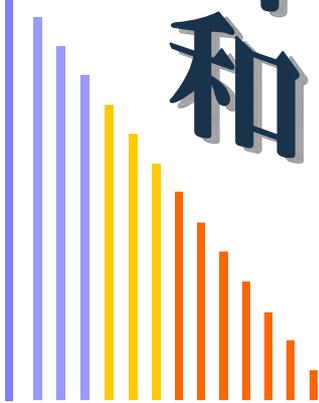


こころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十四年二月号



こんにちはマルエムプロパ  
ンの佐藤昭です。一月〜二  
月というのはお正月に食べ

夏場は温暖化とか言ってた  
割に今年の冬はなんだかと  
ても寒いですよね？

電気による暖房から灯油の  
暖房に戻った人が多いので  
はないかという印象を持っ  
ています。灯油の暖房に

過ぎてしまい「うーん、  
ちょっと増えてるかも」と  
軽い気持ちで体重計にのっ  
た途端、顔から血の気が引

景気が悪い割にはこの冬は  
関東地方でも灯油の需要が  
増えてマルエムに灯油のご  
注文をくださるお客さんも

戻った理由ははっきりわか  
りませんが「節電」への協  
力でしょうか。

き「こ、これはまずい〜」と  
焦ったたくさんの人たちが  
ダイエットを始める「ダイ  
エットの季節」でもあるの  
だそうです。ですが今回は  
ダイエット話ではなく違う  
ことを少し書いてみます。

その回数も普段の年よりも  
たくさん頂いています。(あ  
りがとうございます〜)  
普段の年より寒いというの  
も灯油の需要が増えた理由  
の一つかもしれませんがも  
う一つ大きな理由としては



## お元気ですか？

ガスを使った暖房につい  
て言えば昔からあるガス  
ストーブはもちろん、ガス  
の床暖房、ガスファンヒ  
ーター、ファンコンベクタ  
というものがありますが、う  
わさで聞いたところによ  
るとそれらのガス暖房は  
都市ガスでなければ使え  
ないと思っている方もい  
るとか。いやいやプロパン  
でも同じものが使えま  
す！ピピッとコンロだっ  
てちゃんとプロパン用  
バージョンもあるんです  
よ。妻夫木君や東幹久さん  
が東京ガスのCMで宣伝  
してるものはすべてプロ  
パンバージョンもメー  
カー側ではちゃんと用意  
しているのですただ、宣伝  
していないだけです・・・  
さてでは実際にそれらガ  
スの暖房器具を使う側に  
なって考えてみると「ガス

代が高くなるのでは？」と  
いう素朴かつ最大の問題  
が頭に浮かびます。この問  
題については使った分、燃  
料代はかかりますと言わ  
なければなりません。快  
適に暮らせるためのコス  
トという視点から見れば  
床暖房はかなり優秀な暖  
房器具だと言えます。先日  
の朝日新聞の「住まい私  
記」の中にも床暖房に関連  
する記述があり「二人の子  
供が今年には風邪をひかず  
医療費を考えれば高くな  
いかな。」という感想も掲  
載されていました。  
都市ガスで暖房した場合  
とプロパンで暖房した場  
合のトータルコストの比  
較を出してみてもプロパ  
ンの方がお得に快適に暮  
らせます。「興味のある方  
はお声をかけてください。

# 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

## 自分の問題を解決するヒント

**□** ハスという言葉が日本で注目され始めたのは8年ほど前です。効率が良い、安ければいい。そんな考え方に疑問を感じていた人たちが、もっと心地良く、地球にもやさしい暮らし方を目指したのがロハスです。そして今、「ロハス」からさらに進んだ「パーマカルチャー」という発想が浸透しつつあるようです。

「パーマカルチャー」とは、「パーマネント(永久の)」と「アグリカルチャー(農業)」「カルチャー(文化)」を合わせた造語で、簡単にいうと「無農薬・有機農業を軸とした持続可能な暮らし方」のことです。

たとえばある有機栽培農家の方は、ミカン農家ばかりだった土地にキウイを植えました。土地の気候や風土をよく観察して「適地適作」に気づいたからです。農薬や肥料の代わりにマメ科の植物を植え、硬い土をふかふかにして、あまり手をかけなくても自然のリズム

で上手に機能していくようにする。これもパーマカルチャーの発想です。

**農** 業？ じゃあ私には関係ないわと思うかもしれませんが、実はそうでもないのです。パーマカルチャーは誰もが日常にいかせる発想で、そこには自分の問題を解決するヒントも隠されているようです。

「いちばんよく使うテーブルに、忘れてはいけないもの、後回しにしたくないものを置いてみましょう」と言っているのは、パーマカルチャーを勧めるセシリア・マッコリーさん。セシリアさんの場合、なかなかやる気になれなかった日本語の教科書をキッチンテーブルに置いたところ、自然と手に取るようになったそうです。

ヒーターのそばにセーターや膝掛けを用意しておけば、ヒーターのスイッチを入れたり設定温度を上げたりするのを先延ばしできるですね。

こつした工夫が「簡単で長続きする仕組み」。この仕組みを生活の中でどうやっていくかがパーマカルチャーのポイントだそうです。

あなたが抱えている問題は何でしょう。「わかってもらえない」と悩んでいるなら、自分の気持ちが上手に伝わる仕組みを考えてみる。自分の意見をぶつけるだけでは一方通行です。どのタイミングで、どんな言葉を使って、どう表現すれば相手に受け止めてもらいやすいでしょうか。エネルギーを無駄にしないで自然のリズムに身を任せると、物事は良い方向に向かっていくようです。



# お財布も、ちょっと贅沢

買わずにレンタル  
「かしてネット」

単身赴任者の家電、ベビー用品、パーティドレスや靴、スーツケースなどの旅行グッズ。こうした一時的に必要なものは買わずにレンタルした方がお得です。今ではインターネットからレンタルできるサイトも数多くあります。中でもおすすめは、品揃えが豊富で利用者の評判が良い「かしてネット」です。ダスキンが運営する「かしてネット」は日本最大級のレンタルサイト。ベビー用品・トラベル用品・ホーム用品の3つのカテゴリ、リーで約1000品目と、充実の品揃えです。特にベビー用品の利用者が年々増加しており、ベビーベッドやカーシートなどが人気だとか。ホーム用品には、ソフトボール用のグラブ・ボール・バットまで

揃っています。

レンタル日数は基本的に1泊2日から1日単位で設定できます。一部を除くベビー用品は1ヶ月単位の料金設定で、長期レンタルの割引も用意されています。申し込みはインターネットかカタログから。インターネットの場合、申し込んだら希望の店舗で受け取り・返却します。カタログは無料で取り寄せ、店舗に直接電話をするか来店します。希望日に配達・引き取りをしてくれる宅配サービス(有料)もあり、ケータイやスマホからも利用できるのが便利です。



ベビーカーはレンタルで!

【かしてネット】 パソコン：<http://www.kasite.net/> ケータイ：<http://m.kasite.net/>

## 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 232】

【概要】 若いときはそれだけで健康ですが、それでも健康には注意すべきです。年をとってから健康に気をつけるというのは、お金があるときは散在をして、貧乏になってから節約をするのと同じです。

お金の考え方としてよくいわれるのは、「景気が良いときにはお金を貯めて、景気が悪くなったらお金を使う」ということ。けれどほとんどの人は、この逆をやっています。

景気がいいときはお金回りがいいのでたくさんお金を使い、貯金にはあま

り気が向きません。ところがいったん景気が悪くなると、収入が減る上に貯金もしてこなかったので生活が苦しくなります。そこで気を引き締めて節約するわけですが、景気が良かったときに貯金をしていた人は、今のようなデフレで物が安いタイミングに有意義な買い物ができるのです。

先を見越して慎重にな

りすぎるのは考えものですが、要するにバランスです。良くても調子にのらず、悪くても悲観しない人としていちばんまっとうなのは「日頃からコツコツ」ではないかと思えます。毎日少しでもいいから体を動かしたり、たとえば千円ずつでも貯金を続けたり、今日の「コツコツ」が将来を築いていくのでしよう。



# 元気100倍 レシピ!



## きのこは「美容のビタミン」

食物繊維、ビタミンB群・D類、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食材といえば「きのこ」。食物繊維は快適なお通じを促し、ビタミンB群は美肌に効果的。ビタミンD類は健康な骨作りに欠かせない栄養素で、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。さらにミネラルは生命維持に必須です。つまりきのこは女性の強い味方。「美容のビタミン」とも呼ばれています。特にしいたけは不老長寿の妙薬といわれ、古くから漢方薬にも使われていた万能きのこ。しいたけに含まれるエルゴステロールという成分は、紫外線を受けるとビタミンDに変化してカルシウムの吸収を高めます。というわけで干しいたけは栄養満点です。



### 2月の賢者レシピ

## たっぷりきのここと豚肉のとろろ椀

きのこは  
栄養豊富で  
低カロリーな  
「美容のビタミン」

しいたけは  
不老長寿の  
妙薬

特に  
干しいたけは  
栄養満点

### ◆ 材料 (4人分)

まいたけ：1パック  
しいたけ：4枚  
豚ロース薄切り肉：160g  
にんじん：1本  
長いも：8cm  
万能ねぎ：1/3束  
水：カップ4  
顆粒だし：小さじ2

<A>  
しょうゆ：大さじ1  
塩：小さじ1/2

### ◆ 作り方

- ① まいたけは小房に分ける。しいたけは1cm幅に切る。にんじんは乱切りする。豚肉はひと口大に切る。万能ねぎは3cm長さに切る。
- ② 鍋にまいたけ、しいたけ、にんじんを入れ、その上に豚肉を散らすようにのせ、水と顆粒だし小さじ1を加える

- ③ 途中でアクを取り、フタをして約7分煮る

- ④ 長いもをすりおろし、③に入れてひと混ぜし、とろみがついたら、<A>と顆粒だし小さじ1で味を調べ、食べる直前に万能ねぎを加える





## 傷病見舞いのマナー

# とつとつの流儀

傷病見舞いのタイミングは病状などが回復に向かい始めたときがベストです。ご家族にお見舞いにかがいたい旨を伝え、状況を尋ねましょう。病状を根掘り葉掘り聞くと迷惑をかけることもあるので、ご家族への心配りも忘れずじ。

お見舞いは少人数で、多くても3人までにして子連れは避けましょう。お見舞い時間の目安は長くても15分程度。あとは相手の様子を見て、周りにも配慮しましょう。服装はシンプルでさわやかな色味が良さそうです。

病室での会話にも気遣いが必要です。病状見舞いは回復を祈って激励するためですが、「早く良くなってね」「元気になってね」といった言葉をかけすぎると、逆に相手が負担に思いかもれません。病気のことにはあまり触れず、楽しい会話のほうが喜ばれます。贈り物で喜ばれるのは、本や雑誌、CDなどの時間を紛らわせるもの。入院には費用がかかるのでお金を包んでも喜ばれるでしょう。金額は5千円〜1万円が目安です。

## 編集後記

またまたウチのレオがやってくれました。首輪が抜けて脱走です。森の方へ走って行ったという目撃情報を得て森方面を家族総動員で捜索したものの一晩見つからず、ダメもとで警察へ連絡したらなんと警察署にて保護中とのこと。「警察って犬の保護までしてくれるんだ！」と驚きながら警察署へ。悪い事はしていないものの何故か緊張。運悪く警察7年未の特別警戒中なのか署員はみんな重装備。銀行強盗立てこもり事件から今帰ってきたまじな厳重態勢。明らかに場違いな雰囲気の中「犬を引き取りに来たんですけど。」しどろもどろな私に婦警さんが対応してくれました。レオは廊下の奥でオリに入られてました。感動的な再開とは程遠く私が近づいて行っても知らんぷりで若い婦警さんのほうに尻尾をブルンブルン振っています。「飼い主さんなんですよね？」と3回くらい念押しされてしまいました。こちら自信がなくなり「…たぶん。」とつい言ってしまうました。「昨日は3杯もゴハンおかわりしたんですよ」と婦警さん。私を無視した意味も何となく分かりました。「一生警察のオリの中にいろ！」とも思いました。バカ犬レオが警察犬に格上げされることは絶対にならないので「お世話になりました」と言って連れて帰ってきました。ちなみに下の写真は警察署から連れて帰った直後の写真です。意固地になっても動かないの図です。目すら合わせませんでした。反省しろー！！

反省します。



『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