

わたし日和

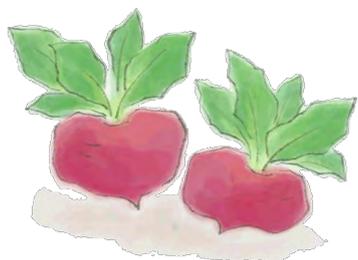
平成二十三年十二月号

さすがに十二月、寒い日が増えましたね、こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。毎年のことですが十二月は気忙しくなって心も体もゆとりがなくなりがちで体調も崩しやすい時期だと思いますが、どうでしょうか？アントニオ猪木が「元気があれば何でもできる」と言っていますが元気は出ないときにはなかなか出ないものですよね、とあえす元気までは出なくて

も「健康ならばなんとかする！」そんなようにも思います。この年末、体調管理をしっかりとして気持ちのよい年越しを迎えたいものですね！そこで寒い冬でもお部屋の快適環境を整えてくれる強い味方のガスファンヒーターの出番です。ガスファンヒーターの良いところは「早い」「カンタン」「カイテキ」「安全」の4つがあげられると思います。

「早い」というのは寒い

朝など暖房のあったかい風が出てくるまでの時間がとても長く感じますよね。ガスファンヒーターならスイッチオンで5秒後には温かい温風が出てきて部屋を暖め始めてくれます。早いー！いいですねー！



お元気ですか？

また、タイマー付の機種もあるので朝目が覚めるころに部屋を暖めておくということもできます。「カンタン」というのはガスだから面倒な燃料補給の手間がかからないんです。ガス栓とファンヒーターをガスコードで接続するだけでいつでも使用できます。燃料の買い置きも、春先に燃料が余って置き場所に困るとかいうことも燃料切れの心配もいらなそうです。

なると自動で燃焼を停止して暖めすぎを防ぎ快適さを保ちます。最後の「安全」というのは一番気をつけたいところですがガスファンヒーターはそこも抜かりなく、不完全燃焼を起こす前にガスを自動的にカットする「不完全燃焼防止装置」や、機器が転倒するとガスを止めて運転を停止する「転倒時ガス遮断装置」のほかに小さなお子さんのいたずら防止に「ロックスイッチ」が付いているので安心してお使いいただける暖房器具です。うちには「ファンヒーター用のガス栓がない」という方もお気軽にご相談ください。

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

リセットしまじゅじゅ

一 年間お世話になったカレンダーを掛け替える——。それは「リセット」に似ています。

リセットとは、すべてを元に戻すこと。最初からやり直すこと。もくは、状況を切り替えるためにいったんすべてを断ち切ること。今年は今年で色々あったけれど、カレンダーを掛け替えるときには、「今年起こったすべてのお出事をいったんリセットして、また新しい自分で新しい年を迎えたい」という気持ちがあるような気がします。

毎日の生活の中で、私たちは知らず知らずのうちに余計なものをため込んでいるようです。けれど、ため込むより捨てる方が難しいのはご存じの通りです。たとえば、引き出しや押し入れの中にはたくさん余計なものが眠っていて、年末の大掃除で「えいやっ」と思い切って処分できれば、空いたスペース

の分だけすっきりとした気分を新年を迎えられそうです。

物

の処分よりはるかに厄介なのは気持ちの整理です。考えても仕方のないことが頭の中で堂々めぐりをする苦しさといったら、いっそのこと記憶喪失にでもなってしまうかと思いかもかもしれません。どこかでリセットするのなら、「新年」というのは気持ちの切り替えにふさわしいタイミングです。

なかつたこととするのではあられません。忘れ去るわけでもありません。リセットは「本来」に戻すための浄化でしょう。

今年の出来事を上手に浄化して、来年に向けて自分をリセットするためにおすすめの方法があります。それは、「こころのちやちやを円グラフにしてみる」こと。物事を頭だけで

考えていると、しい感情的になって堂々めぐりが始まります。ところが円グラフで悩みや迷いの理由を細かくしていくと、自分の身に起こったことを客観的に見られるようになるのです。「色々あったんだね」と自分をいたわれたとき、あなたの中では浄化が始まっています。あとは新しいカレンダーに掛け替えてリセット完了。もっとさらな自分で清々しく新しい年をお迎えください。



お財布も、ちょっと贅沢

確定申告で
控除制度を利用する

サラリーマンは毎月のお給料から税金が源泉徴収されますが、その額はおおよその年収から暫定的に計算されたものです。多くのサラリーマンは税金を払いすぎているので年末調整で還付されますが、年末調整の対象にならない控除制度もあります。所得税や住民税は少しでも安くしたいもの。次の場合に該当する人は最寄りの税務署に相談して、必要なら確定申告をして控除を受けましょう。

- *多額の医療費を支払った(医療費控除)
- *災害や盗難に遭った(雑損控除)
- *寄付をした(寄付金控除)
- *その年の途中で会社を辞めて再就職していない人
- *退職金から所得税が源泉徴収された人
- *マイホームを購入した人



(住宅借入金等特別控除)
このほか、通勤や研修といった「特定費用」の合計額が給与所得控除額を上回った場合、「特定支出控除」というものがあります。この控除の対象として、平成24年度分以降から新たに「勤務必要経費」が含まれる予定です。該当するのは職務に通常必要な交際費、職務に関連のある図書や新聞の購入費で、年間65万円を限度とします。今年是被災地へ寄付をした人も多かったでしょう。確定申告の提出期限が迫ると税務署が混み合うので、早めに相談しておきたいものです。

サラリーマンも確定申告で支払いすぎた税金を取り戻しましょう

からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第三 230】

【概要】善・悪はすべて習慣から起こります。養生の慎みや努力も例外ではありません。怠けないことも自制することも努力して習得すると、次第に習慣となって苦痛ではなくなります。しかし悪いことに慣れてしまうと、慎みや努力に耐えられません。

「生活とは、つまり習慣の織物である」という言葉があります。朝起きて顔を洗うことも食事をすることも、いわば一種の習慣です。クセも習慣です。考え方も習慣です。良い習慣が健康な心身を作り、悪い習

慣が気持ちを乱して悩みを生む。私たちは「習慣」を生きているようなもので、まさに善・悪はすべて習慣から起こります。

「はじめは人が習慣を作り、それから習慣が人を作る」(ドライデン)

「人生の後半は、人生の前半に培われた習慣によって成り立っているにすぎない」(ドストエフスキ)

習慣を変えるとは自分を変えること。だから難しいでしょう。習慣を変えるヒントはこの言葉にあります。

「われわれは消極的に悪い習慣を捨てようと努力するよりも、むしろ常に良い習慣を養うように心掛ければならぬ」(ヒルティ)

良い習慣を一つでも増やしていくことが結局は近道のようなのです。



元気100倍 レシピ!



大根の消化酵素で胃腸をいたわる

一年中食卓にのぼる大根ですが、おいしさが増すのは冬です。調理法が豊富なだけに種類も豊富で、一般的な青首大根に始まり日本では100種類以上の大根が栽培されています。長い歴史の中で様々に姿を変え、多くの品種が誕生した大根は、それだけ風土に根付いた野菜といえるでしょう。

大根に含まれるアミラーゼ、ジアスターゼ、ペルオキシダーゼなどには消化を助ける酵素の働きがあります。暴飲暴食が続く年末年始には積極的に摂りたい食材です。また、大根の辛味成分メチルメカプランには血栓の防止効果や解毒作用があり、生活習慣病やガンの予防効果が期待できます。



12月の賢者レシピ

豚肉のおろし煮

日本で栽培されている大根は100種類以上

ジアスターゼなどが消化を助ける

大根の辛味成分には血栓予防や解毒効果がある

◆ 材料 (2人分)

大根：200g
豚もも肉（薄切り）：100g
里芋：3個
しめじ：50g
大根葉：少々
酒：大さじ1
片栗粉：小さじ1
塩：少々

<A>
顆粒のかつおだし：小さじ1
薄口しょうゆ：大さじ1
水：1と1/2カップ

◆ 作り方

① 豚肉は食べやすく切って塩と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす

② 里芋は皮をむいて縦半分になり、かぶるくらいの水（分量外）と一緒に鍋に入れ、煮立ったらすぐザルにあげる



③ 大根はすりおろし、大根葉は小口切りにする。しめじは根元を切って小房に分ける

④ 鍋に里芋、しめじ、<A>を入れ、煮立ったら弱火にしてアクを取る。落とし蓋をして15分煮る

⑤ 豚肉を広げながら鍋に入れ、再び煮立ったらひと混ぜする。豚肉に火が通ったら大根おろしを汁ごと加え、大根葉も入れてもう一度沸騰させる





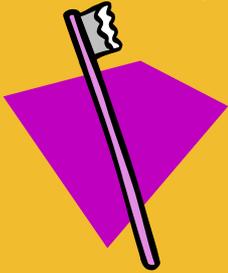
気持ちよく新年を迎えるための「しつらえ」

としごとの 流儀

「しつらえ」とは「室礼」とも書き、時と場合に応じて環境を整えることをいいます。今頃はちょうどお正月のためのしつらえの時期。といっても、家の大掃除だけが新年に向けたしつらえではありません。新しい年を清々しく迎えるには「気持ちのしつらえ」も大切です。

新年には新しいものを使ったり身につけたりする。そんな習慣を持っている人は少なくないようです。新しい歯ブラシ、新しい肌着、新しいノート。日用品以外でも、新年から使い始めようと用意しているものがあるかもしれません。このように、日用品や身につけるものなどを新調するのは「気持ちのしつらえ」としておすすめの方法です。

新年のために何かを新調してお正月を心待ちにするのは、今の時季ならではのしつらえです。何か一つでも新年に向けて新調してみたいかがでしょうか。



編集後記

ひと月たつのは早いもので先月の編集後記を書いてからもう一ヶ月が経つわけで、こんな調子で来年もすぐにやってくるのでしようね。

今年もダイエツトだ、断食だ、断捨離だといろいろ言っただけには結果はどれも中途半端な感じで・・・まあ、そういったもろもろをあたらたたくとあくせくとジタバタもがきながらやっていくのもアリですよ、きつと。「ヒトはかわいい、かわいいものですね♪」と美空さんも歌っていたではありませんか。一度で結果が出なくてもいいんです。自分に合ったやり方というものを見つけて、結果は気が付いたらついてきていた、なんていいじゃありませんか。理想ですね。まあ、そんなわけでもた来年もダイエツト話が出てくるかもしれないですね、なんと思っています。今年一年はどうでしたか？忙しすぎてよく覚えていない、なんていう人もいるかもしれません。何にも無いようでも思い出してみると実はいろんなことがあったりするものです。2021年が素晴らしい一年になるとういいますね。では。

『おかげさまで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



来年も
よろしく！