

こころの贅沢だより

わたし日和

平成二十三年一月号

あけましておめでとうございます
いますマルエムプロパンの
佐藤昭です。今年もよろし
くお願い致します。

はどこかへ行かれました
か？ 私の場合、休みと
言っても留守番待機をして
いたりどこかへ出かける
という事もなかなか無かつ
たのですが今年はお出かけら
れることになり家族で泊ま
りがけでスキーに行ってきた
ました。かつては年に数回
スキーに行っていたことも
ありましたが久しぶりのス
キーで体中が筋肉痛になっ
てしまいました。ただ、その
甲斐あってか子供達にとっ
ても、よいお正月になった
みたいですよ。

余談ではありますが二泊三
日で行ってきたスキー中は
食事をコンビニですませて
食費はなるべく安くすませ
う！と言う作戦を展開した
のですがその作戦が裏目に
出て「あれもこれも」状態に
なりチョコレート、スナッ
ク菓子、アイス等食事以外
のものも大量に買い込み食
費も体重も結局オーバーし
たのでした。

お元気ですか？

この号の最後のページにあ
ります編集後記にて自己紹
介を載せていますがこの一
月からマルエムプロパンに
新たな仲間が増えました。
彼の名は高橋君と言って昨
年の9月中旬から研修期間
として私や村岡さん高下さ
んについて仕事を覚えても
らっていたのですがこの一
月より正社員として働いて
もらうことになりました。

ではないかと思っていま
す。研修期間中に一緒に
回ったりしていますので
でのお会い頂いている方も
多いと思いますが彼に何か
アドバイスなどあれば是非
教えてあげて下さい。マル
エムプロパンともども、今
後ともよろしくお願い致し
ます。

季節柄、火事や不審火など
多くなっています。小さな
火の不始末でも思わぬ事態
になりやすいのがこの季節
です。最近のガス器具には
安全装置や安心設計が売り
のものも多くあります。
ガスコンロ、ストーブなど
古いものがありましたら安
全安心のためにも買い換え
をおすすめ致します。



こころの贅沢コラム

一粒のショコラ



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

今月の一粒

「手伝わせてくれてありがとう」

明

けましておめでとうござ
います。知人の女性のモツ
トーは、「毎年いただく年賀状が一
枚でも増えていくような生き方を
したい」です。メール全盛の時代だ
からこそ、手間のかかる年賀状に
託された思いを大事にしたいのだ
そうです。

その彼女は昨年、夫の会社が破
綻して自宅が人手に渡るといふ大
変な経験をしました。気丈な彼女
は誰にも頼らず一人で片づけをし
ていたようですが、決して喜ばし
い引越ではありません。十数
年暮らした思い出いっばいの家を
離れ、狭いアパートに移るための
引越です。泣きながら大量の
荷物を処分して、眠れない日々が
続いたようです。

ある日彼女は、数人の友達に「助
けて」と連絡をしました。それから
毎日、彼女の家には入れ替わり立

ち替わり友達が手伝いに訪れ、そ
の人数は日に増えていきまし
た。

無事に引越しが完了した日、
一人の友達が彼女に言いました。
「手伝わせてくれてありがとう」
弱みを見せない彼女が「助けて」
と自分を頼ってくれたこと。彼女
が大変なときに力を貸したこと。

友達としてこれほど嬉しいことは
ない。だから、「手伝わせてくれて
ありがとう」だったのです。

年

賀状が一枚でも増え
ていくような生き方
をしようというモットー通
り、彼女は人を大事にして
きたのでしょ。

引越しの手伝いをした
一人は考えたそうです。同
じことが自分にも起こった
ら、何人くらいの人が助け
てくれるだろうか――。



「友達とは？」の答えは人それぞ
れです。臨床心理学者の故・河合隼
雄さんは『大人の友情』という著作
の中で、「夜の十二時に、自動車
のトランクに死体をいれて持って
きて、どうしようかと言ったとき、
黙って話に乗ってくれる人」と書
かれていました。友達とは本当に
困ったとき助けてくれる他人、の
たとえなのでしょう。

「手伝わせてくれてありがとう」
「手伝わせてくれてありがとう」
そんな風に言い合える友達がい
る幸せを思いながら、友情は育ん
でいくものだ改めて感じた新年
です。

元気100倍 レシピ!



青魚で花粉症対策!

昨年の記録的な猛暑の影響で、今年の花粉飛散量は関東で昨年の7~8倍、近畿では10倍の見込みです。食事面から花粉症対策を考えてみましょう。花粉症に効くとされる食材のうち近年注目されているのがアジ、サバ、イワシなどの「青魚」です。先月は脳のアンチエイジングとしておすすめしましたが、青魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)には、アレルギーに対する免疫力を正常化して症状を抑える働きもあります。「定期的な青魚を食べたら鼻づまりが軽減した」という話も聞きます。今から青魚で花粉症対策を心がけていきましょう。



1月の賢者レシピ

塩サバの和風スープ

花粉症には
青魚の
EPAやDHA
が効果的

ただし
青魚アレルギー
の人は要注意

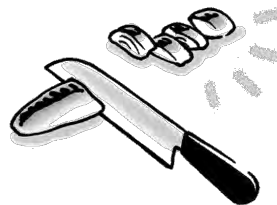
タンパク質の
摂りすぎも
要注意なので
食べ過ぎない

◆ 材料(2人分)

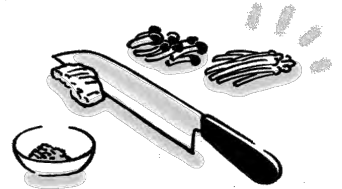
- ・ 塩サバ: 1枚~2枚
- ・ えのき: 1束
- ・ しめじ: 1/2パック
- ・ にんじん: 1/4本
- ・ 長ねぎ: 1本
- ・ しょうが: 1片
- ・ 水溶性片栗粉: 大さじ2~3
- ・ だし汁: 適量

◆ 作り方

① 塩サバは食べやすい大きさに切る



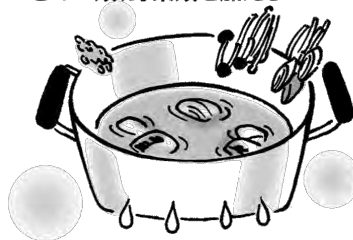
② しょうがはみじん切り、えのきとしめじは石づきを切り、食べやすくほぐしておく



③ にんじんは細切り、長ねぎは斜め切りにする



④ 鍋にだし汁を煮立たせて塩サバを入れ、煮立ってきたらアクを取り、しょうがのみじん切り、きのこ類、野菜類を加える



※塩サバのだしを使った和風スープ。味が薄いときは塩やしょうゆで調えましょう

お財布も、ちょっと贅沢

チリツモ節約術
〈医療費〉

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「医療費」です。

【自治体の検診】

病院の有料検診の方が精度は高いとはいえ、市区町村の検診は無料もしくは小額で受けられます。特に婦人科系の病気のリスクが高まる四十歳からは、自治体の子宮がん・乳がん検診をがん予防に役立てましょう。

【市販薬より処方薬】

ある程度の期間、同じ薬を服用する場合、市販薬より保険がきく処方薬の方が安くなる場合があります。病院で処方箋をもらい、調剤薬局で処方薬を購入することも考えてみましょう。

【ジェネリック医薬品】

従来品と同じ成分で同じ効果のジェネリック医薬品が浸透してきました。常用

している薬があれば、そのジェネリック医薬品があるかどうか医師に相談してみましよう。



市販薬より
処方薬の方が
安い場合もあります

同じ薬なら
ジェネリック医薬品
の方がお得です

【医療費控除を受ける】

1月から12月までの医療費が10万円を超えた場合、もしくは所得が200万未満の人は確定申告で医療費控除を受けられます。病院にかかったときのほか市販薬を買ったレシートもとっておき、翌年の2月16日から3月15日の間に確定申告をします。ドラッグストアで日用品と一緒に薬を買ったときは合算で領収書を書いてもらう裏ワザもあります。

からだも贅沢

【養生訓 巻第二 203】

【概要】

家でも自分の体力に合った労働を心がけましょう。立ったり座ったり動作をいとわずに体を動かしていると、気力と血液がよく循環して食物も胸に詰まりません。

人は常にやる気に満ちているわけではありません。何となくやる気が出ないことは誰にでもあります。脳の仕組みからすると「やる気」というのは無意識領域に関係しているのです。そもそも自分でコントロールするのは大変難しいのだとか。

それでも、やる気に火をつける方法ならいくつか考えられるそうです。

四季の養生訓

江戸に学ぶ健康法

その一つは「とりあえず始める」こと。家事でも仕事でも勉強でも、とにかくやり始めると脳の「やる気スイッチ」がオンになり、あとは自然に作業が進む。脳にはそんな側面があります。その仕組みを上手に活用すると、やる気なしに始めたことでもいつの間にか集中して、気がついたら夢中になっていたりします。

悩み事も同じです。悩んでも解決しないことをぐるぐる考えても仕方ありません。5分だけ悩もうと決め、5分たったらとりあえず部屋の掃除やお料理などを始めてみましょう。体と心はお互いを映す鏡のようなもの。体を動かすと滞っていた気がめぐり、血行も良くなります。すると不思議なことに心も元気になるようです。





箸置きからの箸の取り方

とくまの流儀

箸の持ち方や使い方は完璧でも、箸置きから箸を取る所作が乱暴ではマナーも台無しです。箸置きから箸を取るときは、

【1】右手で箸を取る。

【2】左手で箸を受ける。

【3】右手で正しい持ち方に持ち替える。

(左利きの人は逆になります)

箸置きからいきなり右手で箸を取るのが「動作」なら、左手から右手に持ち替えるワンクッションを入れるだけで「美しい仕草」になります。マナーはその場を共有している人への気配りでもあります。「動作」が間違っているわけではなく、「美しい仕草」のほうが周囲も和んで食事の間を楽しめるでしょう。

また、使い終わった割り箸は箸袋に戻しておくとは、人目につかない配慮にもなります。

食器の上に箸を置くのは「渡し箸」といってお行儀が悪いとされます。箸置きがなければ割り箸の箸袋で箸置きを作っておくと便利でしょう。箸袋を3つにたたみ、中心で折り曲げるだけでもかまいません。

編集後記

はじめまして。新人？新入社員の高橋と申します。

そうなんです。新人と呼ぶには相応しくない年齢なのです。それなので、自己紹介をする時に「今度手伝うことになりました・・・」とか「しばらく見習いで・・・」と言った自己紹介しか出来ていませんでしたので、お客様には少なからず不安や

ご迷惑をおかけしてしまいました。この場を借りてお詫び申し上げます。

前職では自動車・建設機械などの潤滑油メーカーで、営業として主に座間・海老名市を担当していました。ですので、ひょっとしたらお目にかかっておられるお客様もいらっしゃるかもしれませんね。顔はちょっと太めの東国原知事似で

す。よく言われるので似ていると思います・・・(笑)。

この1月より正社員としてガスの検針・灯油の配達・諸工事でお邪魔することになりますので、至らない点が多いためとは思いますが、何卒宜しくお願い致します。

会社名	有限会社 マルエムプロパン
社員の人数	6名
提供できるもの	プロパンガス・ガス設備・ガス機器 水回りのリフォーム 浴室リフォーム・台所リフォーム
モットー	ゆたかで快適な住まい環境を！
会社の場所	神奈川県大和市上草柳533
連絡先	電話 046-261-3866 / Fax 046-263-9205

