

わたし日和

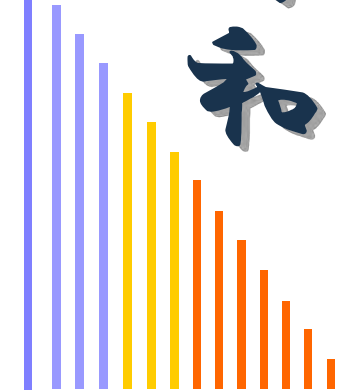
平成二十二年十月号

お元気ですか？

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。今年の夏
も暑かったですね。「記録
的」とか「観測史上最長」み
たいな単語もテレビ等から
けっこう聞いたような気も
します。「異常気象」って言
われるとなんとなく「やっ
ぱり異常だよな」って納得
してしまいますが、その原
因は二酸化炭素による地球
温暖化と言ったことになっ
ていますね。テレビや新聞で
そのように報道されると

いていは信じてしまいます
よね。私もやはりそのよう
に信じて「へー」と思ってい
ました。ところが最近読ん
だ本によると二酸化炭素に
よる温暖化というのは実は
かなり信憑性の低い説であ
り、地球は温暖化していな
い、むしろ冷えています。そ
んなこと言ったって実際に
この夏もすごく暑かったし
夜だって眠れないくらい暑
い熱帯夜が何十日も続いた
じゃん！って思いますよ

ね。でもそれは地球全体が
暑くなったわけじゃなく
ヒートアイランド現象が人
口密集地やその周囲に起こ
す局地的な“温暖化”とい
うことらしいのです。ヒー
トアイランド現象について
はテレビなどでも聞く言葉
なのでご存知の方も多いと
思いますがこの現象の影響



を受けづらいところでは気
温はむしろ寒冷化に向かっ
ているらしい事がわかって
来たのです。つまり二酸化
炭素については温暖化への
影響は世間で言われている
ほどはないということ、で
特に海外の先進国と言われ
る国では日本で報道される
ほど二酸化炭素削減には熱
心ではなくなっていると
か。それよりも「ヒート」だ
とあってやっている二セの
「ヒート」の方が実は驚異にな
りうるその本ではいって
います。二酸化炭素に温暖
化の罪をかぶせて得をして

いる人達もいるようですが
それについてはまた次回。
興味のある方は「二酸化炭
素温暖化説の崩壊」NHK
出版・広瀬隆著)を御一読く
ださい。
話は変わりますがこのこと
ころまた強引な業者による
電話・訪問勧誘が増えてい
ます。警察等への苦情も増
えていると言ったことで警察
署とLPガス協会が協力し
て左のようなチラシを作成
しました。トラブルに巻き
込まれてからでは遅いので
皆さんも注意してください
ね。

警察署からのお知らせ
だまされるな!! その電話
電話の相手はニセ者だ!

※最近「携帯電話の番号が変わった」という連絡があった。
※警察官や金融機関の職員から「キャッシュカード預かります」と言われた。
それが振り込め詐欺の手口!!

⚠ ひったくりにご用心!! ⚠
最近、ひったくりが多発しています。バッグを車道と反対側に持つ、自転車のカゴに防犯ネットを付けるなど、防犯対策をしましょう。歩きながらの携帯メールやヘッドホンはやめましょう。

☆大和警察署 046-261-0110 ☆座間警察署 046-256-0110 ☆海老名警察署 046-232-0110

甘い言葉で次々に切替を勧める勧誘員、しっかり対応し賢い選択をしましょう!
電話勧誘・訪問勧誘注意!!

電話勧誘
●「安い料金の販売会社を案内します」と言って勧誘する、悪質プロローグにご用心。
●エルピーガスの料金調査を名乗る電話による勧誘には注意しましょう。

訪問勧誘
●勧誘だけで営業形態のない会社もあります。
●「〇〇消費者センター」「〇〇協会」などと公的機関に似た名称を名乗るニセモノもいます。

神奈川県エルピーガス協会 お客様相談所 ☎ 0120-244-566

☆大和市消費生活センター 046-260-5120 ☆座間市消費生活センター 046-252-8490 ☆海老名市消費生活センター 046-292-1000 ☆綾瀬市消費生活センター 0467-70-3335

お財布も、ちょっと贅沢

チリも積もれば山となる。略して「チリツモ」。今月のチリツモ節約術はガス代です。

【中火で底の広い鍋】

湯沸かしは強火や弱火より中火が効率的です。また、ある程

度の量のお湯を沸かすときは、底の広い鍋を使っただほうがガス代の節約になります。

す。ちなみに、同じ量のお湯を沸かすなら電気ポットよりヤカンがお得です。

【魚は片面焼きグリルで】

160gの魚を3匹焼く場合、網焼き・片面焼き・両面焼きグリルでガス代を比べると、一番ガスを使うのが網焼き。もっともお得なのは片面焼きグリルです。

【追い焚きはフタをして】

お風呂にフタをして追い焚き

チリツモ節約術<ガス代>



お風呂の追い焚きはフタをして!

すると、フタをしないときより1回約7円のガス代節約に。フタをするだけで年間約2500円のお得です。

また、追い焚きでお湯の温度を3℃上げるとガス代が10円弱かかります。これを毎日続けると年間で約3300円。できるだけ家族続けてお風呂に入りましょう。

【煮物には落としぶた】

煮物を作るときに落としぶたをするとガス代も時間も2割ダウン。めん類をゆでるときもフタをしたほうが1割お得です。余熱の利用も

ガス代の節約。鍋にバスタオルを巻くと余熱効果がアップします。

からだも贅沢

【養生訓 巻第一 230】

【概要】「善」と「悪」はすべて習

慣から起こります。養生の慎みや努力も例外ではありません。人は楽なほうに流れがちですが、怠けないことも欲を慎むことも、努力を積み重ねると習慣になって自然とできるようになります。逆に「悪」が習慣化してしまうと、努力が苦痛に感じられて堪えがたいでしょう。

● ● ● ● ●

日常生活にはその人なりの習慣がたくさんありますが、その多くは「いつのまにかそうなっていた」場合が多いように思われます。人は無意識の行動に注意を払いません。ですから、自分の行動が習慣化されていることにも気づきにくいのでしよう。

四季の養生訓江戸に学ぶ健康法

ふだん何気なくやっていることを見直すには、行動を時系列で書き出してみるといいようです。24時間のタイムスケジュール表のようなものを作り、そこに起きてから寝るまでの行動を書き込んでみましょう。多くても1週間ほど続けると自分の行動パターンが見えてきます。その中に良くないと思える習慣があれば、意識的に改善していくしかありません。

「考えが変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる」と言ったのは福沢諭吉だったでしょう。習慣は今の自分そのものなのかもしれません。

6:00 起床
7:00 朝食
8:00 洗濯・家の掃除など
10:00 休憩タイム



1日間の時間は...

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

一粒のシヨコラ

自分の棚卸しをしよう

新

しい片付け術の本として大注目の『断捨離』だんしゃりり。「モノを断

ち、ガラクタを捨てれば、執着も離れていく」という発想に人生の極意を重ねて読む人が多いようです。

今は「片付け」ブームだそうです。

部屋の片付けはもちろん、人生の無駄もなくてスッキリと生きましようというわけです。無駄をなくすには、何が無駄かを見極める必要があります。無駄を知るとはつまり、「どんな暮らしをしたいか」を知ることでもあるでしょう。

たとえば、家族の健康と趣味を兼ねて庭に自家菜園を作りたいなら、できるだけ広いスペースを確保するために庭のガラクタを捨て、整理整頓しようかなと考えたりします。ただ「庭をきれいにしよう」より、具体的な目的を持って片付けるほうが断然楽しいに決まっています。

を

て、あなたはどんな暮らしを望んでいますか。どんなふうに生きていきたいと

願っているでしょう。それに気づくための方法が「自分の棚卸し」です。

夢や目標だけでなく、不安や悩み、弱点や強み、逆に良いところなど、自分に関する情報を一度整理してみましよう。「夢なんて叶いっこない」「私には無理」そんな下向きの気持ちも「無駄」の一つです。

モノの無駄より内面の無駄のほうがいかに怖いものです。けれど無駄を知り、無駄なものを持たないのがスッキリ暮らすコツでしたね。

片付けの仕上げとして、ホワイトセージの「スマッシング」をおすすめします。ホワイトセージはネイティブアメリカンが浄化に使う神聖なハーブで、焚いた煙には強力な浄化力があると信じられています。その煙でいぶす浄化法が「スマッシング」

です。浄化用のホワイトセージは、ネット通販などで手に入りますよ。

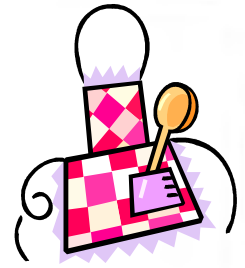
① ホワイトセージの葉を1、2枚とって先端に火を点け、その火を手であおいで消します。すると白い煙が立ちのぼります。

② それを灰皿などに置くと、煙がゆっくり立ちのぼって室内をめぐります。しばらくそのままにしておけば浄化完了です。(お部屋の換気と火気にご注意ください)

スマッシングは空気の浄化だけでなく、心身の浄化にも役立ちます。自分のなかに無駄なものが溜まってきたと感じたら、自分の棚卸しをしたあとにスマッシングでスッキリしてみると良さそうですね。



賢者の台所



ビタミンB1で猛暑の疲れを解消！

体を動かすエネルギーのもとになるのはブドウ糖です。このブドウ糖がエネルギーになるためにはビタミンB1が欠かせません。炭水化物などからいくらエネルギーを補給しても、ビタミンB1が不足しているとブドウ糖はエネルギーになりそこね、乳酸という物質になって体内に蓄積されます。この乳酸は疲労物質で、疲れの原因になることはよく知られています。ビタミンB1を多く含む代表的な食材は豚肉です。スタミナ食材の代表である長芋と一緒に食べて、今年の猛暑で疲れた体に栄養補給してあげましょう。



10月の賢者レシピ 豚肉と長いもの塩炒め

ブドウ糖を
エネルギーに
変える
ビタミンB1

ビタミンB1が
不足すると
乳酸がたまる

ビタミンB1
といえば
豚肉

◆ 材料 (2人分)

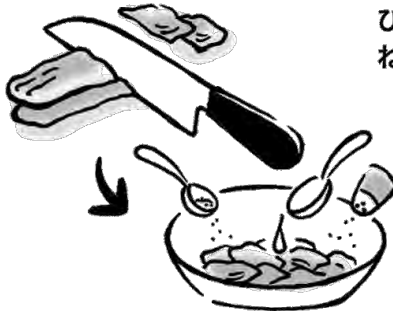
- ・豚ロース肉(薄切り):150g
- ・長いも:200g
- ・きくらげ:5g
- ・ねぎ:10cm
- ・サラダ油:大さじ1と1/2

<A>・塩:小さじ1/6
・酒:大さじ1
・コショウ:少々

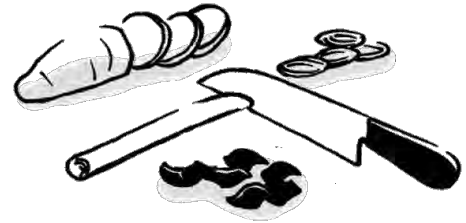
・酒:大さじ2
・砂糖・塩:各小さじ1/3
・コショウ:少々

◆ 作り方

① 豚肉はひと口大に切って
<A>で下味をつける



② 長いもは皮をむき、5mm厚さの輪切り。
きくらげは水で戻してかたい部分を除き、
ひと口大に切る。
ねぎは斜め薄切りにする



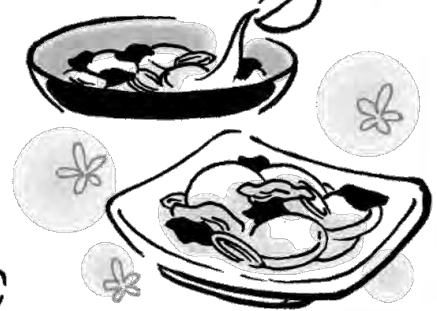
③ フライパンでサラダ油大さじ
1/2を熱し、豚肉を炒めてとり出す



④ 同じフライパンにサラダ油大さじ1を
足し、長いも2~3分炒め、ねぎ、
きくらげを加えてさっと炒め、
豚肉をもどし入れる



⑤ 混ぜ合わせたを加えて
全体にからめる



とっさの流儀

履歴書作成のマナー②

求職活動の決め手は「職務経歴書」です。

職務経歴書とは、今までどんな会社でどんな仕事をして、その結果どういったかを書き並べた積み重ねの履歴書です。履歴書だけでは分からない具体的な内容を書くので絶対の自己アピールチャンスであり、企業も人材を判断する材料にしています。履歴書と一緒に職務経歴書の提出を求める企業が増えているので、ぜひ作成しておきましょう。

職務経歴書作成の準備として職務経歴書を「棚卸し」してみます。事務経験者なら「貸借対照表まで」「決算まで」または「顧客管理」「見積り・発注」といった具合に、できるだけ具体的に書き出します。職務経歴の棚卸しをすると、自分の実績に自信が持てるメリットもあります。

書き出した内容はA4用紙一枚に箇条書きでまとめます。大切なのは、希望する会社に見合った内容にすること。接客業に就きたいのに事務経歴を書いてもポイント外れです。「マザーズハローワーク」でもアドバイスしてくれるので、一度足を運んでみるのもいいでしょう。

編集後記

中秋の名月、今年はお天気が心配でしたね。皆様もお月見されましたか？ 秋は何かとイベントの多い季節ですね。お子様やお孫さんの運動会に応援に行かれたり、地域の運動会に参加される方も多いのではないのでしょうか？ 先日台風のため、一日延期になりましたが小学校の運動会がありました。当日は夏のように暑い一日になりましたが子供達のがんばっている姿を見てこちらもパワーをもらいまた元氣になれた気がします。今年も暑さが長引き運動会の練習も熱中症に気をつけながら大変なようでした。最近多くの学校で取り入れられているようですが5、6年生のソーラン節は、迫力があり感動的でした。みな、真剣な顔つきで最後まで踊っていました。(息子も) 地域の運動会に参加される方はケガのないようがんばってください。

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