

わたし日和

平成二十一年十一月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。たまに「わ

たし日和は社長が書いてる
んでしょ?」と言われるこ
とがありますが残念ながら
ちがいます。社長はたまー
に気が向いたときだけホチ
キス止めをパチンパチンと
やってくれるくらいです。
(年にほんの数回程度)で
すがそのくらいの方が私も
かえって書きやすいのでい
いのですが、たまには社長
の出番が「わたし日和」に

あってもいいと思うのです
がどうでしょうね。

さて、我が家の愛犬「レオ」
のその後を気にしてくれて
いる方々から、「最近ワン
ちゃんどうしてるの?まさ
か死んじゃったの?」とい
うお声を頂くこと数回、な
んだかご心配をお掛けして
しまったようなので生存確
認を兼ねてレオの写真を載
せてみました。あまり自分
の愛犬の話をするのもペッ
トに興味のない方にわるい

かな、という気がしたりし
ていたので「しつこくない
程度に」と遠慮してたので
すがまー今回は少し現状を
書いてみます。



お元気ですか?

今年の二月、もしかし
たら三月(よく覚えて
いません)にホームセ
ンターのペットショッ
プから佐藤家に電撃入
籍を果たし、十一月で
一歳、犬の年齢で言う
と七歳(?)とかそんな
感じだと思えます。(本
人は特に年齢のことは
気にしていない様子。)
うちの二人の子どもが
「ぜったいにちゃんと
世話をする」という約
束を真に受けたばっか
りに毎朝起床時間が一
時間早まった私ですが
おかげで新陳代謝が絶
好調に良くなり、以前
から汗っかきだったの
ですがさらに磨きのか
かった汗っかきに生ま
れ変わりました。(ま、
私の話はさておき)散
歩に出ると赤信号も無
視して、すごい力で

引っ張ります。そうか
と思えば、疲れてくる
とスフィックスのポー
ズをしてその場から動
かなくなります。「おま
えはまだそんなにえら
くない!」と叱りなが
ら引っ張って連れて帰
り、朝メシにドッグ
フードをじゃらじゃら
と準備してやるとその
音と匂いで「ノミ」のよ
うなその場ジャンプを
繰り返して「スフィンク
ス」は演技だったこと
を思い知らされる、そ
んな毎朝です。写真で
見るとおの「チビ」で
す。「マメ柴」じゃなく
「柴犬」のはずなんで
すが……。とりあえず
元気です。



お財布も、ちょっと贅沢

そろそろお歳暮シーズンです。もらって嬉しいものは「商品券」や「カタログギフト」だ

そうですが、気の利いた特産品はやはり嬉しいもの。その特産品をお得に買えるのが郵便局の「ふるさと味倶楽部」です。

年会費千円で会員登録すると、郵便局の「ふるさと味倶楽部」の

と小包全国版カタログの掲載商品からセレクトした商品が5%引きになり、さらにお中元・お歳暮の時期（7月号・8月号・12月号・1月号）は10%の割引価格で購入できます。ふるさと小包は、日本各地の特産品をゆうパックで産地から届ける「産地直送システム」。

ふるさと味倶楽部の会員には、このカタログが無料で配布されます。



もらって嬉しいふるさと特産品

平成21年度秋冬号の特集は、「人気の麺ベスト5」「人気のお茶のお供ベスト5」など。また全国の特産品は、都道府県別・ジャンル別・金額別になっていて、自宅いながらの贈答選びに大変便利です。

ふるさと味倶楽部

特産品をお得に!

会員には毎月、「ふるさと味倶楽部」というカタログも届きます。掲載商品数は100〜250点。北海道から沖縄まで全国の自慢の特産品や旬の逸品が満載で、贈答以外に自宅用としてもお楽しみがいっぱいです。

ふるさと味倶楽部 <http://www.postal-jp.com/psc/upack/ws060d05.html>

からだも贅沢

【養生訓 巻第一 108】

【概要】人は、この世界で誕生して、この世界で生きます。つまり、人が生きていけるのはこの世界の恩恵によつてです。父母や、そしてこの世界に感謝しましょう。

よく、心に余裕がないとギスギスしてしまうとか、人にやさしくできないなどと言います。確かに、切羽詰っていれば心豊かに暮らすどころではなく、自分のことで精一杯なので周囲に目が行かず、人にやさしくもなれません。では、心の余裕とは何でしょう。

心の余裕とは「感謝の気持ち」ではないかと思えます。

たとえば、お金がなくて生活が大変だから切羽詰るのではなく、生活が苦しい自分のことしか見えなくなつて、「ありがとう」「おかげさま」という気持ちに

なれないから、精神的に追い詰められてしまうのではないだろうか。

親に感謝する。周囲の人に感謝する。自然に感謝する。あえて言うまでもない当たり前のことです。けれど、心に余裕を持つて人生を謳歌したいと思つたら、ごく当たり前のことに心を砕く必要があるのではないかと思うのです。

自分の心がギスギスしている気がしたら、一日に一度、必ず「ありがとう」を言ってみたらどうでしょう。ありがとうを言う気になれない日は、「生んでくれてありがとう」と心の中で親に感謝する。そもそも、今生きていること自体が「ありがとう」です。本当に当たり前のことですが、時にはちゃんと意識しておきたいものです。

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法



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

心の1粒

ロベカ先生の鏡

意

識には、「潜在意識」と
「顕在(けんざい)意識」
があるのを「存知です

か。潜在意識は表面に現れない奥底の
意識。一方の顕在意識は表面に現れる
理性的な意識。人の意識のうち約9割
が潜在意識で、潜在意識には思い込ん
だことを実現してしまうパワーが秘
められていると言われますね。

「念ずれば通ず」よく聞く言葉です。
「自分が成功した姿をいつもイメー
ジしていました」これも、成功者の話
によく出てくるフレーズです。良い思
い込みが良い結果をもたらすという「
その逆も当然あり得ます。私たちの脳
は、そういう風になっているのです。
じゃあ自分はどうかなく気になる
ところですが、当たり前ながら心は見
えません。だから潜在意識も見えませ
ん。けれど、自分の潜在意識を知る手
がかりがあります。「ロベカ」です。

心

は不思議なもので、不安
や悩みがあるときに単
純な言葉を繰り返すべ
い

ロベカは潜在意識とつながってい
る、いわば「心の鏡」のようなもの。
人の手助けをして、自分では親切なつ
もりでいる人のロベカが、「私がやっ
てあげたのよ」だとしたら——。その
人は、親切を装った親切の押し売りさ
んかもしれないという事です。

いつの間にか気持ちが悪く落ちてきて
ます。ある特定の言葉を繰り返すこと
で、そのテーマが潜在意識にインプッ
トされるからです。
あるアメリカの心理学者は、胃痛に
悩むビジネスマンに、「1日2回」「カ
コーラ」という言葉を20分間唱える
ことをすすめたそうです。その結果、
ビジネスマンの胃痛は改善し、精神的
にも落ち着きを取り戻しました。



「カコーラ」という言葉には何の
意味もありません。同じ言葉を毎日欠
かさず繰り返したことの不思議な現
象です。

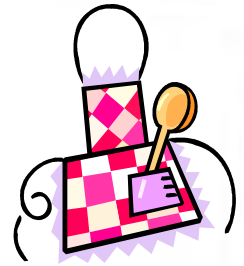
お経もそうです。意味は分からなく
ても毎日繰り返し唱えることで、心の
平静を感じるようになります。
ロベカは、自分で自分にかけている
おまじないのようなもの。
良いロベカなら運氣アップのカギ。
悪いロベカなら運氣ダウンの呪い。
あなたのロベカはどちらですか。自
分では気づきにくいことなので、親し
い人に聞いてみると面白いですよ。

賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

セロリでイライラ解消！

古代ローマではセロリを整腸剤・強壯剤・香料として利用しており、野菜として食用されるようになったのは中世に入ってからだそうです。日本には1800年頃にオランダ船によってもたらされたので、別名を「オランダミツバ」と言います。しかし当時は独特の強い香りが好まれず、普及しなかったそうです。戦後、食生活の洋食化に伴って盛んに栽培されるようになりました。独特の香りのもとになる成分には、イライラを解消して気持ちを落ち着けたり、食欲を増進させるなどの効果があるそうです。また、肉や魚の臭み取りなどにも使用され、スープ類の香り付けにもなります。旬はこれから3月にかけて。今夜はスープでお召し上がりください。



11月の賢者レシピ

セロリとベーコンのスープ煮

旬は11月から3月にかけて

イライラ解消
食欲増進

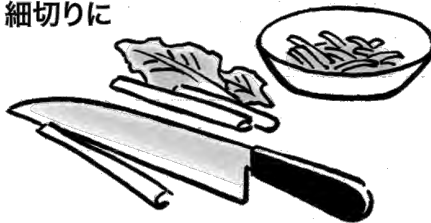
肉や魚の
臭み取りにも

◆ 材料(2人分)

- ・ セロリ: 1本
- ・ ベーコン: 2枚
- ・ ローリエ: 1枚
- ・ オリーブオイル: 少々
- ・ 塩: 小さじ1/5
- ・ しょうゆ: 小さじ1
- ・ 水: 1/2カップ

◆ 作り方

① セロリは茎の部分を10cm くらいの長さに切り、太い部分は縦に2~3等分する。ベーコンは1枚ずつ2~3mmの細切りに



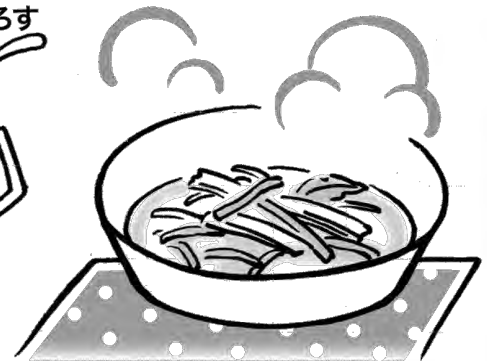
② 鍋にオリーブオイルとベーコン、ローリエを入れて火にかけ、ベーコンから脂が出てきたらセロリを加える



③ 塩をふり入れ、4~5分炒めてセロリの水分を出す



④ 鍋に水を注ぎ、ふたをして15分ほど煮て、しょうゆを加えて火からおろす



どっさの流儀

町内会の行事に参加できないときは…

町内会や自治会で行う地域の共同作業。これもひとつのご近所付き合いですから、いくら事情があっても不参加が続くと気まずいもの。かといって無理をすると自分が大変です。そんなとき、こんな方法はいかがでしょうか。

たとえば、共同掃除の不参加連絡をするとき。まずは不参加をお詫びして、「その代わり、〇〇あたりはお掃除させていただきますので」とひと言添え、作業日の前日や当日の早朝に、作業区域の一角だけでもお掃除しておきます。ただの不参加よりも誠意が伝わるでしょう。

それも無理なら、別の日に別の場所で自主的に作業してみるのもひとつです。「ゴミ置き場などは担当が決まっていることが多いので、共同作業では手をつけないような場所のお掃除などはどうでしょう。

または世話役の人に、「どうしても定期清掃に参加できないので、ほかにお役に立てることはありませんか?」と相談してみるのもいいかもしれません。

共有スペースを誰かが手入れをしてくれることで、みんなが気持ちよく生活できます。共同作業に参加できなくても、何らかの形でお返しする前向きな姿勢は忘れずにいたいものです。

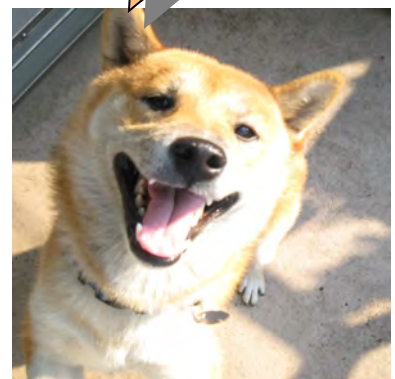
編集後記

毎年恒例となった大和市防火安全協会主催の消火技術大会に参加、出場してきました。

大会は十月九日、大和引地台公園にて開催されました。当日はガス屋さんだけではなく、市内のさまざまな業種の企業の方が瞬発力のある「若者」を選手として送り込んできておりました。毎年この時期になるとガス屋さんの連絡会議の場で「若い人、行ってきて。」と大先輩たちから言われ続けて十数年。「若い」私は今年も優勝をねらって参加してきました。大会と行っても参加者は全部で100人〜150人くらいでしょうか。

種目が2〜3種目あり、私が出たのは二人一組でそれぞれ消火器を持って火の着いた絨毯のところまで走って行き、火を消すまでのタイムを競うという単純な競技なのですが慣れない敬礼をしたり、合図のセリフが決められていてそれが何種類もあってしかもちよっと長いとか、いろいろまじつく要素もあるのですがとありあえず今年の結果は約四十チーム中の「6位」。太もものウラが軽い肉離れを起こすほどがんばったのですが…。

来月も
おたのしみに!



『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