

わたし日和

平成二十二年十一月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。今年の冬
は突然来たような感じてし
たね。「暑い、暑い」なんて
言っていたら秋を飛び越し
て寒くなりましたよ。秋
は色々な楽しみがあつて大
好きな季節なのでもう
ちょっと秋を楽しみたいの
ですが・・・食欲の秋！ス
ポーツの秋、読書の秋、落ち
葉でおこす「たき火」なんて
のもいい感じですね、最近
はあまり見かけなくなつて

しまいましたけど。昔、中学
生の頃、掃除の時間に先生
がアルミホイルに包んだイ
モを持ってきて校内の落ち
葉でたき火をして内緒でク
ラスのみんなで焼きイモを
食べたことがあります。
イモは半分以上焦げて炭に
なっていました。がそれでも
おいしいイモでした、懐か
しい秋の思い出ですね。
ところですかかり秋も深ま
りつつあるというか冬に
なつてしまったのか、冬の

お元気ですか？



石油の燃えるときの匂いと給油の手間と、長時間使っていると頭が痛くなると言うことでガスのファンヒーターを使うようになりまし。使ってみるとかなり◎です。匂いに関してはクリア。給油の手間もありませんし、長時間使っていても頭が痛くなりにくいように思います。スイッチ・オン！で5秒と待たずに暖房開始。寒い冬の朝にストーブが暖まるのをじっと待ってたのがウソのような快適さです。8畳用なら8畳用と同じ暖房能力でもガスの方が風量が強いのか部屋の暖まり方が早いような感じ。部屋の広さや窓の大きさ、ファンヒーターの能力・機種によっても多少違いは出ると思いますがすぐに暖まるのでうちではすぐにスイッチ・オフです。オン・オフを繰り返しても匂いが出ないので気になりません。まあ、設定温度を低めにしておけばいい話ではあるのですが。ちょっと前まではやはりガスファンヒーター本体の値段がネックになっていたと思うのですが普及が進み値段もかなりお手頃になりました。長めのガスコードを使用すればヒーターの置き場所もあつちとか、こつちとかかなり自由に足もとからあたたかですよ。ガス栓の工事が必要になります。がそこは専門分野。私どもにお任せ下さい！
宣伝でした！

お財布も、ちょっと贅沢

チリも積もれば山となる「チリツモ節約術」。

今月は無駄買いを防ぐ5つのポイントです。

- その1【在庫の確認】
二重買いは無駄買いの最たるもの。買い物前にはもちろん、日頃から在庫を確認して使い切れる量だけ持つように意識を変えましょう。

- その2【余計なお金を持たない】
もっとも基本的な無駄買い防止策です。買い物リストを作って予算を決め、それ以上のお金を持っていかないこと。買い物リストはケータイのメモ機能を利用して便利です。

●その3【特売品に注意】
特売やまとめ売りは魅力的です。特に日用品は「いざ使ってから」とつい手が伸びますが、同

チリツモ節約術<買い物>



無駄買いしてませんか？

じょうなストックが台所の棚を占領していませんか。値段優先で必要以上の買い物をするのはまったくの無駄買いです。

- その4【便利食材はできるだけ買わない】
お惣菜、レトルト食品、調理済み食材やカット野菜、即席料理の素などはどれも便利ですが、その分のコストが値段にのっています。自分でもできる範囲なら便利食材に頼らない。これも無駄買い防止のひとつです。

●その5【迷ったら買わない】
迷うのは欲が出るからです。値段的にはお得でも、迷って買ったら後悔するかもしれません。

からだも贅沢

【養生訓 巻第二 231】

【概要】何事も、まず自分の力量を計ってから行いましょう。自分の力が及ばないのに無理をすると、「氣」が減って病気になるります。力量に過ぎたことをしてはいけません。

一番わかっているようで、一番わかっていないのが「自分」かもしれません。力量とは、物事を成し遂げる能力の大きさです。自分の力量をわかっているかと問われたら、「もちろんです」とは答えにくいもの。その力量を計ってから物事に当たりましょうという養生訓の教えは、なかなか難しい課題といえます。生きていくことは、自分の力量を知

四季の養生訓江戸に学ぶ健康法

するための冒険なのかもしれません。様々な経験を通して自分にできることを知る。もしくはできないことを自覚する。それが「力量を計る」ことです。力量は年齢で変わります。若い頃に

できなかったことができるようになる反面、年齢を重ねることでもスムーズに行かなくなることもあります。その逆もあるでしょう。病氣一つせずにきた人が突然病に倒れるのは、「健康」という自分の力量を過信した結果かもしれません。

今の自分の力量を知る努力をしましょう。そして、今の自分の力量を受け入れましょう。それが健やかなる心身を保つ秘訣だろうと思います。



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

一粒の1粒

「時短」で生かす「遊ぶ」の余裕

時

間短縮、略して「時短(じたん)」。最近よく見聞きするようになった言葉

です。家事や美容に始まって、日常生活のあらゆる場面で時短を実践するテクニックが雑誌やテレビで紹介されています。時短グッズも人気のようです。

ところで、時短とは「無駄を省く」ことではないようです。忙しさに追われるのではなく、忙しくても充実した日々を過ごすためのテクニック、それが「時短」です。要するに時短縮自体が目的ではなく、時短によって生活に余裕を持つことが目的なのでしょう。時短で生み出した時間をどう使っていくか、そこを考えるといかないと単なる効率の追求で終わってしまいます。

効率を重視する人にとって「無駄」は大敵です。無駄のない人生を送り

たいと願っている人は少なくないようですが、「無駄」というものは本当に無駄なのでしょうか。

表

参道ヒルズの設計や、最近では東京スカイツリーの監修者としても

話題の建築家、安藤忠雄さんいわく、

「建築には無駄が必要だ」

安藤さんの言う「無駄」とは「遊びの空間」です。無駄な空間があるからこそ居心地のよい家になるのだそうです。

車のハンドルにも「遊び」が必要だと言われます。一般車のハンドルは遊びを多く取ってあるので、ハンドルを数センチきつてもたいして曲がりません。しかしレーシングカーの場合、1センチでもハンドルをきれば、すごいスピードで勢いよく曲がる構造になっています。そこにスリ

ルを感じる人もいるでしょうが、一般車のハンドルに遊びがなくなれば、小さなくしゃみをしたくらいに振動で事故につながりかねません。もちろんドライブを楽しむ余裕すらないでしょう。

あなたの心のハンドルに「遊び」はありますか。もしレーシングカーのようなハンドルであれば、余裕がない分だけ操縦しながら神経がすり減ってしまうかもしれません。

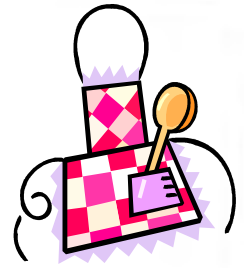
無駄だと思っても面白そうならやってみる。それも「遊び」でしょう。効率重視ではなく、「遊び」の余裕を生み出すための時短になるといいですね。



賢者の台所



腸内環境を整える食物繊維



アトピー性皮膚炎の原因は、食べ物アレルギー、ハウスダストやダニなどが主だとされていますが、実は腸内環境の悪化も影響を及ぼしているそうです。健康体であれば、俗に言う「悪玉菌」が発生させる有毒なガスを排出しようとするのですが、腸内環境が良くないと有毒ガスの影響が皮膚に表れる場合もあり、それがアトピー性皮膚炎だという説があるようです。お子さんのアトピーにお悩みの方は、ゴボウに代表される食物繊維が豊富な食材を積極的に食卓に並べ、お子さんの腸内環境を整えてあげるといいかもしれませんね。



11月の賢者レシピ ゴボウ肉じゃが

腸内環境もアトピーの原因？

食物繊維で腸内環境を整えましょう

ゴボウは食物繊維が豊富な食材の代表

◆ 材料(4人分)

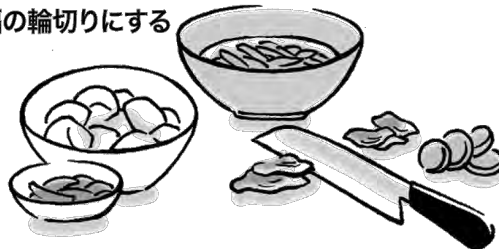
- ・じゃがいも:500g
- ・ゴボウ:30cm
- ・豚ロース(薄切り):100g
- ・にんじん:50g
- ・絹さや:12枚
- ・サラダ油:小さじ2
- ・顆粒だし:小さじ1
- ・バター:適量

<A>

- ・水:カップ1
- ・砂糖・しょうゆ:各大さじ2

◆ 作り方

① じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水に放してから水気をきる。絹さやはスジを取る。ゴボウはたわしで洗い、皮をむかずに5cm長さの5mm幅で斜め切りにして水にさらす。豚肉はひと口大に切る。にんじんは5mm幅の輪切りにする



② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、ゴボウ、じゃがいも、にんじんをサッと炒め、顆粒だしと<A>を加え、フタをして強火で煮る



③ 煮立ったら中火にして、じゃがいもがやわらかくなるまで12分ほど煮る



④ 鍋の具を脇に寄せ、空いたところに絹さやを入れて火を通し、最後に全体を混ぜ合わせる



⑤ 器に盛ってバターを添える。バターはお好みでつけて召し上がれ



とっさの流儀

不祝儀袋の選び方

不祝儀袋は葬儀の形式に合わせて選ぶのが基本です。通夜・告別式の連絡を受けたら葬儀の形式を確認しておくといっしょう。

【仏教】「御香典」や「御香料」の表書きならほとんどの宗派で使用できます。ただし、浄土真宗は死後すぐに成仏するという考えから「御仏前」とするのがマナーです。水引は白黒もしくは銀一色で、「結びきの」水引がかかった不祝儀袋を選びます。

【神式】表書きは「御玉串料」「御神料(おさかきりょう)」「御神饌料(ごしんせんりょう)」を用います。水引は、白黒・白一色・銀一色の結びきりが一般的です。

【キリスト教】表書きには「お花料」。「白無地もしくはゆりの花、十字架が印刷された不祝儀袋を用います。水引は使いません。葬儀の形式がわからない場合、無難に使用できる「御霊前」を使います。ただし、ハスの花が印刷されたものは仏教形式です。無地のものを選びましょ。豪華な不祝儀袋もありますが、香典の額で選ぶのがマナーです。5000円未満なら水引が印刷された略式のものでもいっしょう。

編集後記

急な気温の変化で皆様、体調を崩されてないでしょうか？ 駆け足で冬がやってきた感じですね。早く冬物を出さないで寒いですよ。今年も夏日も長く過ごしやすい時期が短かったように思えます。気がつけばカレンダーも残り二枚になりましたね。息子達の仕事になりますが、2人共少年野球をやっている上の子のチームでは新人戦が始まり一回戦では追いつき追い越されての劇的な勝利を収めました。二回戦目は惜しくも敗れてしまいました。春の大会に向けてまた頑張りたいと思います。皆様は何か継続的に運動されていますか？ 継続すると言ってもなかなか時間をとるのが難しいですよ。私は運動不足？なので犬の散歩を長目にしたり早歩きしたりしようと思います。ますます寒さが厳しくなってきましたが健康に気をつけてね。

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

