

# わたし日和

平成二十三年十月号

こんにちは、マルエムプロ  
パンの佐藤昭です。日々の  
日常があまりにも充実して  
いるせいでしょうか、ある  
いは単純に年をとったせい  
なのか時がたつのが本当に  
早い、と感じる今日この頃  
です。入社二年目の高橋君  
とそろそろ第二回の断捨離  
をやらないとねなんていう  
話をしていたのが5月。今  
は10月です(泣)。先日、  
大和警察の方々から防犯に  
ついての講和?と言うのか

お話を聞く機会がありまし  
たのでここでその内容を  
ちょっと紹介しておきます  
ね。まず大和・綾瀬の地域は  
県内でも一、二を争うほど  
犯罪の発生件数が多いとい  
う残念なお話がありました  
が大和市内では昨年に比べ  
犯罪件数の減少率のほうも  
県下ナンバー1なのだとい  
か。うれしいような残念な  
ようなジミョーです。  
また犯罪の種類ですが依然  
として振り込め詐欺の発生

件数が多いのだそうです。  
その手法は大きく分けて二  
種類。一つは電話にて「大和  
警察ですが、あなたのカー  
ドが犯罪に使われています  
ので暗証番号を教えてください。  
さ。あとから吉田という  
ものがあなたのカードを預  
かりに伺いますので。」と  
言った電話の後で実際に

吉田と名乗る人が来て身分証  
である警察手帳も確認するこ  
となく「警察からの電話」を信  
じてカードを暗証番号とも  
に渡してしまうケース。そし  
てもう一つはもうおなじみの  
「息子」を名乗る手口ですが  
騙されるのは圧倒的にお母さ  
んだそうです。「風邪を引い  
た」「肺炎になってしまった」  
と心配させ「携帯を替えたの  
で番号が変わった」今日中に  
90万を用意できないとプ  
ラックリストに載ってしまい  
大変なことになる」という芝  
居をするのですが「風邪をひ  
いてしまった」と聞き、お母さ  
んは息子の体を心配してしま  
うわけですがお母さんとして  
息子のことを心配してしまっ  
た時点で犯人側に騙されたわ  
けで「なんか変だな」と思いな  
がらも犯人の言いなりになっ  
てしまうのだそうです。ここ  
で紹介するまでもなくその手

口をほとんどの方がすでに  
知っています。警察の方が  
言っていましたか騙された被  
害者の方たちもその手口は  
知っていたといいます。それ  
でも騙されてしまうほど犯人  
たちの演技や作戦も巧妙なの  
でしょう。先日私自身、電話  
会社の営業?にたまされ少し  
その気になりかけたのですが  
妻にその話をするると「その話  
おかしくない?」と筋の通ら  
ないおかしな話に気がつき大  
事には至りませんでした、  
よその人が知っているわけも  
ないものを言い当てられると  
つい正規の会社かその代理店  
の人なのかとつい信じてしま  
いがちですがどこでどんな情  
報が漏れているのかわからな  
い世の中ですから気をつけな  
いといけませんね。  
ただたまされるのは人がよく  
優しい人が多いらしいです  
よー!

## 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

## 「お誕生日ありがとう」

栃

木島の川本文恵さん（仮名）は毎年、自分の誕生日に一通の手紙を読み返すそうです。24歳の誕生日に母親から贈られた手紙です。

文恵さん

お誕生日ありがとうございます。

24年前の今日、文恵が私のところにきてくれました。

人生は思うようにならないことの連続ですが、あなたがいてくれるから母は頑張れます。

文恵は神様からの贈り物です。

あなたにもあふれるほどの喜びと愛が注がれますように。

26歳で結婚した川本さんは二人の息子さんに恵まれました。川本さんは息子さんたちの1歳の誕生日から、欠かさず二人に「お誕生日ありがとう」の手紙を書いているそうです。

あ

程度の年齢になると、誕生日が来るたびに「また一つ歳をとっちゃった」とほす人がいます。けれど誕生日は「歳をとる日」ではありません。あなたの日です。1年に一度だけの特別な日です。

今年40歳の方なら、40年前の自分の誕生日を想像してみてください。あなたは多くの人に祝福され、喜びのなかでこの世に生を受けました。あなたの誕生日がご両親をはじめとする周囲の人たちに喜びを与え、無事に生まれてきてくれたあなたに感謝し、あなたの未来に幸多かれと祈ったことでしょうか。

誕生日は感謝の日です。

いのちを授けてくださったご両親に「ありがとう」。

今、自分が生かされていることに「ありがとう」。

今日までたくさんの経験ができ

たことに「ありがとう」。

「おめでとう」と自分の誕生日を祝福してくれる人たちがいることに「ありがとう」。

大事な人の誕生日には、今日まで元気でいてくれて「ありがとう」。

そして、今日までがんばってきた自分にも「ありがとう」。

誕生日を重ねるたびに「ありがとう」の数が増えていく。そんな人生を過せる人は幸せですね。



# お財布も、ちょっと贅沢

アウトレットよりも安い  
「シークレットセール」

以前はシーズン終わりのお楽しみだったバーゲンですが、今では一年中「バーゲン」「セール」の文字を見かけます。また、アウトレットに行けばいつでも割引価格の買い物を楽しめます。そんな中、アウトレットよりも安いと話題になっているのが「シークレットセール」です。

品を提供しています。レディースファッションはもちろん、メンズ、キッズ、化粧品、ジュエリー、キッチンウェア、食料品、旅行、ホテル、スパなども用意されています。

入会費・年会費は無料。会員登録するともちろんショッピング体験クーポンのプレゼントもあります。

サイトには毎日新ブランドが登場し、各ブランドのセールは19時59分からスタート。すべてのセー



【グラムール セールス】 <http://glamour-sales.com/>

## 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 209】

【概要】健康のためにはこころを楽しませるのがいちばんです。そのためには大いに体を動かして、よく働きましょう。体を労りすぎたり病気でもないのに

栄養剤のようなものを多用すると、かえって病につけこまれます。子どもを過保護にすると子どもは不幸を招くのと同じです。

お酒をほめぬ言葉「百薬の長」があります。しかし飲み過ぎればお酒も病のもと。本当の意味の「百薬の長」は「楽しいと感じること」かも知れません。張

り切って働けること。趣味に没頭できること。八百屋の店頭に並んだ松茸に秋の訪れを感じることにすら楽しいと思えたら、不平・不満を言っているすきもありません。

いと思えなくても、「楽しい」と口にするだけで楽しい気分になってくるから不思議なもの。人のこころはそのくらい柔軟性があるのでしょう。

何でも楽しめるのはなんとありがたいことでしょうか。しっかりと目を開けて、ちゃんと耳を澄ませていれば、目の前には楽しいことがいっぱいあります。楽しい

先のことを心配し始めたらきりがありません。かといってすべてを万全に整えておくこともできません。今できるのは、目の前のことを心から楽しんでおくことです。



# 元気100倍 レシピ!



## 栄養が凝縮されたドライフルーツはマジカルフード

ほとんどの果物は8～9割が水分です。この水分をある程度まで脱水して乾燥させると「ドライフルーツ」になります。ドライフルーツは、生のままではすぐに腐ってしまう果物を長期間保存しようとした「食文化」であり、「人間の知恵」から誕生した食品ともいえます。栄養価が凝縮されているのでそれなりのカロリーがあり、少量でも栄養補給できる点が優れたもの。栄養価は果物によって異なりますが、共通しているのは鉄分やカルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富なことです。ドライフルーツはいつでも手軽に栄養補給できるマジカルフードというわけですね。



### 10月の賢者レシピ

## ドライフルーツのおからカレー

ミネラルと  
食物繊維の宝庫

少量で栄養価が  
高いので  
おやつに最適

栄養が凝縮  
されているので  
カロリーは高め

### ◆ 材料 (4人分)

カレーフレーク (粉状のカレー粉)	: 大さじ3
鶏ひき肉	: 200g
玉ねぎ (粗みじん切り)	: 中1個
干しぶどう	: 30g
アプリコット (乾燥)	: 30g
松の実	: 30g
しょうが・にんにく (すりおろし)	: 各小さじ1
サラダ油	: 大さじ1

### ◆ 作り方

① 干しぶどうと  
アプリコットは  
それぞれ水で戻し、  
粗く刻んでおく

② フライパンにサラダ油を熱し、  
玉ねぎ、しょうが、  
にんにくを入れて炒め、  
鶏ひき肉を加えて炒める



③ ひき肉の色がかわったら  
干しぶどうとアプリコットを  
加えて炒める

④ いったん火を止めて  
カレーフレークを加えて混ぜ、  
再び火にかけて炒め、  
最後に松の実を加えて混ぜる



## 一戸建てのメンテナンス

# 幸せな家づくり

一戸建てを長持ちさせるためにはメンテナンスが欠かせません。時期は箇所によって若干異なりますが、基礎点検は約5年ごとが理想的。亀裂、不同沈下、換気不良などを見逃さないように注意して点検しましょう。

外壁点検は3〜5年ごとをおすすめします。色あせ、サッシ周りのシーリングの劣化、金属部分のさびなどを点検・修繕しておけば、全面補修の時期（15〜20年）を先延ばしすることも可能です。屋根の場合、専門業者は4〜6年を目安に点検を行うようです。しかし、大型台風の後などは年に1回、瓦や石綿板のずれ、割れ、はがれをチェックしておくといいでしょう。

専門知識が必要な定期点検もあります。専門業者に相談しながら無駄なく効果的なメンテナンスを行っていききたいものです。



## 編集後記

先月に引き続きダイエット話で恐縮ですがわたし実は断食をしました！ 思い切りましたねー・・・とかいってもたった一日の断食でしたけど。効果のほうはかなり「大」でした。断食といってもきびしい修行により鍛え抜かれたお坊さんがやる絶食とはちがいで、ゆるーくたるみきった私たちが健康を害することのないようにやる断食ですから全く何も口にしないということではなく朝は温かいお茶を一杯、昼もお茶、夜はグレープフルーツと小鉢によるそった漬物を少々、寝る前にもお茶を一杯。そんな一日を過ごしてみたところ、体も軽く頭もスッキリ。断食の翌朝、ゆっくりしたペースのジョギングを一時間続けたのですが体が軽く感じられるせいか疲れ方が違います。もの本によれば食べ物を消化するのに要するエネルギーはかなりのものになるようで食べ過ぎはそれだけで体を疲れさせる原因にもなるようです。腹八分目はいつも心がけたいです、でも、つついっ・・・。

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