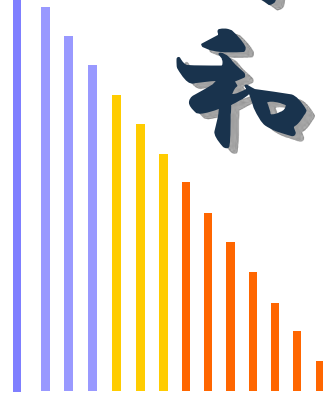


# わたし日和

平成二十一年六月号



皆さんこんにちは、マルエムプロパンの佐藤です。

6月になるとそろそろ梅雨が来るのかな?と雨が降ることになります。梅雨が明ければ「夏」ですね! (ちよっと早いかな。毎年、薄着で過ごすことが多くなるこの時期になるとおなか周りが気になります……。以前から時々この場を借りてダイエットをしているとか、玄米食をしているとかジョギングしているうんぬん

んかんぬん色々、様々、書かせて頂きましたがその後については黙秘権を行使させて頂きたいと思います。ほんの少々の期間、“試しに”

やってみたと聞か、やらないよりは続くかどうかは置いていてとりあえずやってみた、ということにしておいてください。そんな感じでこれから懲りずにちよいちよいトライしてみます。「健康のために」。数日前のこと、またまたダ

イエット作戦を開始。愛犬シオを引っ張って早朝ジョギング(ほとんど歩き)をしているとお客さんにバッタリ遭遇。「あら、いつも来てるの?」と聞かれてつい、「いえ、時々です。」と答えてしまいました。恥ずかしくて「今日が初日です」とは言えず。。。ごめんなさい。

「いえ、時々です。」と答えてしまいました。恥ずかしくて「今日が初日です」とは言えず。。。ごめんなさい。

お元気ですか?



[4月単独集計]

液化石油ガス価格分布状況  
(平成21年4月末現在)

(単位: 円)

関東経済産業局管内(3)

県地域	基本料金		家庭用小売販売価格(消費税込み)											
	最高値	最低値	5 m <sup>3</sup>		10 m <sup>3</sup>		20 m <sup>3</sup>		50 m <sup>3</sup>					
			最高値	最低値	最高値	最低値	最高値	最低値	最高値	最低値				
神奈川県	2,410	1,500	5,620	3,320	9,140	5,145	6,383	(99.2)	16,180	8,715	10,979	37,300	16,700	23,923
横浜南	2,100	1,500	5,620	3,596	9,140	5,617	6,622	(100.4)	16,180	9,890	11,537	37,300	20,220	25,248
横浜中央	1,890	1,500	4,462	3,355	6,982	5,800	6,527	(100.9)	13,420	9,600	11,450	33,550	19,200	25,676
川崎北	-	-	4,305	3,970	6,825	6,420	6,604	(103.3)	12,280	10,320	11,294	28,030	21,630	24,334
湘南	2,410	1,500	4,908	3,750	7,406	5,800	6,363	(98.0)	12,402	9,800	10,928	27,500	20,160	23,525
県央	1,930	1,500	4,630	3,320	7,330	5,145	6,052	(98.4)	12,730	8,715	10,330	28,930	16,700	22,629
西湘	1,950	1,522	4,567	3,700	7,087	5,880	6,512	(99.1)	11,917	10,240	11,157	26,407	23,100	24,469

# お財布も、ちょっと贅沢

保険会社がお客さんのために作る保険の運用資料を「ライフプラン」と呼びます。しかし、実際のライフプランは保険だけでなく、収入、貯蓄、ローン、子どもの学費、年金など

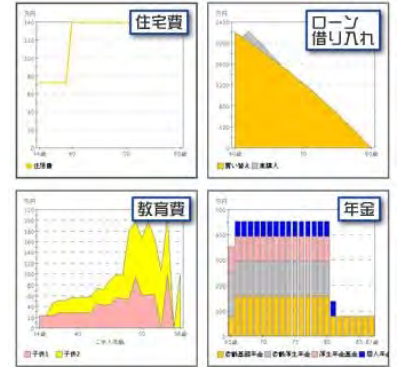
人生にまつわる

お金について具体的に考えてこそ立てられるもの。ライフプランが「人生の設計図」と言われるのはそのためです。

私たちは生涯で一体どのくらいのお金を動かすのでしょうか。いくら家計を預かる主婦とはいえ、これから先何十年間分もの収支計画を立てるのは簡単ではありませんね。

インターネットのポータルサイト「goo」には、ライフプランのシミュレーションサービスがあります。用意さ

## 我が家の人生設計図 **ライフプランシミュレーション**



こんなふうにはグラフ化されます

れたフォームに、家族構成、現在の収入、定年の予定などを入力していくと、収支の総合診断と今後の住居費、ローン借入、教育費、年金の受取金額がグラフ化され、一目で分かるようになっていきます。

あくまでも目安ですが、ぼんやりイメージしていた我が家の経済事情をデータ化されると、現状認識と同時に将来的なマネープランの必要性を感じるものです。我が家の人生設計図を具体的に描きながら、一度ライフプランを立ててみませんか。

ライフプラン「gooマネー」 <http://money.goo.ne.jp/lifeplan/>

# からだも贅沢

(人の命は) 天地の命長きにくらぶるに、千分の一にもたらず。かかるみじかき命を持たながら、養生の道を行はずして、みじかき天年を弥(いよいよ)みじかくするのはなんぞや。人の命は至りて重し。道にそむきて短くすべからず。(養生訓 巻第一より)

【意味】宇宙の寿命に比べれば、人の寿命などはるかに短いもの。その短い寿命を、さらに縮めるような行為をするのは愚かなことです。

この四月、カナダのアシユリーへ皆さんが亡くなりました。八〇〇万人に一人の難病、プロジェクトアシュリーを患ったアシユリーを追ったドキュメンタリー番組で彼女をご存知の方も多いでしょう。

プロジェクトアシュリー症候群は、通常の十倍の速さで老いていく病気です。患者の平均寿命が十三歳と言われるなか、アシユ

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

リーは十八歳の誕生日目前まで精一杯生きました。老化による痛みが常に彼女のか細い体を襲い、制約だらけの人生だったでしょう。けれど、自分の運命を嘆くことなく前向きに生きるアシユリーの姿から、私たちは「生きる意味」を考えました。

人よりも人生が短いことをあらかじめ分かっていたアシユリーが最後まで《生ききった》のは、同じ病気で亡くなった親友、ジョン君の言葉が胸にあつたからだそうです。

「人生はどう生きるかなんだ。長さは重要じゃない」

誰でもいざれ寿命が尽きます。切羽詰らないと身にしみないのが人の常だとしても、自分の人生をまっとうしたアシユリーのことを忘れずに、ご冥福をお祈りしたいと思います。



# 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

## 六月の一粒

### 水無月(みづなし)

**六** 月も終わりを迎える頃、  
京都の和菓子屋の店先  
では「水無月あります。」  
の貼り紙が目につくものです。

京都では毎年、六月三十日に「夏越祓(なごしのはらえ)」という神事が行われます。一年の折り返しに当たるこの日、これまで半年の罪やけがれを祓(はら)い清め、これから半年の無病息災を祈願して、夏越祓の日には「水無月」という和菓子を食べる風習があります。

和菓子の水無月は、うしろ生地の上に小豆をあしらった三角形のお菓子。小豆には厄病の悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表していると言われます。旧暦では六月のことを「水無月」と言いますね。この和菓子の名前はそこから来ているのでしょうか。  
「じつは、雨の多いこの時期を「水が無い月」と書くのを不思議に思う

かもしれませんが、旧暦の六月は一般的に梅雨が明け七月後半から始まります。その由来は諸説あり、まずはその名の通り、梅雨が明けて水が枯れる月だからという説。逆に、田植えを終えて田んぼに水をはる時期なので、「水張月(みずはりつき)」、または「水月(みなつき)」という解釈も有力だそうです。さらに、田植えという大仕事を終えた月だから「皆仕尽(みなしつき)」という説もあるようです。

### 旧

暦の六月の異称は「水無月」以外にも、「風待月(かぜまちつき)」「涼曇月(すずくれつき)」「青水無月(あおみなづき)」「蝉の羽月(せみのはつき)」「夏越の月(なごしのつき)」などがあります。どれも言葉ひとつが物語をつむいでいるように情感あふれ、昔の人の風流を思わせますね。

言葉には人の暮らしが映ります。梅雨がないと言われる北海道にも、暮らしのなかには「えぞ梅雨」という美しい言葉があるそうです。季節の様から言葉が生まれ、その言葉によってより季節を慈しむ。そこには、しっかりと暮らしを育む人々の力強さと同時に、自然のなかで伸びやかに生きる人間本来の大きな感覚が感じられます。言葉を大事にすることは、人間らしい暮らしを大事にすることに通じるのかもしれないね。

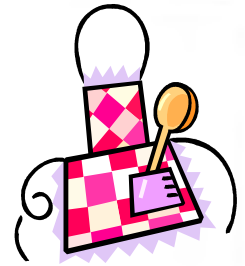


# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## 青じそ で食欲増進！

夏が旬の青じそは、湿気が多くてうっとおしい季節にさわやかな香りで食欲を刺激します。いきいきとした緑色も目に鮮やかですね。カロチンとカルシウムを豊富に含むので動脈硬化の防止が期待でき、また、イライラした気分を落ち着かせる効果もあるのだとか。さらには防腐作用がよく知られています。刺身のツマとして青じその葉や穂を使うのは、刺身の生臭さをとりながら食中毒を防ぐ、昔ながらの知恵だそうです。今回の一品は、青じそ、アジ、ショウガなど旬の食材をふんだんに使って、火を使わずに和えるだけ。酒の肴にもおかずにもぴったりです。なんとなく食欲がないときにも箸が進みますよ。



6月の賢者レシピ

## アジの青じそ和えサラダ

カロチンで  
コレステロール  
をコントロール

カルシウムで  
イライラを  
解消

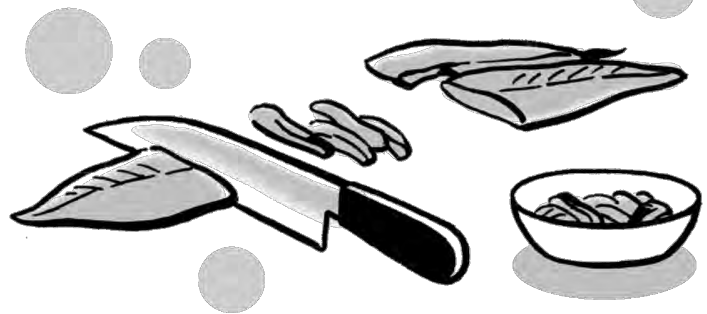
瑞々しく  
ピンとした  
葉を選ぶ

### ◆ 材料 (4人分)

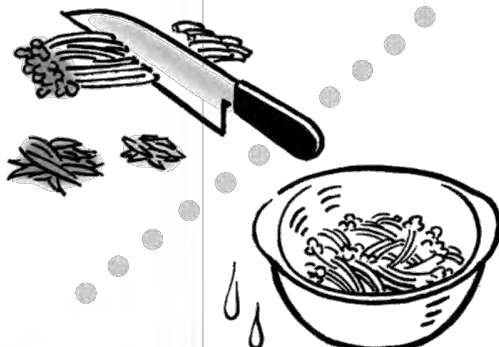
- ・アジ(刺身用・3枚おろし): 2尾分
- ・青じそ: 6枚
- ・カイワレ大根: 1パック
- ・ミョウガ: 2個
- ・青ネギ: 4本
- ・おろしショウガ: 少々
- ・しょうゆ: 適量

### ◆ 作り方

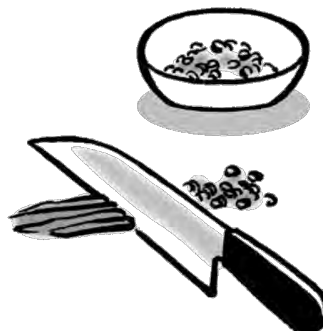
① アジを食べやすい厚さの細切りにする



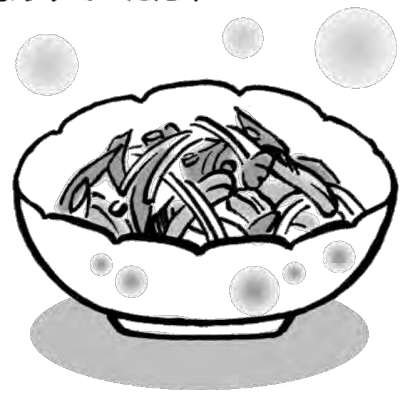
② 青じそとミョウガは千切り、  
カイワレ大根は根を落として三等分し、  
冷水にさらしてよく水を切る



③ 青ネギは細かい  
小口切りにする



④ 1、2、3を和えて小鉢に盛り、  
しょうゆでいただく



# とっさの流儀

## 季節の贈答品

来月(7月)はお中元シーズン。お世話になっている方に贈るお中元や暑中見舞いも季節の贈答品です。贈る時期やのしの表書きをおさらいしておきましょう。

時期	表書き(関東中心エリア)	表書き(関西の旧盆エリア)
7月上旬~7/15	お中元・御中元	8/15までは御中元
7/16~立秋(8/7頃)	暑中御見舞・暑中お見舞 暑中お伺・暑中御伺	8/15までは御中元
立秋過ぎ~9月上旬まで	残暑御見舞・残暑お見舞 残暑お伺・残暑御伺	8/16~9月上旬までは 残暑お見舞い

お中元を持参して手渡しするときは「外のし」、宅配便などで送るときには「内のし」という場合が多いようです。また、「お礼の品」という体裁にしたい場合は、表書きの上段を「お礼」「御礼」などとします。

## 編集後記

携帯電話が使いこなせません。今使っている携帯には、いろんな機能がついているのですが電話をかける以外はほぼ未使用。もったいないと思いつい音楽を携帯に取り込んでウォークマンとしても活用してみようと思いい、色々悪戦苦闘した結果なんとか音楽が聴ける状態にはなりましたが期待していたような手軽に音楽を楽しむという感じではなかったのちょっと不満が残り、なんとなく最近のデジタル音楽プレイヤー(ウォークマン)を物色していました。ちょうど投げ売りセールで一万弱のものを見つけ購入。技術の進歩はすさまじいです、50グラム弱の手のひらにすっぽり収まる小さな機械のなかに何千曲も入ってしまうんです、でもそうすると録音が大変じゃないかって古い古い、一曲あたりの約5、6秒でデータの転送が済んでしまうのでCD一枚分でも何十秒かか聞けるようになったちゃうんです。(パソコンに取り込んだ曲をウォークマンに取り込んで使っています)今のところかなり満足。でもやっぱりいろんな機能を使いこなすには説明書をじっくり読むための忍耐力が必須なので、使いこなせないかも。

**『おかげさまで創立47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**

来月も  
おたのしみに!

