

# わたし日和

平成二十三年八月号

こんにちはマルエムプロパ  
ンの佐藤昭です。先月24  
日にアナログ放送が終了し  
ましたね、「ご自宅のテレビ  
はちゃんと映っています  
か？うちのテレビは2時間  
前のギリギリセーフでし  
た。アンテナだけはデジタ  
ル放送用のアンテナを用意  
していたのでチューナーだ  
け用意すればアナログ放送  
が終わっても「問題なし」と  
いう段取りでいたのですが  
そこで安心してしまったの

そこで安心してしまったの

です。ときどき電気屋さん  
のチラシを見てはデジタル  
チューナーを探し3千円  
ちょっとくらいのを見つけ  
「あるある、これを買って  
くればいいんじゃない」と  
買った気になって安心して  
いたわけです。時がたつ  
は早いもので、そんなこん  
なでチューナーを買いに行  
くことなく24日当日の朝  
を迎えてしまいました。し  
びれをきらした妻が前日、  
ヤマダ電機にチューナーを

ヤマダ電機にチューナーを

買い求めに行ったところ、  
今さら何を言ってるんです  
かな薄ら笑いを浮かべた  
店員さんが「次はたぶん8  
月の終わりくらいに入荷に  
なります、残念ですけど。」  
と勝ち誇った様子で返事を  
くれたようでした。



そつです我が家はいつの間に  
か完全に乗り遅れてしまっ  
たよつなので世間から。「ま  
ずい。」そう言う自覚を持った  
はアナログ放送終了の前夜で  
した。急いでテレビニュース  
で世間の様子を探ってみると  
電気店にはすでにテレビの在  
庫が品薄状態にありお客さん  
も仕方なく予算オーバーでも  
高級なテレビを買う以外に選  
択の余地がないことを伝えて  
いました。「しまった、はめら  
れた！」のんびり構えていた  
自分を反省することなくとっ  
さにそう感じました。テレビ  
がないと言つことはもっと安  
価に購入できるチューナーは  
さらに購入が難しいハズ。  
どこの誰が言ったのか「アナ  
ログ周波数帯に十分な余裕が  
なくデジタル波に放送を移行  
すればさらに大容量のデータ  
を送ることができ鮮明な映像  
でテレビをお茶の間で楽しめ  
る」と言う売り文句に完全に  
踊らされることとなった自分

がいました。放送終了まで残  
り12時間、緊急対策本部が  
自宅二階に設置され翌朝の行  
動開始時刻、電気店をまわる  
ルート確認など詳細を詰め財  
布の身確認などぬかりなく  
朝を迎えました。電気店が開  
店する時刻に合わせ行動開  
始、一軒目は予想通り「ふん  
（笑）ないっすね、よそのお店  
のことはわかりませんがた  
ぶんもう無いと思いますよ」  
ハードな一日を予感させるに  
は十分すぎる店員のあざけり  
の言葉でした。・・・ですが奇  
跡は起きました次に向かった  
電気店には最後の一個となっ  
たチューナーが私達を待って  
いたのでした！6800円と  
予算はオーバーしましたが高  
級テレビを買う、もしくはフ  
ジオ生活で頑張るという選択  
肢を取ることなく済みまし  
た今はデジタル放送で「ポケモ  
ン」や「クレヨンしんちゃん」  
などを子どもと楽しんで見て  
います。デジタルなの」。

## お元気ですか？

# 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

## 人生を変える「すき間」

### 生

活を変えたい、自分を変えたい、人生を変えたい——。そんなふうに思うことがあります。人は、捨てられないものが多くなると「変えたい」と思うようです。

大切だから手放したくない。だから捨てられない。今まで頑張って手に入れたもの、たとえば職場や組織での立場、キャリア、世間からの評判、「私でなくちゃ」という自負心。頑張ってきた分だけ、どれも手放したくない大切なものです。

手放したくないからもっと頑張ります。けれど現状維持は大変なこと。そこには悩みや苦勞がつきまわります。つまり、手放せないものが多い人ほど悩みや苦勞が増えていき、「こころががんじがらめになってしまつたのです。そんなときふと、「このままでいいのだろうか」という不安や焦りが生まれます。だから何かを変えたくなるのでしょつ。

### 身

の回りの無駄なものを捨て、ものに執着しない考え方が話題です。体内を浄化するデトックスも流行りました。いろいろなものを捨てる「肝心なもの」がはっきり見えてくるというのは、人生にもいえることです。

「変えたい」という思いは、捨てられないものを抱え込みすぎているあなたに対して、「こころが発するメッセージだろつと思ひます。」変えたい」と思うときは、自分の中の「捨てられないもの」に気づくときなのかもしれませぬ。

あなたの「捨てられないもの」は何ですか。なぜ手放したくないのでしょつ。「それを失くしてしまつたら私じゃない」といつかだわりや価値観、プライドはこころの支えになることもあります。執着すると重荷になって息苦しくなります。「肝心なもの」は、決してあなたを息苦しくさせたりはしません。何かを変えたいなら、ときには大胆



に新たな舵取りが必要です。両手がふさがっていても新しいものはつかめません。「こつあるべき」や「絶対」や「やらなければならぬ」を少しずつ手放して、「こころにすき間を作りましょつ。その空間は「多目的ホール」です。何に、どう使つても自由です。誰が訪ねてきてもかまいません。迎え入れるかどうかはあなたが決めればいいのです。こころに自由な空間があれば、きっと思いがけない変化が訪れます。それを繰り返すことで「肝心なもの」がはっきり見えてくるような気がします。

# お財布も、ちょっと贅沢

お金を増やす  
「さしすせそ」

料理の基本は「さしすせそ」。味付けは調味料を入れるタイミングが肝心だということ。お金にも「さしすせそ」がある。というのは、ライフプランナーのやがら純子さん。やがらさんの「お金を増やす」を「さしすせそ」をご紹介します。

【さ】財布の紐をしめる  
家計改善の基本は無駄な支出を減らすこと。特に「住宅ローン」と「生命保険」の見直しが大事だそうです。生命保険は「保険料を減らす」という発想より、必要な保障とそれに見合った保険商品の選択が大切なのだそう。

【し】仕事でがんばる  
確実にマネープランを改善させるには、仕事で収入を得られるようにしていくこと。目先より数年先を考慮して、資格取得や転職などを視野にいれていきましょ

う。また、仕事を続けるには体力作りも大切です。

【す・せ】少しずつ積極的に運用する  
節約は立派な運用です。また、預貯金の預け先を見直すことで積極的な運用が可能です。数年後に必要な資金は元本保証の預貯金へ、余裕資金は投資的な金融商品へなど用途別に運用先を分け、無理のない範囲でコツコツ貯めていきましょ。

【そ】相談する  
家を建てるなら頼るべきは家の専門家。同じく、お金のことはお金の専門家に相談してみましょ。金融機関やファイナンシャルプランナーといったお金のプロの知識を活用しない手はありません。必要な情報をしっかりもらい、最終的な判断は自分で下せばいいのです。

## からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第三 301】

【概要】

私たちの体は天地から元気を与えられて生まれました。けれど飲食の養分がないと元気が枯れてしまい、生命を保てません。元気は生命の根元、飲食は生命を養う養分です。

長寿な人が多いある村の食事内容を調べたところ、村民のほとんどが玄米、味噌、梅干し、昆布を毎日食べていたそうです。玄米と味噌は発酵食品、梅干しと昆布はミネラルが豊富な食材です。毎日の食事がいかに大切かよくわかりますね。

「何を食べるか」はとて

も重要です。さらには「どう食べるか」も同じくらい大事なことです。

たとえば、調理法による栄養分の失われ方を覚えておくとも効率よく栄養補給ができます。

野菜は茹でるより蒸すほうが栄養素は残り、しかも本来の味を楽しめます。茹でる場合、茹で時間が長くなるほど栄養分が失われ、茹でるお湯の量

が多いとやはり栄養素が流れ出てしまいます。

葉野菜は面倒でも一度にたくさん茹でず、ほうれん草なら2〜3輪くらいにちょうどいい量のお湯の沸騰を保ちながら、数回に分けて茹でましょ。沸騰したお湯に少量ずつ入れるとごく短時間で茹で上がり、その分だけ栄養破壊を防げるからです。



# 元気100倍 レシピ!



## 「梨の王様」幸水で作る夏のデザート

8月上旬頃から出回るのが「梨の王様」といわれる幸水(こうすい)です。

梨にはたくさんの品種がありますが幸水は日本梨の約40%を占めており、果実の品質、味、ともに最高ランクに位置づけされます。

シャリシャリとした食感、果汁がたっぷり含まれたジューシーな果肉、ひと口食べると強い甘みが広がります。そのくせさっぱりとした食感なので、食後のデザートとして食卓にのぼる機会も多いでしょう。

今回ご紹介するコンポートは洋なしで作るデザートですが、みずみずしい幸水のシャリシャリ感を残して煮るとお菓子のような仕上がりです。



### 8月の賢者レシピ

## 幸水のコンポート

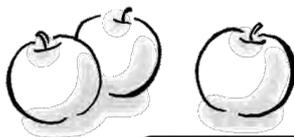
日本の梨を  
代表する  
梨の王様

ジューシーで甘い  
シャリシャリの  
食感が特徴

ヨーグルトと  
相性抜群!  
幸水のコンポー  
ト

#### ◆ 材料 (数人分)

- ・ 幸水: 3個
- ・ グラニュー糖: 1/3カップ
- ・ 白ワイン: 75cc



※縦方向に3回で皮をむくと  
煮あがったときにきれいです

#### ◆ 作り方

① 幸水は小さいものなら  
4つ割、大きいものなら  
6~8つに割ってから  
皮をむく



② 鍋に幸水を入れ、  
グラニュー糖とワインを  
加えて強火にかける



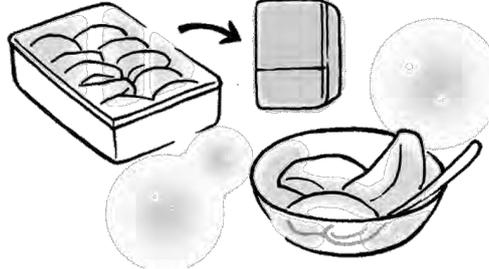
③ 煮立ってきたら  
弱めの中火にして、  
フタをして約10分  
煮る



④ 幸水の全体に透明感が  
出てきたら火を止め、  
粗熱を取る



⑤ 冷めたらシロップごと密封容器に入れ、  
幸水全体がシロップに浸かるようにする。  
冷蔵庫でよく冷やしてから召し上がれ





## こころのエレガンス

# とくさの流儀

女性から見た「素敵な女性」の条件に「マナー」をあげる人が多いそうです。マナーを大切にしている人は周囲への気遣いができる人、というイメージなのでしょう。

女性に限らず、マナーが身につけているとエレガントな印象を与えます。マナーは小手のテクニックではありません。マナーを身につけるにはまず、時間が必要です。「こうありたい自分」を目標に日々努力を積み重ねること。そこにエレガンスが生まれるのではないかと思えます。

マナーを磨くためには環境も大切です。いきいきとしている人たちが集まる場所に身を置き、切磋琢磨していく。感性や知性を磨くことはマナーを磨くことでもあります。

ものの見方や考え方もマナーにかかわる要素です。どんな場でも堂々と余裕のある態度ができる人は、自分の頭で考え、自分の言葉で表現する訓練をしています。人に流されないからこそ周囲への気遣いができるのでしょう。あるがままの自分を愛する心が「こころのエレガンス」なのではないかと思えます。

## 編集後記

下の写真のレオ。先日脱走しました。待遇改善を要求する行動だったのか単に自由を求めた行動だったのか動物と会話できる能力を持たない私には分かりませんが親切な方が近くの獣医さんの所に連れて行ってくれて保護されていました。暑い日が続いて可哀想だからと妻がレオを洗ってやった直後の逃走だったので首輪もつけず芸も身につけていない逃走に「もしかしたらもう帰ってこないかも？」と非常に心配しました。家族総出で泉の森や近所の捜索などをしたのですが依然行方不明。夕方になり妻が電話でいろいろ問い合わせたところ似た特徴の犬を獣医さんで保護していると言われ知らせ。妻が引き取りに行くことになりました。獣医さん宅で「ごきげん」な様子です。ごしていただようです。コノヤローと思いました。ただ、脱走中に拾い食いを思い存分したようので、3日ピーピーに腹を下していました。天罰です。

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

