

わたし日和

平成二十二年十二月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。毎年この
時期になると「時間が経つ
のは早いですねー」などと
言い続けてきたような気が
しますが本当にそう思うの
だから仕方ありませんよ
ね。もう、年の瀬なんです
から！年末につきものなの
が大掃除ですが、大掃除と
聞いて頭を抱えてしまう方
もいるかも知れませんが、
聞かなかったことにしたい
と思う方もいることでは

う。私もそうでした、でも今
年こそは違います(たぶん)
「断捨離」(だんしゃり)と読
みます(を)をご存知でしょ
うか？テレビや新聞で紹介
されていますよね、私もテ
レジを見て知りました。も
ととは仏教用語？のよう
ですが「断捨離」を簡潔に
と物への執着を捨てさり、
モノを軸とした生き方を
め、自分を軸としたシン
ルな生き方をしましょう！
といった感じでしょうか。

もともとが「とっておき屋
さん」な性格が功を奏して
(?)家の中だけでなく事務
所、仕事の倉庫など、万博
が開けるのではないかと
うほど各時代のガラクタ
山積み状態だったので
が、今はそれらを少しす
片付けだしているところ
なんとなく部屋がスッキリ
してきたかな？という状態
になってきました。

片付け始める前とはかく
モノが多くなって、本やら書
類やらカタログ、取扱説明
書やら趣味の本、雑誌、パ
ソコン関連の本、ソフトに、
えーっと車やバイクのメン
テナンス道具に熱帯魚の飼
育グッズ、訳のわからんオ
マケやおもちゃ、CDにビ
デオ、使い道の無くなった
スピーカー、古タイヤ。置き
場のない机、タンス、じゅう
たん。「いつか使うかも
も！」ってもったいないか
らとっておいたモノ達です
が、「そのうちに片付けなく
ちゃ」と。それが知らない
ちにストレスになっていた
のかも？なんて思いはじ
たら捨てずにはいられなく
なってきて勢いに任せてか
なり片付けました！いやー
スッキリしました！この重
い腰を上げるにあたり二冊
の本を参考にしました。勢

いをつけるためというので
しょうか、一冊は前述の断
捨離の本、「断捨離のす
め」という本でもう一冊は
「なぜあの人は整理がうま
いのか」という本です。自分
自身いらないモノをいっ
ぱいため込んでいると言っ
覚は一応あったと思うので
すが、とはいえ、もったいな
いしなかなか捨てられるも
のではありませんよね。で
も、場合によっては捨てる
ことも正しい選択の一つな
のかも知れません。私につ
いて言えば、片付けはまだ
まだ途中ですが事務所に
あった古い書類を捨ててか
なりスッキリしました。部
屋を片付けると心が整理で
きる！ まだまだ大物が
残っているのでこれから
バンバン片付けていきま
す。年末の大掃除、張り切っ
ていきましよう！

お元気ですか？



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」。

今回は「クルマ」です。

【給油はサービステーを利用】サービステーや会員カード割引を利用すると、通常価格より

5%も安く給油できるガソリンスタンドもあります。毎月1回6千円分給油するとして年間36

00円の節約です。サービスの良いガソリンスタンドを行きつけに決めておくとかかとお得です。

【Eコタイヤに切り替える】Eコタイヤは路面との摩擦抵抗を軽減するので、燃費が向上します。1ヶ月のガソリン代が1万円の場合、燃費が5%向上すれば年間約6千円節約できます。

【ガソリンを満タンにしない】

チリツモ節約術<クルマ>



クルマに余計な荷物を積んでいませんか？

クルマは重くなるほど燃費が悪くなるので、ガソリンを満タンにしないほうが燃費が良くなります。給油は7~8割ほどで留めておくといでしょう。

【アクセルをふかさない&余計な荷物を載せない】アクセルを無駄にふかしたり余計な荷物を載せておいたり燃費を悪くする要因です。

【アイドリングストップ】2000ccのクルマが1時間以上アイドリングすると、ガソリン約1リットルを消費します。これが毎日だと、

1リッター100円で年間約3万6千円にもなります。

からだも贅沢

【養生訓 巻第一 233】

【概要】気を養うには「嗇(しやく)」の字を心がけましょう。老子は「嗇」の意味を「惜しむこと」と言っています。気を惜しんで暮らせば長生きできるといふものです。



気を惜しむとは気を減らさないこと。そのためには怒らないことだそうです。また、むやみに心配したり、悲しんだり、泣いたり嘆いたりしても気が減ってしまいます。思い過ぎも良くないと、養生訓に書かれています。

もつともいけないのはしゃべりすぎることだそうです。「口は災いのもと」と言いますが、うっかりしゃべったことで失敗した経験があるかもしれ

四季の養生訓江戸に学ぶ健康法

ません。調子に乗って余計なことを口走ってしまったら、「誰にも言わないでね」と念を押されたのに、つい口がすべって人の秘密を漏らしてしまった。一度口から出た言葉を取り消すことはできません。「ごめんなさい」

では済まない言葉の過ちを犯してしまつたら、確かに気が減ってしまふそうです。

口を閉ざして生きることはできません。だからせめて、気持ち明るくなる元気な言葉をたくさん使うようにしたいものです。言葉一つで人を傷つけることもあります。人を救うのもやはり言葉です。「あなたと話すと元気になる」と言われたら、最高のほめ言葉でしょう。



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



年の一粒

勘づ、お慶び。

年

賀状の準備はお済みですか。「明けましておめでとうござります。」と書きながら、この一年を振り返る時期になりました。

ところで、年賀状には「初春」や「賀春」と書く習慣がありますが、実はこれらは春の季語です。新暦のお正月は冬の真つ盛りでも、旧暦では春の初めに当たります。

今の時期を冬の季語「たとえ」と「冴ゆる(さゆる)」「あたりがしっとりします。冷え切って澄み渡った様子を表しますが、体感する冷たさだけではなく、視覚や聴覚など五感で感じる冴え冴えとした様相までを含めた言葉が「冴ゆる」です。

月冴ゆる。風冴ゆる。冴ゆる夜。使い方はいくつもあります。どれも真冬の凜とした雰囲気を実によく表しています。

言葉の話題をもつひとつ。年の瀬になると、別れ際に「良いお年を」と声をかけ合います。「良い年」つまり「良い新年」をお迎えくださいという意味で使っていますが、本来は「善いお歳を」という話を聞きました。

今は誕生日を基準に「満年齢」で歳を数えますが、昔は「数え年」でした。新しい年を迎えるひとつ歳を重ねるとされていたので、誰でも元旦にひとつ歳をとります。ですから、「善い歳を重ねるようにお祈りします」という意味で、「善いお歳を」なのだそう。

ズ

んどんスピードアップしていくような時代に生きていくと、情報に反応するだけで感情が取り残されていくような気がすることはありませんか。たまには時代のスピードに逆

らって、五感をフル活用するような時間を過ごしてみるのも悪くありません。

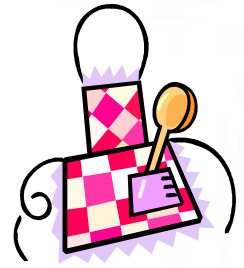
月や星が凍てつくような風冴ゆる冬の夜、澄み切った夜空を見上げながら今年を振り返ってみれば、どこかに置き忘れてしまった感情が息を吹き返すかもしれません。

「冴ゆる夜のこころの底にふるもの」(久保田万太郎)

みなさんの心の底には今、何が降り積もっているでしょう。どうぞ善いお歳を。



賢者の台所



魚の缶詰で手軽にDHAを！

DHA（ドコサヘキサエン酸）は、EPA（エイコサペンタエン酸）と同じく青魚多く含まれる脂肪酸です。血栓を防ぐ作用があり、血圧を下げます。また、LDL コレステロール（悪玉菌）や中性脂肪を減らし、HDL コレステロール（善玉菌）を増やす働きもあります。さらには脳の発達に効果を発揮することから、記憶力の向上や脳の老化防止が期待されています。手軽にDHAを摂るなら魚の缶詰がおすすめです。骨までやわらかいので食べやすく、オイル漬け、しょうゆ味、あまから味など味付けも豊富。今回はイワシのオイル漬け「オイルサーディン」を使ったレシピです。



12月の賢者レシピ オイルサーディンポテト

DHAは
青魚に多く
含まれる

脳の老化防止に
DHA

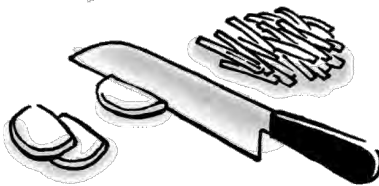
魚の缶詰は
保存食に
ぴったり

◆ 材料(2人分)

- ・ オイルサーディン: 1缶
- ・ ジャがいも: 3個
- ・ にんにく(みじん切り): 1かけ分
- ・ 万能ねぎ(小口切り): 3、4本分
- ・ 赤唐辛子(小口切り): 小さじ1
- ・ バター: 大さじ2
- ・ レモン汁: 大さじ1
- ・ 塩・粗引き黒こしょう: 少々

◆ 作り方

① ジャがいもは皮をむいて薄切りにし、さらに幅4~5ミリくらいの細切りにする



※ジャがいもは水にさらしません

② フライパンにバター大さじ1を入れ、弱めの中火で溶かし、ジャがいもの1/2量を入れてフライパン全体に広げ、へらで押し付けながらじっくり焼きつける



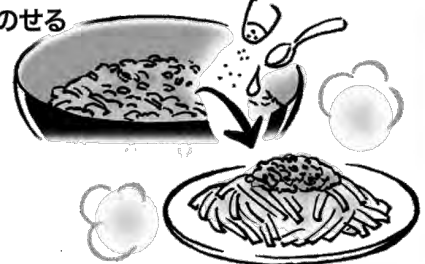
③ ジャがいも同士がくっついて、こんがり焼き色がついたらひっくり返し、裏面も同様に焼きつける。残りも同様に焼いてお皿に盛る



④ フライパンを弱火にかけ、オイルサーディンを油ごと入れ、にんにく、赤唐辛子を加える。木べらでオイルサーディンを細かくほぐしながら、焦がさないようにじっくり炒める



⑤ 万能ねぎを加えて炒め、塩と粗引き黒こしょうをふり、レモン汁も一緒に混ぜ合わせて火を止める。お皿のポテトにオイルサーディンをのせる



どっさの流儀

コートのスマートな脱ぎ方

コートは玄関に入る前に脱ぐのが正式なマナーです。特に目上の方のお宅に伺うときは気をつけましょう。玄関のチャイムを鳴らす前に、コートはもちろん手袋やマフラーも外しておきます。訪問先がビルに居しているなら、エントランスに入る前に脱ぎましょう。

脱いだコートは表地を汚さないように、裏地を外側にして腕にかけて持ちます。席に案内されてコートを置くときは、シャバラにただんでおくといいでしょう。くめくる巻くようにたたむと、持ち上げたときポケットに入れておいた小物などが落ちることがあります。

ただし、欧米では玄関を開ける前にコートを脱ぐのはマナー違反なのだとか。日本のように玄関で靴を脱ぐ習慣がないので、「コートをお預かりします」のひびき言が「お上がりください」の合図になるそうです。しかしここまったレストランやパーティーでは、係りの人に「コートをお預かりします」と声をかけられます。その場合は欧米式のタイミングで脱ぐと、その後の立ち居振る舞いがスムーズに運びそうです。

編集後記

今年も残すところわずかとなりました。大掃除、年賀状、お正月の準備等で十二月は忙しくなりますね。まずは大掃除から取りかかりたいと思っています。「断捨離」の本が色々出ていて参考になりそうなので読んでみました。なんと断捨離することによって様々な良いことがあるそうです。ものが多すぎても手をつけられない状況ではないと諦めずボールペン一本、タッパーひとつ、溢れたモノのなかのほんの少しでもとにかく捨てることで人生が変わりはじめのだそうです。まずは家族がくつろぐリビングを快適に過ごせるよう片づけました。と言ってもまだ模様替えをただけですが・・・何でもいつか使つかも？もったいないと捨てるのをためらってしまうのですが今の自分にとっての、不要・不適・不快を意識して意図的に取り除いた時、つまりが解消されて何もかもが流れを取り戻すのだそうです。家の中には光と風が流れ込み、空気が変わるそうです。新年を迎えるにあたり家中の断捨離を実行していきたいものです。皆様も年末はお忙しいと思いますが体調に十分お気をつけ下さい。今年も一年間ありがとうございました。

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