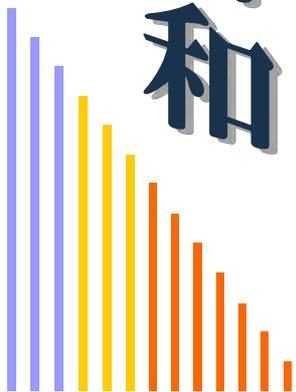


ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十三年七月号



こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。今年の夏はどうなるんでしょう。6月中にすでに気温38度を超えるところがたりして電気は足りるんでしょうか？（電気と言えば発電機のご注文はまだまだ受付けてますので是非どうぞ。ご注文下さった皆様ありがとうございました。納品間に合っていないくてすいません。あつい夏になってしまつと電気、ほんとにマズ

イガしますね。そうはいっても冷房を我慢して熱中症になるのも怖いでしょう。どうしたらいいんでしょうね。さて本題に入りますね。プロパンガス屋にとって、というか商売をするにあたって競合他社の動きというのは悩みのタネであったり、いつでも気になるところですよね。マルエムにとってもプロパンのプロモーターはとても重要な存在。お客さ

んをだまして奪っていくわけですから。ただマルエムのお客さんはその動向をよく教えてくれたりして助かっています、他のガス屋さん仲間の話では今現在も毎月のように「切替えます」というFAXが入るそうです。その対応にたいへん苦しんでいる状況なのだそうです。マルエムとしては皆々

## お元気ですか？



んのご理解とご協力に非常に感謝しています。そして競合という意味では都市ガスも無視できない脅威です。会社は大きいですし何よりイメージがいいですよ。私ももしガス屋でなく一般的な知識しかなければ都市ガスを選ぶのかもしれませんが。プロパンガスは都市ガスと比べて経済性・安全性・利便性などの面で劣っているのか検証してみたいことがあります。以前にも少しご紹介したかもしれませんが少しご紹介を。まず気になる経済性ですが都市ガスの設備（配管や元栓など）の費用は顧客負担です。年数がたちメンテナンスが必要な場合も同じです。加えて器具の割引などもほとんどないようです。マルエムの場合は設備費用メンテナンス費用は基本料金として頂いています、器具の割引は時々お配りするチラシをごらん頂ければお分かりの通りです。月々のガス代を比べれば確かに都市ガスの方が安いのですが、もろもろを含めて計

算するとプロパンの方が経済性では優秀です。安全性という面ではどうでしょうか。「プロパンはコワイ」というイメージがあるかもしれませんがそれは昔の話。ガスメーターの安全機能だけを言えばプロパンの方が一歩進んだメーターを各家庭向けに使用しています。ネット上で事故件などを調べてもそこにあきらかな差はありません。引き分けです。では最後、利便性ではどうでしょうか。実はここが一番今回力を入れてお話ししたいところだったので・・・阪神淡路や新潟の大地震の時プロパンガスは速やかに復旧し避難所の炊き出しでは大活躍をし、その後の復旧の下支えとなりました。今後家庭用エネルギーの課題として分散自立型エネルギーにうつってつけないのがプロパンではないかと思えます。いくつかの誤解が解ければ地震が来ると言われている今、あえて都市ガスに変換する理由は見つかりません。では次回。

# 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

## 人生をあまり難しく考えたいはいけません

知

人の家の裏庭に、時々かわいらしい侵入者がやってきます。野良猫の親子です。親猫はガリガリに痩せています。二匹の子猫はどちらも片目がつぶれていて、おそらく病気がかかっているでしょう。知人は子猫を病院に連れて行くかと思ったのですが、一時期でも親猫から引き離すことが良いことなのかどうか考えた末、黙って見守ることにしました。

雨の日には裏庭の物陰に三匹で寄り添い、晴れた日には日当たりの良い場所でのんびり昼寝を楽しむ親猫の周りで、子猫たちがじゃれて遊びます。その様子を見て知人は思うのです。今の時代、野良猫として生きていくのも大変だろうに、親猫は親としての役目を淡々と果たし、子猫は明日のことなど知るよしもなく今に遊ぶ。どうやら小さな出来事に右往左往しているのは人間だけだ……。

□

シアの作家チエーホフは、四十四歳で亡くなる五ヶ月前に、かつての恋人だったリーシャ・アヴィーロヴァに手紙を送りました。

「——ごきげんよう。なによりも、快活でいらっしやるように。人生をあまりむずかしく考えたいはいけません。おそらくほんとうはもっとずっと簡単なものなのではないでしょうか——」。

チエーホフが言うように、人生は自分で考えているよりもずっとシンプルなのかもしれません。そんなシンプルな人生を複雑にしているのは、たぶん自分自身です。迷路の中をさまようように感情や欲望に振り回され、正しさにこだわって葛藤し、ままならない世の中を嘆いているのはほかでもない自分です。

幸せになる方法、成功する秘訣、巷にあふれる色々なノウハウは人生をより良くする手助けのように



見えて、実は自分を余計に迷わせる足かせになっているのかもしれない。楽しい人生にしたければ、ノウハウを学ぶよりシンプルに生きれば良いという、実に単純明快なアドバイス。チエーホフは残してくれました。おなか一杯なのに、「おかわり！」と叫んでいるような人生を送っていないでしょうか。おながが空けばごはんはおいしい。いってシンプルな原理です。

最近、例の野良猫が姿を見せないそうです。きっと知人の裏庭よりもっと居心地のいい場所を見つけて、三匹で楽しく暮らしているのでしょう。

# お財布も、ちょっと贅沢

下取りセールの上  
手な活用法

百貨店やスーパー、家電量販店などが不要品を引き取り、割引券や現金などで還元する「下取りセール」は、不要品の処分ができる上にお得とあって大盛況のようです。とはいえ店舗側によれば、家庭内にあふれている物を整理してもらい、代わりに新品を買ってもらうのが目的です。意味のある得を目指して上手に下取りセールを活用しましょう。

【下取り品を見極める】自分にとっては不要品でもオークションやフリーマーケットなどで売れる可能性もあります。売れる物は売って現金化する方がお得かもしれません。逆に、自己処分すると処分料がかかる物は引き取ってもらえらるとラッキーです。

【本当にお得か見極める】下取りセールで還元され



下取りセールは賢く利用しましょう

た割引券などは使用場所が限られています。また、購入できる商品に条件が付くこともあります。家電量販店の下取りでは、下取り価格を差し引いた金額よりネット販売の最安店の方がはるかに安いこともあるようです。本当にお得かの見極めは大事です。

【本当に必要か見極める】お得だからという理由だけで無駄な買い物をするのは本末転倒です。本当に必要な物か、またはその店で購入する必要があるのか、前もってよく考えてから下取りセールを利用しましょう。

## 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 267】

#### 【概要】

身の回りを清潔にしておけば体の中もきれいになります。室内はほこりを取り除き、庭は整備して、机の上も整理しておきましょう。そうすればこころも清らかになり、掃除や片付けで体も動かせま

す。それらすべてが養生の助けとなります。

部屋の整理整頓と共に

生活に調和をもたらそうという「断捨離」がブームです。「断」とは入ってく

るいらぬ物を断つこと。「捨」とはガラクタを捨てること。「離」とは物への執着心から離れて

《自在》の空間へうつること。これが断捨離だそのことです。

余計な荷物は余裕を奪います。余裕がないと新しい物が入ってきません。部屋の余裕はこころの余裕です。すっきりと片づいた部屋に花を飾る余裕のある人は、こころにも美しい花を咲かせることができるでしょう。

片付けを通して生き方を考えるのは養生訓の教えでもあります。つまりそれは先人の知恵です。



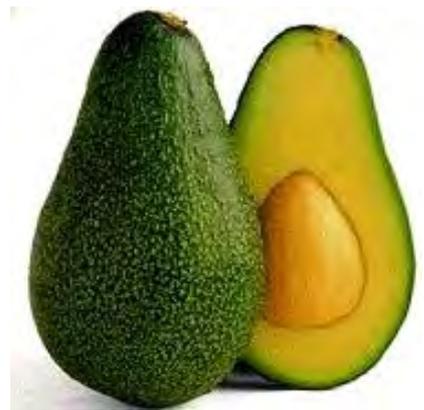
# 元気100倍 レシピ!



## 「森のバター」アボカドで夏バテ予防!

果実に含まれる脂質の多さから「森のバター」とも言われるアボカドですが、脂質の大半はリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸。そのため血中コレステロールを増加させる心配は少なく、血液をサラサラにしたり、動脈硬化や老化防止に役立つとされています。また、100gあたり187kcalという高エネルギーは夏バテ予防にも最適です。

良品の目安は形がきれいで果皮に張りツヤがあり、ヘタと果皮の間に隙間がないもの。皮が真っ黒でシワがあるものは熟しすぎです。数日後に食べるなら果皮が緑色のものを、すぐに食べたい場合は黒みがかったものを購入しましょう。



### 7月の賢者レシピ

## アボカドと豆腐の春巻き

「森のバター」と言われるほど栄養価が高い

握ったときにやや弾力を感じたら食べ頃の目安

酸化による変色を避けるには切り口にレモン汁を

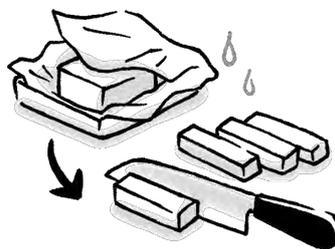
### ◆ 材料 (2人分)

- ・アボカド: 1個
- ・木綿豆腐: 1/2丁
- ・春巻きの皮: 4枚
- ・玉ねぎ: 1/4個
- ・オイスターソース: 大さじ1
- ・小麦粉・サラダ油・
- トマトケチャップ: 各適宜

### ◆ 作り方

① 豆腐はペーパータオルなどに包んで水きりして、4本の棒状に切る

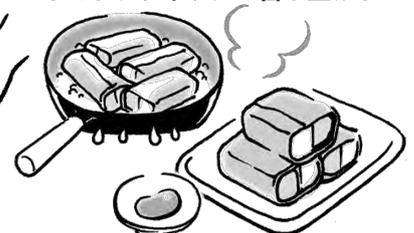
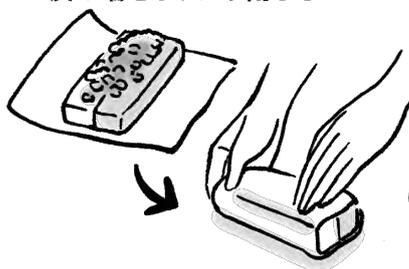
② アボカドは種と皮を除いて棒状に切る



③ 玉ねぎを粗みじん切りにしてオイスターソースを混ぜる

④ 春巻きの皮を広げ、豆腐、アボカド、玉ネギをのせて巻き、同量の水で溶いた小麦粉で皮の端をしっかりと閉じる

⑤ フライパンにサラダ油を多めに入れ、④を並べ入れて揚げ焼きにする。食べやすく切ってトマトケチャップで召し上がれ



# 幸せな 家づくり

## 子ども部屋の考え方

子どもの生活は成長と共に変化します。新築の際にあらかじめ子ども部屋を作っておくなら、どんな使い方にも対応できる空間にしておくのが理想です。

たとえば間取りはワンルームにして、お子さんが小さいうちは共同部屋として、ある程度成長したら二部屋に仕切る方法もあります。内装も融通が利くことを考えておきたいものです。基本は汚れの始末がしやすいフローリングで、幼少期は遊ぶスペースだけカーペットを敷いておくとお子さんの足が冷えません。



また、子ども部屋の色彩は子どもの成長に影響すると言われます。オレンジ系の壁は気持ちを明るく引き立たせ、薄い青緑の天井は落ち着きを育むそうです。子ども部屋のプラン作りの参考にさせていただきます。

## 編集後記

光陰矢のごとし。今年もすでに半分が終わってしまいました。私の年齢も四〇になりました。生の折り返しか？などとくだらないことも考えます。社会人デビューの頃は「よし、がんばって実力をつけて立派な社会人になるぞ!」と息巻いておりましたがそれから約二〇年実力と言えるものが付いたのかどうか・・・。そもそも「実力」とはなにか、若かりし頃の佐藤青年が何を持って実力と定義したのか、浅はかだった(今も浅はかさは変わりません)当時の自分はどう考えていたのかわかりませんが今思うのは「総合力」。これまた非常に抽象的ですが社会人としてはこれで良いのだと思います。一芸に秀でていることもすてきなことだと思いますが社会人としては「一芸」よりも平均点をめざし、まわりから信頼を得ること。でしょうか。道は険しいかも？

来月も  
おたのしみに!

『おかげさまで創立49周年  
LPガス・水回りリフォーム』  
有限会社マルエムプロパン  
〒242-0029 大和市上草柳533  
TEL046-261-3866  
FAX046-263-9205

