

# わたし日和

平成二十三年十一月号

こんにちは、マルエムプロ  
パンの佐藤昭です。すっか  
り秋らしくなりましたね。

「涼しい」と言いつよりは「寒  
い」と感じるような日が増  
えてきました。秋はいろい  
ろな催し物が各地区、各団  
体で開催されていることと  
思いますがわたしも先日、  
地区の運動会に参加してき  
ました。当日は暑からず寒  
からずの絶好のコンディ  
ション！自治会役員にさせ  
られている私はやる気の有

無にかかわらず強制的に各  
種目に手当たり次第参加し  
てきました。(させられてき  
ました)ただし、わたくし個  
人的には中学、高校そして  
大学までの十年間、その青  
春のすべてを陸上競技に  
捧げたものとして(?)、徒  
競走系競技では負けるわ  
けにはいきません。たとえ  
陸上競技からはなれて約  
20年の歳月が流れてい  
たとしても、その体重が当  
時から約30%増量して

いてもそんなことあ関係あ  
りません、負けるわけには  
いかんです！地区運動会  
のメインイベントは午後1  
行われる自治会対抗リレー

です。今年は急ぎよ、そのリ  
レーの選手として出場するこ  
とになり、日ごろの汚名をそそ  
ぐ好機とばかり朝からやる気  
に燃えていたのでした。自治会  
対抗リレーは午後の最後の種  
目。まずは小手調べということ  
で午前の早目の時間に行われ  
る自由参加の年齢別100  
メートル徒競走に参加してみ  
ました。「走る」ことには自信を  
持っていたのですが(笑)もし  
ものことを考えて皆には内緒  
でひっそりと参加しました。年  
齢別競技なので20代には勝  
てなくても40代にはまだ  
まだ負けはしない、だろうと安  
易な気持ちで参加したのです  
が、惨敗でした。いやいや、ま  
てまで、ウォーミングアップさ  
えきっちりとかやれば体も目を  
覚ましてあの頃の走りがよみ  
がえってくるだろう。きつとそ  
うだそつに違いない。普段何も  
やっていない体にはありえな  
い、甘すぎる妄想を信じ、すが  
るような思いでウォーミング  
アップに集中したのでした。

いよいよリレー本番。やれるこ  
とはすべてやった(当日限定)  
というまるで根拠のない自信  
に満ち溢れリレーがスタート。  
抜きつ抜かれつの接戦のまま  
バトンが回ってきました、少  
つまり気味でバトンをもらい  
そのままコーナーに進入。大声  
援？いやちがうすぐ後ろにほ  
かの選手が迫ってきた、その選  
手に向けての応援だ！コーナ  
リング中に抜かれるなんて許  
さん！体力がへばってきた！  
意識して足を上げて走る、何と  
か順位だけはキープしたま  
まバトンをつないだ。終わっ  
た・・・。差はだいぶ縮められ  
たけど順位は守ったので自分  
の中では合格点ということ  
で皆のいる応援席へ。「いや、遅  
くなかつたよ、お疲れお疲れ。」  
「うーん、まずはグイエットか  
らかな。」

肉体と心のダブルショックに  
より次の日から一週間寝たり  
起きたりの生活が続きました。  
無理は禁物ですね。

## 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

## 「ツキ」を呼び込む

今

年も残すとこころ一ヶ月と少し「なりました。そろそろ一年の総まとめに入る人も多いでしょう。予定通りに進んだこと、計画倒れで終わりのようなこと、充実感と反省が入り交じるタイミングです。決めたことができず・できない、思い通りになる・ならない。それは「意志の強さ」にあると私たちは考えますが、そもそもなぜやり通すことができるのか、逆に途中で諦めてしまうのはなぜなのか。一年を振り返るこの時期に、「強い意志」の本当の意味を考えてみたいと思います。

「怒れば通す」という言葉があるように、強く願えば思いが叶うといわれます。成功した人の多くも同じことをいっているので、思いの強さが願望達成に関係していることは確かでしょう。ただし、ただ念じているだけで思いが叶うなら、もっとたくさんの人が望みを叶えていてもおかしくありません。

た

たとえば、「幸せになりたい」と思うのは、「今はあまり幸せではない」と感じているからではありませんか。お金に余裕がないから「お金がほしい」と願い、年齢による衰えを感じるから「いつまでも若々しくありたい」と切望します。つまり、足りないと思っているものをそのまま望むのは、「満たされていない自分」を再確認することと同じなのです。

いくら「幸せになりたい」と強く願っても、その一方で「幸せではない自分」のイメージを持っていたのでは思うようにはなりません。そこで「強い意志」です。

本当の「強い意志」とは、確信する集中力と持続力ではないかと思えます。目先ではなく、未来の自分がどうありたいか。自分の未来がすばらしいことを確信して、すばらしい未来を思い描ける人こそ強い意

志の持ち主です。

あなたの思い描くすばらしい未来が多くの人の役に立つなら、たくさんの人があなたを応援してくれるでしょう。人の力を借りてあなたはさらに輝き、あなたの輝きで周囲も輝く。そんな相乗効果を「ツキ」と呼ぶのかもしれない。

来年からといわず今から強い意志を持って、ツキを呼び込んでください。来年の今頃は、きっと何かが変わっているはずです。



# お財布も、ちょっと贅沢

注目の  
「地震補償保険」

大震災から8ヶ月たちましたが、いまだに生活を再建できない人たちが大勢います。震災後の生活再建にかかる費用は想像以上で、火災保険と地震保険だけではまかないきれない可能性もあります。そこで、震災後の経済的ダメージを最小限に抑える対策として注目されているのが「地震補償保険」です。

「地震保険」は建物や家財の補償のための保険で、「全損」「半損」「一部損」という損壊状況によって支払われる金額が決まります。たとえば住宅新築費用が2500万円だった場合、火災保険での補償額は2500万円、地震保険はその半分の1250万円まで。数字上は十分に思えるかもしれませんが、最大に補償されてこの金額で

す。半損や一部損の場合、状況によっては全損と同じくらいの修理額がかかることもあります。

その点「地震補償保険」の補償額は世帯人数に応じて決定され、保険金の使い方も自由です。また、地震保険は火災保険とのセット加入が条件ですが、地震補償保険は単独で契約でき、現在加入している地震保険の上乗せで加入することもできます。さらには保険料が手頃とあって加入者が増えているようです。

余震が続くなか、地震補償保険も含めて「備え」を見直したいものですね。



## 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 213】

【概要】日々の暮らしのなかで、元気を養うことと消耗させることのどちらが多いかを比較してみま

しょう。多くの人は元気を養うより消耗させることの方が多く、それが続くと病を招きます。限りある元気のなかで、限らない欲望に振り回されることのないように。

お金を上手に貯める人は、お金が貯まるような工夫をしています。健康も同じで、元気な人は日頃からストレスがたまらない生活をしています。たまったストレスを解消するより、

ストレスがたまらない工夫をするほうが楽しいに違いありません。

真面目な人は比較的ストレスを感じやすいといわれます。「こうあるべき」という決まり事が自分の中に多いと、その分だけ窮屈な思いをするものです。自分だけでなく人にも「こうあるべき」を求めたら、さらに窮屈さが増すでしょう。

ストレスをためないコツは「ほどほど」です。嫌なことは見逃したり聞き流したりしながら自分の中に持ち込まず、空いたスペースで楽しいことを考える。人の考え方は訓練で変わります。もっといえば意識一つで変わります。まず、「今からほどほどでいい」と自分に宣言してみましよう。「元気」は自分の中にあります。



# 元気100倍 レシピ!



## 「乾燥きくらげ」はビタミンDとミネラルの宝庫

耳の形をしていることから「木の耳」と書く「きくらげ」は、実はキノコ  
の一種です。中華料理の定番食材であり、中国では古来より不老長寿に効  
果があるとされ、高級な滋養食品として大切に扱われてきたそうです。

「カルシウムの多いキノコ」といわれますが、ほかにもビタミンD、ミネ  
ラル、鉄分、食物繊維を豊富に含み、特に乾燥きくらげはビタミンDとミ  
ネラルの宝庫です。ただし種類によって含有量が異なります。ビタミンD  
摂取の目的で選ぶならもっとも含有量が多いのは白きくらげ。次は黒きく  
らげ。アラゲキクラゲの含有量は白きくらげの10分の1以下です。



### 11月の賢者レシピ

## 中華風きくらげスープ

きくらげは  
実はキノコ

カルシウム  
ビタミンD  
ミネラルの宝庫

ビタミンDが  
一番多いのは  
白きくらげ

#### ◆ 材料 (4人分)

乾燥きくらげ	: 15g
卵	: 2個
にんじん	: 1/3本
大根	: 3~4cm
にら	: 5本
鶏がらスープの素	: 小さじ3
ごま油	: 大さじ1
水	: 600cc
片栗粉	: 大さじ2
酒・塩	: 各少々

#### ◆ 作り方

① きくらげは水(分量外)で戻して千切りにする。にんじんは銀杏切り、大根は細長い長方形、にらは5cm長さに切る

② 鍋を熱してごま油を入れ、きくらげ、にんじんを炒め、火が通ったら水を入れる



③ 鶏がらスープの素、酒、大根を入れてフタをし、10分ほど弱火で煮る

④ 塩で味を整え、最後ににらを入れて1分煮る

⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、再度沸騰してきたら溶き卵を入れ、かき混ぜた直後に火を止める



※フタは鍋から少しずらす

