

「これからの警沢だより」

# わたしの日和

平成二十二年一月号

あけましておめでとうござ  
います。マルエムプロパン  
の佐藤です今年もよろしく  
願います。さて皆さん  
はどのようなお正月をお過  
ごしになられたのでしょうか。  
えー今回は年末から何  
度かお客さんからお問い合わせ  
をいただきました。火災警報器と消火器について  
ちょっとこの場で紹介さ  
せていただこうと思いま  
す。下にチラシのコピーを  
貼り付けてみました、

ちょっと見つらいかも知れ  
ませんが火災警報器は平成  
18年から設置が義務づけ  
られています。まだ設置が  
済んでいないご家庭は検討  
されてみてはいかがでしょうか。  
冬場は特に火事の多  
い季節ですが火事も初期の  
段階で気づく事ができれば  
大事に至らずに済むかも知  
れません。いろいろな種類  
の警報器がありますが下に  
載せているのは一般的なタ  
イプで電池式です。

お元気ですか？

**火災警報器**  
家族のみんなの安心を  
しっかり守る。

平成18年6月1日から  
住宅用火災警報器の設置が  
義務付けられました。  
表記以外もメーカー、  
全商品お取り扱いしています。  
お問い合わせください。

メーカー	型式	特徴
COSMOS	SA-162E	煙感短式(光電式)、警音音停止機能、機器異常表示機能 など
HOCHIKI	SS-2LP-10HCB	光電式2層、電池式(電池寿命:約10年)、自動試験機能 など
Panasonic	SH-2B455K	単独型、電池式、遅延機能、自動試験機能 など

**住宅用火災警報器の設置義務化の背景**

- 住宅火災による死者が1,000名を超えている。
- 逃げ遅れによる死者の割合が6割超。
- 住宅火災では高齢者が亡くなることが増し。
- 火災警報器は住宅火災による死者削減に有効。

**住宅用火災警報器の有効性**

- 命を落とす危険が少なくなる。
- 逃げ遅れの危険が少なくなる。
- 焼損面積が少なくなる。
- 焼損額も少なくなる。

**改正消防法の内容**

- 消防法の改正実施。  
戸建住宅や共同住宅、住宅として使用される建物や、住宅として使用される建物がある建物は、住宅用火災警報器の設置が義務づけられます。(自動火災報知機、スプリンクラー設備が設置されている住宅を除く)
- 住宅用火災警報器 設置義務対象と義務化期間。  
法律は平成18年6月1日から施行され、新築住宅は即日  
から義務となります。既存住宅はその築年数により、  
1年以内(築年数5年未満)または2年以内(築年数5年以上)に  
義務化の対象となる日までに設置しなければなりません。
- 誰に対して義務付けられる?  
「全ての住宅の隣接者」＝住宅の持ち主や、住  
んでいる人です。

価格はオープン価格と  
なっていますが450  
0円〜5000円で取  
り付けはネシー〜二本  
で簡単にできます。そし  
て、身近なところでコッ  
プイのが天ぷら火災です。  
テレビで対処法を紹介  
している番組がありま  
したが一番安全で確実  
なのはやはり専用の消  
火器具を備えておくこ  
とです。家の中で大きな  
火を見ても冷静でいら  
れば適切な対処もで  
きると思います。普通  
はとっとも焦りますよ  
ね、パニックです。下の  
写真のようなスプレー  
タイプの消火具が一本  
あればかなり安心です。  
一本3300円しますが  
女性でもお年寄りでも  
簡単に使えてコンパクト  
なのでおすすめです  
よ。



専用ホルダー付き仕様もあります。

**FS-400AB型**  
本体希望小売価格3,360円(税抜3,200円)

■天ぷら油の消火例

約380℃で天ぷら油は自然発火します。

2m程度離れてファイアーアウトMを放射開始

5秒後には消火しますが止めず最後まで放射してください。

# お財布も、ちょっと贅沢

「100年に一度」の大嵐が吹いた昨年、節約のために家計簿をつけ始めた人が多いようです。国の「事業仕分け」ではありませんが、生活費の無駄を省く第一歩はやはり家計簿。

そこで今回は、家計簿の達人主婦が実践している「家計簿のコツ」をご紹介します。

「始める」よりの「続ける」ほうが難しい家計簿を今年こそ長続きさせて、家計管理に役立てましょう。

## ① 自分に合った家計簿

長続きの「コツ」は「簡単」にあります。家計簿歴6年の主婦は、子どもでも使えるシンプルなフリーの家計簿ソフト「かんたん家計簿」を愛用中だとか。これは、オンラインソフトのダウンロードサイト「Vector(ベクター)」で手に入ります。

## 長続きする 家計簿のコツ

入ります。そのほか、自分に合いそうなソフトを探してみるといいですね。

② 300円以下の誤差は見逃す  
家計簿の目的は、家計全体を把握して収支のバランスを見ること。最初から金額の帳尻合わせに神経をとがらせるのは本末転倒なのだとか。300円以下の誤差は気にしません！

## ③ 一時的な赤字も見逃す

月々の赤字・黒字にこだわると面倒になって疲れます。目標は「年間で黒字」。

## ④ 食費管理は簡潔に

細かい費目分けは挫折のもと。食費なら「買った店」と「金額」だけの大雑把な管理からのスタートでも十分です。

## ⑤ 夫婦で家計簿をつける

定期的に夫婦で家計簿をチェックするご家庭は少なくないようです。お互いが「仕分け人」の役割も果たせば一石二鳥ですね。

【Vector】 <http://www.vector.co.jp/>

# からだも贅沢

## 【養生訓 巻第二 213】

【概要】人の生命力というものは、使えば減るし、増やす努力をすれば増えます。このバランスが狂うとどんどん生命力が減って病気になる、やがて死に至るでしょう。多くの人は、生命力を増やす努力をしないから短命で終わってしまうのです。限りある生命力を限りない欲望に使うのは間違っています。

生命力は「使うと減る」、または「努力すれば増える」という発想は、なかなかユニークだと思いますか。

生命力とは「生きる力」です。「生き抜く力」でもあります。裸一貫になったとき、「なんととしてもやってやる、這い上がってやる」という強い意志で前に進めば生命力が増え、逆に、「もうダメだ」と諦めたとき

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

には生命力が減っているのかもしれない。だから、逆境を経験した人はタフなのでしよう。

広い世界には、人間として最低限の尊厳さえ奪われてしまう生活を強いられている人たちが大勢います。しかし、たとえば難民キャンプに暮らすアフリカの人たちが「もうダメだ」と諦めているかと言えば、そうではありません。どんなに過酷な状況でも、大きな瞳をキラキラと輝かせて将来の夢を語る途上国の子どもたちを見ると、むしろ日本人のほうが生命力を減らしているような気がします。

日本は今、厳しい状況です。けれど考えようによっては、生命力を増やす努力をするときなのかもしれませんね。



# 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

## 人生の1粒

### 「シヨコラ / 糖知コラ」

## 明

「明」は、歳をとってしまっただけで、身を引きしまる新年ですが、「またひとつ新しい年を迎えた方が良かったら、今年「エイジティスカス」で試してみませんか。」

「エイジティスカス」は某化粧品シリーズ名です。直訳すると「年齢との対話」という意味でしょうか。年齢に逆らわず、年齢と対話する。素敵な考え方だと思います。

ここ数年、各化粧品メーカーが競い合うように「アンチエイジング・コスメ」を発売しています。劇的な潤い、極上の素肌感、十年前の肌を取り戻す究極のスキンケア……。賑やかなキャッチコピー合戦に女性の心は踊り、先端技術を駆使した研究成果には、クリームひとつに数万円を払う価値があるのかもしれない。

「おれ、おれ、おれ」のスピードを遅くすることはできません。おれから逃れる

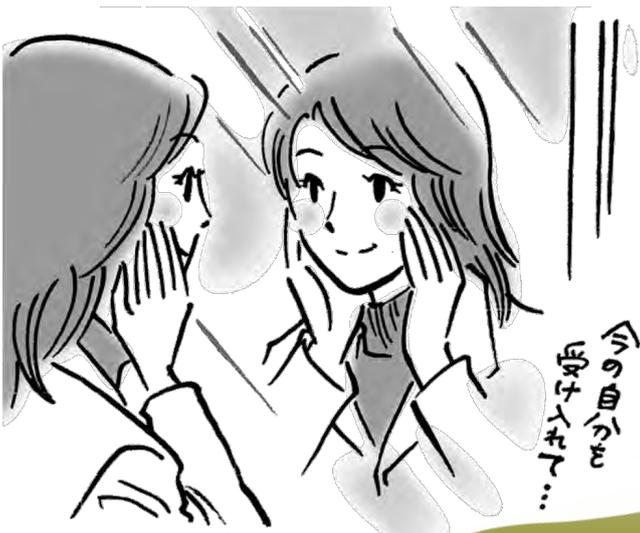
ことはできません。

## 若

「若」は、歳をとった自分の姿など想像できません。一年経てば年齢がひとつ上がることを頭では理解していても、リアリティがなかったからです。

それでも「若い」はやってきます。いつまでも美しくあることが使命のような女優さんにも、「若い」は確実に訪れます。多くの女性が憧れる黒木瞳さんが加齢の事実と真剣に向き合えるようになったのは、三十歳になってからだったのです。

今までなかったシミやそばかすが現れ、シワも増える。間違いなく若い現実に戸惑った黒木さんは、現実を受け入れることから始めたと言います。過去の若さを懐かしんでいても何の糧にもならない。ただ自分が卑屈になっていくだけ。だから毎朝、鏡を見るたびに「若い」



「今日が一番若い」  
と思っようにしたそうです。

昨日（過去）の自分とはなく、明日（未来）の自分と比べたら、今日が一番若い。そう考えれば一日をパワフルにスタートできる。これが黒木さんにとっての「エイジティスカス」なのでしょう。

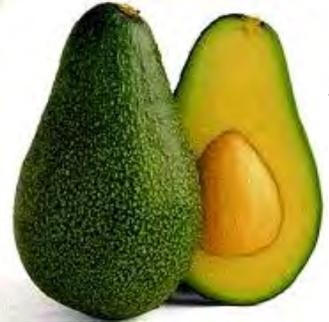
十年前の肌を取り戻す努力が実を結び、今の自分を受け入れる勇気があってこそだろうと思います。年齢に逆らわず、試行錯誤しながら年齢と対話しながら生きていく女性のほうが、きっと輝いているはずなんです。

# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## アボカド は世界一栄養価の高い果物

「森のバター」と呼ばれるほど脂肪分が豊富なアボカド。ただし、アボカドの脂肪は約80%がリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸なので、血中コレステロールを増加させる心配は少なく、動脈硬化や老化防止に役立つとされています。ほかにも、ビタミンB2、C、E、カリウム、リン、鉄分、必須アミノ酸などを含み、世界一栄養価の高い果物としてギネスブックに認定されています。旬は10月から3月頃。緑色の皮が黒ずんできたら食べ頃で、リンゴと一緒にビニール袋に入れておくと追熟がすすむそうです。冷蔵庫に入れておくと果肉が黒ずむ低温障害を起こすので、真夏以外は涼しい場所での常温保存をおすすめします。



### 1月の賢者レシピ

## 豆腐とアボカドの重ねサラダ

保存の適温は  
8℃～12℃

切り口の  
変色防止には  
レモン汁

豊富な  
ビタミンEで  
乾燥肌対策

#### ◆ 材料(数人分)

- ・アボカド: 1/2個
- ・絹ごし豆腐: 1/2丁
- ・プチトマト: 2~3個
- ・みょうが: 1個
- ・青じそ: 4枚
- ・塩: 少々

#### <A>

- ・オリーブオイル: 大さじ1
- ・しょうゆ・みりん・酢・  
粒マスタード: 各大さじ1/2
- ・砂糖・塩・こしょう: 各少々

#### ◆ 作り方

- ① 絹ごし豆腐は塩をふって重石をし、1時間ほど冷蔵庫で冷やす



- ② アボカドは半分に切り、種を取って皮をむき、7~8mmの厚さに切る。プチトマトは四つ切りにする



- ③ みょうがと青じそは粗みじん切りにして<A>と合わせる



- ④ 豆腐を1cm厚さの一口大にスライスしてアボカドと交互に器に並べ、③を回しかけてプチトマトを散らす



# どっさの流儀

## 人のお宅を訪問する前に…

人のお宅を訪問する際、気になるのが時間帯です。無難なのは、昼食時を避けた午前10時から午後4時の間。昼食の時間にかかりそうなききは、あらかじめ「食事は済ませてまいります」と伝えておくのが心づかいです。それでも、「ぜひ一緒」と相手が強く望めば、素直に「好意に甘えてもいいじゃありませんか」。

土産を持参するなら前もって準備しておきたいものです。訪問先の近くで購入しても悪くはありませんが、包装紙から近所で買ったことが相手に分かると、間に合わせのような印象を与えかねません。そもそも、現地で土産になりそうなものが見つからないこともあります。やはり最初から用意しておくほうが安心ですね。

初めてのお宅をクルマで訪問するときは、事前に駐車場の位置を確認しておくこともお忘れなく。駐車場を探すうちに約束の時間に遅れたのでは失礼に当たりませんか。



食事は済ませてまいりますので…

## 編集後記

今年もこの「わたし日和」をどうぞよろしくお願ひします。毎年年末は三十一日の大晦日まで忙しくバタバタとして年を越すような感じでいつのまにやらの「お正月」です。皆さんはどのようなお正月を過ごされたでしょうか。テレビのニュースでは成田空港の出国ラッシュや帰国ラッシュの様子が紹介されいつも指をくわえながら「いいなあー」とうらやましがったり、「東名高速大和トンネル付近から渋滞二十五キロ」などと言う報道を聞きながら「ああ、家において良かったー」などと出かけられない寂しさを紛らわせています……。

あ、でもノンベリ寝正月っていうのもけっこう贅沢ですよ、たぶん。(そう思いたいだけかも…)さてさて、この年末の忙しさを言い訳にして犬の朝の散歩をしばらくサボっていましたので心機一転、早起きをしてまた朝の散歩を再開したいと思っています。ある方から「ダイエットはなかなか成功しないねー(笑)」と言われてしまったのでがんばらねば、今年こそ(あー何度目の)今年こそ。「なんだろっつかっつ〜?」

『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!

