

ここからの賛沢だより

わたし日和

平成二十三年五月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。かねてか
ら原発にはひそかに大反対
だった私は数年前から原発
に関する著書も何冊か読み
確信的な大反対にその気持ち
を変えてきました。オール
電化も原発で作られる余っ
た深夜電力の行き場を作り
出すため深夜電力のタイム
サービスを電力会社が始め
たのがきっかけでした。エ
コブームに代表されるよう
な時代の流れ、といっても

二酸化炭素温暖化説などか
なり曖昧で作偽的な流れで
はありますがそんなブーム
に乗っかって「原発は二酸
化炭素を出しません」と工
場の最先端を行っているか
のような電力会社の宣伝も
ありました。が実情はどうな
のでしょうか。東北地震で
被災された福島の人々が東京
電力の社長に言っています
た「はやく原発を東京に
持って帰ってくれ!」と。被
災者の言ったこの一言がた

くさんのことを物語ってい
るような気がします。関東
に住む人が使う電気をわざ
わざ福島や新潟の原発で
作っている理由はなんで
しょうか。東京の人が原発
事故で死ぬのはまずいけど
福島や新潟ならいいという
ことでしょうか。大量の送
電口を承知の上でなぜ遠
方にも?

国が国策として推進して
きた原子力発電ですから
国や国民に相応なメリッ
トがあるはずですが地震
の多い日本に原子力発電
というコントロールしづ
らい発電方法は最良の選
択だったのでしょうか。
「効率が良い発電方法な
んだよきつと。」一部の人
は言いますがその一方で
使用済みの核燃料から高
レベル放射性廃棄物とい
う猛毒のゴミが発生しま
す。人間は短時間に五〇
シーベルトの放射線(ガン
マ線)に被曝すれば二日以
内に全員死亡するらしい
のですがこの猛毒のゴミ
の表面ではそのほぼ三百
倍の1時間あたり一萬四
〇〇〇シーベルトの放射
線が出ています。この
線を地面に埋める「地層処
分計画」が机上で進められ

ていますが日本全土で拒
否されているため地層処
分は全く進行していません。
また「これらの「ゴミ」は熱
を発しているために「ゴミ
となってからもしばらく
は水を循環させて冷やし
続けなければならずさら
に言えばその後一万年は
放射線を出し続ける「ゴ
ミ」なのです。この「ゴミ
部分だけを取り上げてみ
ても原子力発電とは効率
が良く、エコな発電方法だ
とは言えないと思います。
以上のようなことから
私は原発には賛成できま
せん。他にも発電方法はあ
るわけで、単純に言ってい
まえばお湯を沸かしてそ
の蒸気圧でタービンを回
し発電するのですからお
湯を沸かすのに原子力
じゃなくてもいいはずで
すよね。

お元気ですか?



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

今月の一粒

今を生きる勇気

人

という文字をじっと見よ。深い味わいがある。支えられてほんとうに御世話様……が左側の棒で、何とか小さいけれど世のために奉仕を……というのが右側の支え。昔の人の心に頭が下がる。

『次郎物語』の作者、下村湖人（しもむらこじん）が勤労奉仕をさぼった長男に言った言葉だそうです。中学校の教師や校長を歴任した湖人が、教職辞任後の1936年から戦争の時代をまたいだ18年間にわたって執筆したのが『次郎物語』です。

主人公の次郎は孤独な子供でした。里子に出され、生家は没落し、早くに母を亡くし、中学受験に失敗し、幼い頃からつらい人生でした。家庭的な愛情に恵まれなかったせいでひねくれた感情を持つこともあった次郎ですが、彼の周りには常に彼をそっと見守ってくれる人がいました。時に父や祖父が、また

と

は兄や中学の先生が自分を見守ってくれていることに気づきながら、次郎は「愛される」「ことばかりではなく」「愛する」「人間になろう」と成長していきます。

はいえ、人生はそれほど生やさしいものではありません。周囲の愛情をありがたく思いながらも次郎は嫉妬に苦しみ、感情を爆発させることもありました。それでも次郎は人間の弱さや迷いから目を背けず、葛藤のなかでさらに成長していきます。

自身にも里子経験がある湖人は、迷いの連続の人生を自分で切り開いていく大切さを『次郎物語』に込めているのでしょう。それを象徴するようなエピソードを、湖人の次男、覚（さとる）さんが振り返っています。

覚さんが5、6歳の頃に唐津の砂浜へ遊びに行くと、湖人が覚さ

んを波の中に放り出したそうです。波が怖くて背を向けた覚さんは荒波に押し倒され、したたかに海水を飲んでおぼれかけました。すると湖人は覚さんを抱きかかえ、豪快に笑ったそうです。「波に背を向けるからこうなる。波の方を向けば、倒れずにすむぞ」

次郎はどんなときでも波に背を向けず、「今を生きる」「こと」で成長してきました。湖人も同じだったのでしょう。今を生きる勇気をくれたのは周囲の「人」です。人に支えられ、自分も人のために尽くす。それが今を生きることであると、『次郎物語』は私たちに教えてくれます。



お財布も、ちょっと贅沢

もう一度
「節電」を見直そう

今回の大震災による計画停電は、一人ひとりの節電によって回避されることとが何度もありました。もう一度電気の使い方を見直して節電を心がけたいものです。

【待機電力をカット】

家電などはコンセントを差しておくだけでも電力を消費しています。長時間使わないときはコンセントを抜く習慣をつけましょう。意外な落とし穴が「ガス給湯器」。給湯パネルのスイッチが1日中入ったままになっていませんか。

【冷蔵庫の温度】

電力消費量の大きい冷蔵庫は節電のカギです。冷蔵庫・冷凍庫の温度を上げないようにドアの開閉を減らし、詰め込みすぎに注意しましょう。保冷剤をたくさん入れたら製氷したりする

のもおすすすめです。また、冷凍食品を多めに入れておくのもいいそうです。

【調理器具の使用時間帯】

電力の使用が集中する時間帯は電力不足になりがちです。使用のピークは夜6時～8時。夕食の準備に重なる時間帯ですが、電力消費量が多い電子レンジなどはなるべく使わないようにしたり、お料理の時間帯をずらしたりの工夫を心がけたいものです。

【パソコンの電源を切る】

節電のつもりでスクリーンセーバーを設定している方、実はあまり省エネ効果がないようです。やはりこまめに電源を切るのがいちばんの節電です。



長時間使わないときはコンセントを抜きましょう

からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 258】

【概要】

養生の四つの要素は、「怒らず」「心配せず」「口数を少なくし」「欲を少なくする」ことです。

養生の四つの要素のうち、いちばん難しいのは「怒らない」ことでしょう。「怒り」は私たちの目を曇らせません。怒りによって周囲の状況が目に入らなくなり、感情が麻痺します。理性的な判断もできなくなります。怒りにまかせて普段では考えられないような破壊的な行動に出してしまうこともあります。怒らない、つまり「腹を立てない」ようにするとお

そらく心配事が減り、余計なことを言わなくなり、腹が立つのは思い通りにならないからで、「こうするべき」という欲を減らして「それもあり」という余裕が持てれば、腹が立つ回数も減るでしょう。「怒らない」ができれば、残りの三つも自然とできるよくなるのです。腹が立った時、体を動かしてみるのはいい方法です。

す。お気に入りの言葉を繰り返したり先々の楽しみを想像したりするのも良さそうです。今の時期なら五月晴れの空を見上げるだけで効果抜群だと思います。とにかく腹が立つ状況に自分を置いておかず、気分を切り替える工夫をしてみましよう。怒りはエネルギーを消耗します。エネルギーは楽しいことに使った方がいいですよ。

ちよっと
気分を
切り替えて...



元気100倍 レシピ!



うまみ成分たっぷりのマッシュルーム

マッシュルームは世界でもっとも多く栽培されているキノコです。

ホワイト種、オフホワイト種、クリーム種、ブラウン種の4種類あり、いちばん流通しているのはホワイト種。白い見た目が料理を引き立てます。

ビタミンB1、B2、ナイアシン、タンパク質、カリウム、食物繊維などが含まれ、特にビタミンB2やタンパク質の量はキノコ類のなかでは抜群です。

最大の特徴はうまみ成分のグルタミン酸が豊富なこと。含有量はシイタケの3倍もあり、このうまみ成分がマッシュルームの味の基本。軸からもおいしいだしがとれるので上手に使いましょう。また、切り口が変色しやすいのでレモン汁をかけて変色を防ぎます。



5月の賢者レシピ

マッシュルームとエビの香り炒め

ビタミンB2と
タンパク質が
豊富

うまみ成分
グルタミン酸が
たっぷり

切り口に
レモン汁を
かけて変色防止

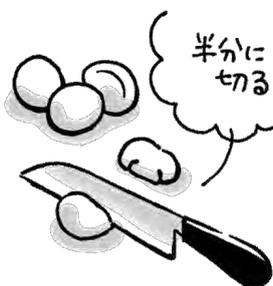
◆ 材料(2人分)

- ・ マッシュルーム: 200g
- ・ エビ(無頭・殻つき): 150g
- ・ ニンニク(薄切り): 1片分
- ・ しょうゆ: 小さじ2~3
- ・ オリーブオイル: 大さじ1



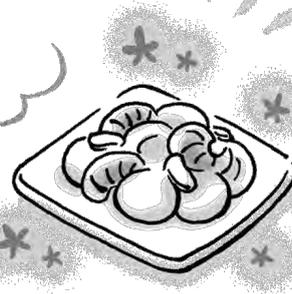
◆ 作り方

- ① エビは背わたを取り、熱湯でさっと茹でて殻をむく
- ② マッシュルームは大きければ半分に切る



- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが出たらマッシュルームを加えて炒める

- ④ ふたをして蒸し、マッシュルームがしんなりしたらエビを加えてさっと炒め、しょうゆで調味する





美術館でのマナー

とくさの流儀

フェルメールをはじめ、今年も名画展が目白押しです。展示作品を傷つけないのはもちろん、周囲の人の迷惑にならないように鑑賞するのも美術館のマナーです。

展示会場に大きなバッグを持って行くと、人に当たったりして迷惑になることがあります。特に有名な名画展は人が多いので、展示会場に入る前にコインロッカーなどに預けましょう。作品の感想などを書き留めたい場合、作品を汚す恐れのあるボールペンや万年筆の持ち込みを禁止している美術館は少なくありません。鉛筆ならいいかもしれませんが、事前に係の人に確認した方が無難です。

基本的に美術館の鑑賞方法は自由です。ただし、混んでいるときは順路や人の流れに沿って移動するのがマナー。また、他の人が見ている前を横切ったり、視界をさえぎったりしないように気をつけましょう。作品の前に張ってあるロープから身を乗り出して鑑賞したり、ガラスケースに触れたりするのもタブーです。

編集後記

先日、夜中に大和消防から電話が入り「火事」とのこと！ 出火場所を聞くとお客さんではありませんでした。10分弱で到着しましたが火はすでにほぼ鎮火しておりけが人など大事には至らなかったようです。で、なぜうちに連絡が来たのか聞いてみたところ「ボンベに書いてある先に連絡したがつながらなかった」のでとりあえず地元のカス屋マルエムに連絡が来たようでした。連絡がつかなかったガス屋というのは強引な勧誘でお騒がせ業者として名高いニチガスでした。私から改めて連絡を試みましたがニチガスが現場に来たのは私が連絡をつけてから約50分後のことでした。かねてから対応が悪いという噂は聞いていましたが、どうやら噂は本当のようです。夜中にボランティアで彼らのボンベを運ばされたので、すから多少の文句は言わせてもらいます。昼間の営業活動では嫌われる程つくまわりついてくる彼らですが緊急時対応となると人が変わったようにのんびりと忘れちゃいそうな頃にやってくるようです。危険物を取り扱っている以上、緊急時対応だけでもきちんとして欲しいものです。

**『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**

来月も
おたのしみに！

