

わたし日和

平成二十二年六月号

こんにちは、マルエムプロ
パンの佐藤昭です。すっか
りご無沙汰となっております
ました。いつも「わたし日
和」を読んでいたいただい

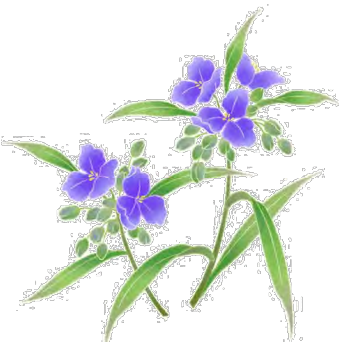
た方々からは「やめちゃっ
たの?」「とか」「どうしたの、
ワンちゃんは元気?」など
温かいお声をかけていただ
きました、ご心配をおかけ
しすみません。さて、ほぼ半
年ぶりとなってしまったこ
の「わたし日和」ですがまた
今月号からデキトウに肩の

力を抜きつつ(?)続けてい
ければと考えていますので
読んでくださる方も気楽に
お付き合いいただけたらな
と思います。

さて、この約半年の間に何
が変わったかと言いますと
とても悲しいことに賞禄が
出て参りました、おなかだ
け……。それ以前はポッコ
リというかまだまだかわい
らしいものだったのですが
(個人的には)最近はなん
というか威厳というか風格

さえ漂うほどに堂々として
参りました。私のダイエツ
ト話はこの場でも前から何
度もしていますし、自分自
身「もついいか、デブな俺も
アリだな!」なんて言うつら
うにも思うのですが、靴を
履くときや靴下をはくとき
のおなかの肉の邪魔な感覚

履くときや靴下をはくとき
のおなかの肉の邪魔な感覚



お元気ですか?



を降りた瞬間から全
員がタッシュで頂上
を目指し、一番争いを
したことがありまし
た。当時の記憶なので
すでにかすんだ記憶
ですがとにかく走り
続けて頂上に着いた、

あれがどうにも許せないの
です。食べないダイエットは
煩惱の固まりの私としては
最後の手段に取っておくと
してどうするか。そうだ健康
的な趣味を持つ。しかも家
族も巻き込めば長く続くか
も!ということ。今、ナイス
ミドルの間ではやっている
らしい登山を趣味とするこ
とに決めました。まずは神奈
川の最高峰、大山の頂を目指
しました。実は家族には内緒
にしてみましたが高校の時、
部活で大山登山をしたこと
があります、その時はバス停

そんな記憶があったので数
十年経った今だって、いくら
なんでも歩いて登るくらい
チョロいチョロいと考えた
のですが念には念を入れて
「剣岳・点の記」という映画
を見てイメージトレーニング
を積み準備万端で行った
のですが……。辛かったデ
ス。
でも、頂上の売店で売られて
いたキュウリの味が忘れら
れません、最高でした。
登山の感想は、やはり痩せて
から山登ろうとか思うので
すが家族には言えません。

お財布も、ちょっと贅沢

エコ住宅の新築またはエコリフォームに発行される「住宅エコポイント」の申請が始まっています。1ポイント1円換算で、新築・リフォーム共に最大30万円分も還元される大変お得な制度です。期間限定なので内容をしっかりと把握して役立てください。

【対象となる条件】

新築・リフォーム共に平成22年12月31日までに着工したものを。

【発行されるポイント数】

*エコ住宅の新築は1戸あたり一律30万ポイント。
*エコリフォームの場合は1戸当たり30万ポイントを上限に、工事内容によって異なります。工事内容は、

- ① 窓の断熱改修。
- ② 外壁、屋根・天井、床の断熱改修。

住宅エコポイント

③ ①及び②の改修工事に併せてバリアフリー改修（手すりの設置、段差解消、廊下幅などの拡張）を行う場合。バリアフリー改修は上限5万ポイント。

【ポイント申請期限】

*エコ住宅は平成23年6月30日まで。

*エコリフォームは平成23年3月31日まで。

【申請方法】

どちらも基本的に住宅所有者が行います。全国の申請窓口に申請書類を持参、または郵送の二通り。

【ポイントの交換期限】

共に平成25年3月31日まで。

【ポイント交換対象】

特産品や商品券などのほか、ポイント対象となる工事の追加工事にも充てられます。追加工事はエコに限りません。上手に計画を立てて住宅エコポイントを最大限に活用ください。詳細は業者か下記の公式サイトで確認ください。

【住宅エコポイント】<http://jutaku.eco-points.jp/>

からだも贅沢

【養生訓 巻第二 224】

【概要】牛をさばくとき、骨と関節の広い隙間に包丁をいれると、包丁の刃が鋭いまま長く使えます。この話と同じで、世間においても争いごとを避けて理にかなったことをしておけば世界が広くなり、長命でいられるものです。

鹿児島県の徳之島は「長寿の島」として知られています。120歳まで生きた元長寿世界一の泉重千代さん、116歳まで生きた本郷かまとさん、どちらも徳之島伊仙町の出身です。伊仙町のホームページでは、泉重千代さん直筆による「ん」の一筆を紹介しています。この一筆には、「うーん」とあれこれ悩むより「ん」から始まる生活を、という願いが込められています。

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

められているそうです。

んと強く、／ んと大きく、
んと明るく、／ んと楽しく、
んと若々しく、／ んと豊かに、
んと健康に、
そして、／ んと長寿を、

人生の悩みのほとんどは人間関係から起ります。内容は何であれ争い事はとても疲れるもの。争い事を避けることができれば長生きできるという教えは、まさにその通りでしょう。

「ん」から始まる生活をしていれば争い事の芽が出そうにありません。「健康と長寿と子宝の島の教えを胸に刻んでおきたいものです」



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

女の1粒

ペンとボクは500個のトキを

女

性と男性のすれ違い。その一因は「脳」の違いにあると言われます。

「あなたって、ちっとも私の雰囲気を読んでくれない」

「私の出すサインにどうして気づいてくれないの？」

男性型の脳は、人の気持ちを汲んだり場の雰囲気を読んだり共感が苦手。だから「女心が分かってない」となるのでしよう。

「ただ話を聞いてほしいの……」
これも脳の違いによるすれ違い。

相談事をする女性に対して、一般の男性はつい回答をしゃべりたがるものですが、女性にしたら、「悩んでいる私に共感してほしい」という話だったりします。

「きみの気持ち、よく分かるよ」
そんな態度で耳を傾けてくれる聞き上手な夫を、世の妻たちは求めているようです。

ア

アメリカでペットを飼っている既婚者1100人を対象にしたある世

論調査によると、既婚女性の33%が「夫よりもペットのほうが聞き役に

適している」と回答したそうです。その理由は、

「私の気持ちを夫よりも理解してくれる」

「ただ黙って耳を傾けてくれる」
など。妻にとっては、夫よりペット

のほうが「聞き上手」だと思えるのでしよう。ちなみに、妻よりもペットのほうが聞き上手だと答えた男性は18%でした。

会話上手は聞き上手などと言われますが、本当の聞き上手とは相手と話しやすい雰囲気を作ってあげること。適度な相づちで話を促してあげることも大切でしょうが、基本は相手の話をひたすら黙って聞いてあげることです。その意味では、言葉を発

しないペットは究極の聞き上手と言えるのでしよう。思慮深げにこちらをじっと見つめるペットには、確かに癒されるものです。

ところで、ペットよりも聞き下手だと烙印を押されてしまった夫たちも、実は全力で妻の雰囲気を读もうと努力はしているようです。「まよか！」と思っかもしねませんが、夫にしたらそれで一杯いっぱい。

「だから、それ以上求められても男はつらいんです」

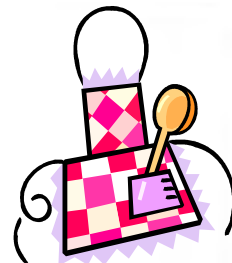
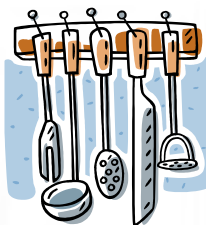
とはある夫の弁。夫の言い分も頭の片隅に置いておきましょうか。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

夏茗荷 で食欲増進!



暑い日に、その独特の香りで涼をもたらしてくれる茗荷（みょうが）。つぼみと苞（ほう＝花の付け根にでる葉）の部分を「花茗荷」と言い、別名「茗荷の子」とも呼ばれます。茗荷の茎を軟化栽培して50～60センチになったときに出荷されるのが「茗荷筍（みょうがだけ）」。こちらは茗荷の新芽です。5月の新芽が「夏茗荷」で旬は6月から8月にかけて。9月の新芽は「秋茗荷」で10月まで旬が続きます。茗荷には熱冷ましや解毒作用があり、夏バテ防止に効果的。また、独特の芳香と風味が薬味向きで食欲増進が期待できます。梅雨から夏にかけて暑さで食が細くなってしまう人は、夏茗荷の薬効に期待してみましよう。



6月の賢者レシピ

みょうがの香りごはん

夏バテ防止
食欲増進
に効果あり

ホルモン
バランスを
整える効果も
あり

発汗や
血液循環を
促す効果も
あり

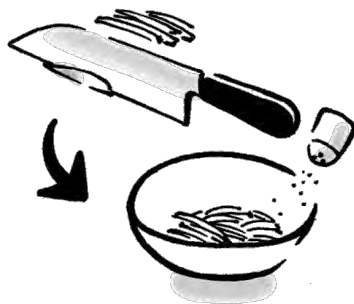
◆ 材料(4人分)

- ・ ごはん(昆布だしで炊いたもの): 2人分
- ・ みょうが: 40g
- ・ 青じそ: 2枚
- ・ しらす干し: 10g
- ・ 白ごま・塩: 各少々



◆ 作り方

① みょうがはせん切りにして塩を振っておく



② 青じそはせん切りにして水にさらし、アクを抜いておく



③ しらす干しはフライパンで炒ってカリカリにする



④ 昆布だしで炊いたごはんにもょうがとしらす干しを混ぜ、青じそと白ごまを天盛りする



どっさの流儀

中古住宅を買った人へのお祝い

新しく家を建てた人にお祝いを贈る場合、ご祝儀袋には「御新築祝」と書きますね。では、中古マンションや中古住宅を購入した人に対しては、次のどれが適切でしょうか。

- 【1】御新築祝
- 【2】御新居祝
- 【3】御引越祝

中古住宅の場合、「ご祝儀袋に「御新築祝」と書いたのでは皮肉と取られかねません。

また、「御引越祝」は賃貸住宅に引っ越した人に対して使うもの。新築か中古かわからないときは、「御祝」とだけ書いた袋で贈るのがいいでしょう。

従って、適切なのは「御新居祝」です。ちなみに、「ご祝儀袋は紅白の蝶結びの水引でのしが付いたものを使います。

表書きの名前は毛筆の楷書で書くのが正式ですが、サインペンでもかまいません。万年筆書きも黒インクなら許されます。しかし、ブルーブラックのインクは洋風で事務的なイメージが強いので、「ご祝儀袋・不祝儀袋ともにふさわしくありません。ボールペン書きは論外です。適当に書いた印象を与えないので避けましょう。

編集後記

皆さん休日はどうにお過ごしでしょうか？我が家は男の子二人なので体を動かす事が大好き、家族で一緒に楽しめる事はないかと考えていた所、山登りに行ってみようということになり大山に登ってきました。ロープウェイで途中までは行った事があったのですが頂上までは私も主人も十年振りでした。連休だったので多くの人が登っていました。

子供達は身軽な為、足取りも軽くどんどん登っていきましたが私達親の方は日頃の運動不足もあり？子供達の後から登っていくようでした。ようやく頂上に着き、山頂からの美しい景色を眺めたら疲れが一気に飛んでいきました。途中キツイ所もありましたが山登りは気持ちが良いですね。これから色々な山に挑戦していきたいと思います。まずは近場の小山から（笑）

来月も
おたのしみに！



『おかげさまで創立48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