

「お元気の贅沢だより」

# わたし日和

平成二十一年四月号

こんにちは佐藤です。今年  
は冬の終わりというか春先  
に寒さがぶり返して風邪を  
ひいてしまったという人が  
多かったようです、季節の  
変わりの目は油断大敵です  
ね。私も、花粉症のひどい時  
期が終わり安心していたら  
風邪をひいてしまいました  
た。先日、うれしいことに  
この「わたし日和」を読んで  
くれている方々から「ワン  
ちゃんを飼い始めたんだっ  
て?」「とか」「しおちゃんは元

気?」など、たくさん声をか  
けていただきました。あり  
がとうございます。お陰様  
でうちのしおは順調に大き  
くなり、お客様でもある神  
谷動物病院さんのご協力の  
もと、予防注射も終わり  
やっと散歩に連れて行ける  
ようになり春休み中の子供  
らに連れられてあちこちに  
行っているようです。が、先  
日事件が!

しおは鼻を「カブリッ」とや  
られてしまったそうです。  
ちょっとした出血程度でし  
たが痛い公園デビューと  
なり、世間はあまかあない  
ぜということをも身をもって  
体験してきたようです。  
ショックだったようでその  
日一日シユンとおとなしく  
なっていました。が今は以前  
よりもうるさくなくなりまし  
た。

浴室暖房乾燥機ってご存じ  
ですか?  
これはお風呂場の換気扇に  
暖房と乾燥機の機能をつけ  
た優れモノで、カタチは小  
さめのエアコンのようなタ  
イプや天井に埋め込み型の  
タイプなどがあります。先  
日、うちのお風呂場にこの  
浴室暖房乾燥機というもの  
をつけて洗濯物の乾燥機と  
して使ってみました。うち  
は妻も私も花粉症なので以  
前から洗濯物の室内干しに  
便利な乾燥機があればいい  
なあと考えていましたが、  
乾燥機を置けるようなス  
ペースが脱衣所になく、  
せつかくならば風呂場の換  
気扇を浴室暖房乾燥機にし  
て風呂場を丸ごと乾燥室に  
してみよう、ということな  
りました。取り付けの工事

が終わり、早速使ってみた  
妻の感想は「2時間ではっ  
ちり乾いている!」とけっ  
こ好評でした。実はすでに  
何名かのお客さんにもご利  
用いただいております、やは  
りなかなか好評です。冬は寒  
いタイル張りのお風呂場の  
あるご家庭には暖房機能は  
かなり喜ばれます。そして  
目地などに生えるカビもタ  
イマーなどを使って浴室を  
乾燥させることにより梅雨  
時でもカビの発生を防げる  
ようです。花粉症の時期の  
部屋干し、梅雨時の部屋干  
し、多忙な人でも深夜干し  
ができますね。さらに最近  
のものはミスト(霧)機能が  
ついていて、ミストサウナ  
が楽しめるものも出てきま  
した。ご興味のある方、花粉  
症のひどい方は是非ご検討  
ください。

お元気ですか?



# お財布も、ちょっと贅沢

「コンビニ」ATMが設置され、ほぼ24時間現金を引き出せるようになりました。利用者には便利な反面、銀行によってはけっこうな手数料がかかります。

「コンビニATM」の主流は、ローソン

ATM、セブン

銀行ATM、

イーネットATM

Mの3つ。利用

している銀行がどのATMと提携しているかによって使えたり使えなかったり、また手数料が違ったりします。

手数料は利用状況によっても変わります。前月末や出金時点での口座残高や、口座への給与振込、ローンなどのサービスを利用しているかどうかによって入出金や振込手数料が変化する銀行が多いようです。

## ATMの手数料を **無料にしたい!**

いったんメインバンクを決め、公共料金やクレジットカードの支払口座に指定すると、それを見直すのは面倒なことです。しかし、この低金利のご時世に、ATMで出金するたびに手数料を払うのはやはりもったいない気がします。

たとえば新生銀行の場合、ATMの手数料だけで考えると、お得なのはセブン銀行ATM。入出金の手数料は365日・24時間いつでも無料です。メインバンクに振り込まれるお給料のうち、毎月の生活費だけを新生銀行に振り替えておけば出金手数料の節約になりますね。

また、その他の提携ATMを利用した場合には、手数料が後日払い戻される「手数料キャッシュバック」制度が適用されるケースもあります。



手数料無料はうれしい!

# からだも贅沢

気は、一身体の内にあまねく行わたるべし。むねの中一所にあつむべからず。

いかり、かなしみ、うれひ、思ひ、

あれば、胸中一所に気とどこほりてあつまる。七情の過て滞るは病の生る基なり。(養生訓 巻第一より)

【意味】気は常に体全体に満たしておきましょう。怒り・悲しみ・憂(うれ)い・思いなどは胸にこもりやすいものですが、胸のうちに良くない気を溜め込むのは病のもとです。

アメリカ人からすると、日本人は「不安を抱えやすい国民」に見えるそうです。いわゆる「ラテン系」の国の人たちからすれば、さらにそう見えるようです。ささいなことでも何かと不安になり、前向き度が低い。そんなイメージなのでしょうが、これはしかし、イメージだけではない

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

ようです。アメリカ人に比べて日本人は、実際に「陽気な遺伝子」のようなものが少なく、リオのカーニバルで何日も踊りまくるようなブラジル人に比べたら、相当「陽気じゃない」気質をもとと持っているのだとか。

だからと言って必要以上に不安になることはありません。こんな時代ですから、誰でも漠然とした不安を抱えています。その不安を胸に溜め込みすぎないためには、「まあいいか」と程よく適当でいることでしょうか。しよせん世の中は思う通りにならないことばかりです。それをいちいち気に病むより、「気にしない、気にしない」と上手に受け流す術を身につければ、「陽気な遺伝子」が活発になりそうですよ。



# 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

心の一粒

嘘をつく人、嘘を食う人

## 実

はね、宝くじで1億円  
当たっちゃった  
の……。奥さんの告白

に「瞬間、言葉を失った旦那さんは、その数秒後に奥さんを抱きしめて、

「よくやった！ 愛してる！」

と叫びました。驚いたのは奥さんです。結婚して以来、一度も聞いたことのない「愛してる」が、こんなときに飛び出すなんて……。」「なにかやって、今日はエイプリル・フールでした。チャンチャン」としめるつもりだったのに、すべては嘘だと言いつせなくなってしまうのです。

4月1日は堂々と嘘をついて良い日。ユーモアとはいえ、わざわざ「今日は嘘をついても良い」と定めたのは、やはり嘘は良くないというイメージがあるのでしょう。それでも私たちは、毎日「嘘」に囲まれています。企業の偽装。政治家の虚言。テレビ番組のやらせ。そして、個人的な嘘。

## 人

なぜ嘘をつくのか。嘘をつくときの脳活動はどうなっているのか。嘘に関する科学的研究は100年ほど前から始まっており、様々な研究者が「嘘」に挑んできたそうです。2年前の新聞には、文京学院大学の村井潤一郎助教授による調査結果が載っていました。

若い男女24人に1週間分の日記をつけてもらい、自分が嘘をついた時と、他人に嘘をつかれたと感じた時の内容を記録してもらいました。いわゆる一般的な「嘘」から、「可愛ー！」などと事実を誇張した場合までも含めています。

結果は、男性が1日平均1.57回、女性は1.96回の嘘をついていたそうです。一方、嘘をつかれたと感じた回数は、男女とも1日平均0.36回。この結果を村井助教授は、「人は嘘をつき、その一方でつかれた嘘の多く

を見逃しながら、円滑なコミュニケーションを営んでいるのでは」と分析していました。  
人を傷つけるのが「悪い嘘」なら、相手を思いやってつく「良い嘘」もあります。「良い嘘」と「悪い嘘」。問題は、その境界線の引き方が人によることでしょう。

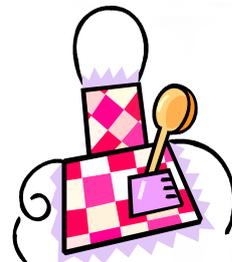
奥さんから「実は嘘」と聞かされた冒頭の旦那さんは「瞬間カッとしたのですが、すぐに「やられたな」と大笑い。そこですかさず奥さんが、「さっきの『愛してる』は嘘じゃないよね？」と確認してまたまた大笑い。これこそ「嘘から出た誠」なら、どうやら「良い嘘」だったようですね。



# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

明日葉（あしたば）はスタミナ野菜！



クセのある独特の風味が特徴の明日葉は、初春から初夏にかけてが旬。明日葉というユニークな名前は、今日（タベ）若葉を摘んでも、明日にはもう芽が出る（伸びる）ことに由来します。伊豆諸島の特産品で、栄養価の高い緑黄色野菜として知られていますね。便秘防止や利尿作用、または強壮効果があるとされ、緑黄色野菜のなかではミネラルやビタミンも豊富なことから、健康食品としての人気も高まっており、とくに明日葉を使った青汁は人気が高いようです。独特のにおいとアクが気になるときは、下茹でして水にさらします。ただし、ゆで過ぎるとビタミンCが壊れてしまいます。葉と茎を分け、葉の茹ですぎを防ぐために茎から茹でるようにしましょう。



4月の賢者レシピ

## 明日葉のピリ辛チャーハン

便秘予防  
利尿作用  
強壮効果

近年注目の  
健康野菜

茹ですぎは  
ビタミンCを  
破壊します

### ◆ 材料 (2人分)

- ・ごはん: 3合
- ・明日葉: 150g
- ・ニンニク: 小1片
- ・しょうゆ: 大さじ4
- ・サラダ油: 大さじ1
- ・塩・だしの素: 各適量
- ・唐辛子(お好みで): 少々

### ◆ 作り方

① 明日葉を生のまま細かく刻む



② フライパンにサラダ油を熱し、明日葉を炒めながらニンニクをすりおろして入れる



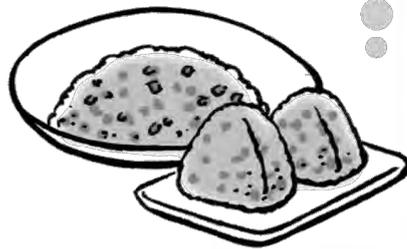
③ 塩、だしの素、お好みで唐辛子を入れる



④ 最後にごはんを入れて混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える



※おにぎりにしても  
美味しいですよ！



# どっさの流儀

## マナー検定③

正解はどちらでしょう。

- 【1】①交番で駅までの道をお尋ねください。  
②交番で駅までの道をお伺いください。
- 【2】①先生はお昼に何を召し上がりましたか。  
②先生はお昼に何をいただきましたか。
- 【3】お吸物などのお椀のふたを開けたら…  
①伏せてテーブルに置く。  
②仰向けにテーブルに置く。
- 【4】食べ終わったらお椀のふたは…  
①元通りに伏せて器の上に置く。  
②器の上に仰向けに置く。
- 【5】電車でもお店でも…  
①ドアは入る人が優先される。  
②ドアは出る人が優先される。

### ■回答■

- 【1】【2】共に① 「お尋ね」「召し上がる」は尊敬語、「お伺い」「いただく」は謙譲語です。
- 【3】② 伏せて置くと水滴などでテーブルを汚してしまうことがあります。
- 【4】① 器の中にかたいものや水気が残っていると、ふたの表面が傷む場合があります。
- 【5】② 基本的なマナーです。出る人のためにドアをさりげなく押えておくことも、大人としての素敵な気遣いですね。

## 編集後記

先月のWBC(ワールドベースボールクラシック)は大変盛り上がったようでテレビの視聴率が何%だったとか、経済効果がいくらだったとかという話もありましたね、我が家でもたいぶ盛り上がりました。というのも長男(小学4年)が少年野球のチームに入っており阪神がカッコイイとか、ダルビッシュ選手がいいだとか言っていたのでWBCは日本代表を家族で応援していました。日本代表の活躍に影響されたのでしょうか、あるいは子供を思う気持ちからなのか子供とのキャッチボール用に私はキャッチャーミットをつい買ってしまいました。子供とキャッチボールをするようになったのは一年位前からでしょうかそれも週に一回程度なのですが親子でするキャッチボールって意外と大事な思い出だったりしますよね。映画のフィールドオブドリームのなかでそんなシーンが象徴的に使われていたり、友人が彼の父が亡くなったとき、父親とキャッチボールをした思い出を私に語ってくれたことがあったりしました。たかがキャッチボールですが子供が喜んでくれるうちは一緒に楽しもうと思っております。キャッチャーミット一万千五百円也。思い出はプライスレス。

来月も  
おたのしみに!

『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

