべんなくのせ、180度のオーブン（上段）で
20分くらいこんがり焼く



お好みでしょうゆを
垂らして召し上がれ



とっさの流儀

求人応募メールのマナー②

メールで求人に応募するときは、最初に名乗る、常識ある言葉遣い、必要事項の記入、名前や連絡先の明記は最低のマナーです。その上でさらに印象を良くするには次の点を押さえておきましょう。

*メールの件名だけで内容がわかる工夫。

件名の指定がなければ「求人応募(田中幸子)」など、簡潔なタイトルが望ましいでしょう。件名に名前を入れておくと相手が助かるので、「配慮のある人だ」と印象付けられます。

*適度な自己アピール

数ある応募メールの中で担当者の目を引くには工夫が必要です。得意分野や過去の実績を添え、自分がどのように貢献できるかをさりげなくアピールした内容であれば、必ず担当者の目に留まるでしょう。また、募集の早い段階でメールを送ったほうがポイントが高いようです。事務用の署名を作っておくのも効果的です。実績のアピールになるホームページを持っている人は、署名にURLを入れておくことをおすすめします。

ただし、やりすぎは禁物。過剰な自己アピールは逆効果でしょう。反対に、まったく自己アピールのない応募メールでは意味がありません。程良く品良くまとめたいものです。

編集後記

これを書いているのは十月末なのですが今、株価の行方が世の中の注目を集めています。「恐慌前夜か?」とまで言われていますが、お客さんの中にも株取引をされている方もいらっしゃるようですし、ガス屋も少なからず世の中の景気の良し悪しに左右されるので気になるところです。十年近く前のことですがラジオで竹村健一さんが「日本人は汗して得るお金を良しとして、株などで儲ける事を悪とするような変な風潮があるけど、これからは金融商品でどんどん儲けて経済の血液であるお金を回していくべきだ」という趣旨のコメントに触発(?)されて当時バイク購入用の(ソク)で株をやったことがあります。時期も良かったおかげで40万円くらいの元手が半年で60万円くらいになりました。ですが実際に株をやってみると「今日の株価」に一喜一憂し、ハラハラ、ドキドキして心が安まらず精神的重労働であることに気がつき、「割に合わないや。」ということをやめてしまいました。株が増えた20万円でボロボロのゴリラというミニバイクを買ひ、余ったお金で部品を買ひ足し、きれいなバイクに仕上がったまさに翌日、ちゃっかりしたドロボーに盗まれてしまいました。結局、「あぶく銭は身につかず」というのが私の教訓として残ったのです。この程度の損で済めばいいのですけど、どうなるんでしょうね...日本経済は。

来月まで
熱唱中!



『おかげさまで創立46周年
LPガス・水周りリフォーム』
有限会社 マルエムプロパン
〒242-0029神奈川県大和市上草柳533
連絡先 TEL046-261-3866
FAX046-263-9205