

わたし日和

平成二十四年三月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。3月にな
りました、もうすぐ春です
ね。春は別れと出会いの季
節、なんてよく言いますけ
ど皆さんはどうでしょう、
良い出会いはありそうです
か？

まったく感じませんが思
い出せばいろいろあり、い
じめられて帰ってきたり、
野球を始めたり、反抗期？
が始まったり。意外と子供
の成長というのもあれやこ
れやであわただしく、忙し
いものですね。ただ、今の予
児には遊び場所が限られて
いてそれがかわいそうなど
ころです。まだ小さいうち
は広場の砂場や遊具などで
だいたい満足して遊んでい
たようですが少し大きく
なってきたりサッカーだ野球
だどやりたくなくても危な
いから駄目だとか校庭は放
課後使えないとかいろいろ
制約があったりしてやりた
い遊びができなかったりす
るようです。

うちの長男、このあいだ小
学校に入学したばかりだっ
たと思っていたらあつとい
う間に今年3月には小学校
卒業です。本当にあつとい
う間に6年間が経ってし



お元気ですか？

今は近所の森でやる
「サバゲー」が長男と
友人たちとの間で流
行っているようで都合
がつけば「サバゲー」を
しにいきます。

「サバゲー」というの
はサバイバルゲームの
略で昔の遊びで言うところ
チャンバラや銀玉鉄砲
での打ち合いというところ
でしようか。妻は
危ないし野蛮な感じが
して最初は「悪い遊び」
という印象だったよう
ですが前述のように遊
び場もなく、放課後友
達同士集まってはテレ
ビゲームをして遊ぶと
いうよりは山の中を駆
けずりまわり、おも
ちゃの銃を打ち合っ
て遊んでるとしても元
気があっていいんじゃ
ないかと思えます。

友達の中には塾に通っ
ていたり、習い事をし
ていたり放課後の予
定も忙しい子たちもか
なりいるようですがウ
チでは本人が希望して
いないこともあり参加
しているのは少年野球
くらいです。どちらに
しろ成長するにしたが
い忙しく勉強や仕事を
していかなければなら
ない時期が来るので
しょうから今のうちく
らいは何か追い立て
られるような時間の過
ごし方をさせなくても
いいのかなーと思っ
ていますがおたくはどう
でしょう？

口数が少なくなってき
た息子にあまり相手に
してもらえず、ちょっ
とさみしさを覚えるこ
の頃です。

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

だんだん楽しくなっていくよ

私

私たちは毎日、実に色々なことを無意識のうちに考えています。

今日も寒いわ、銀行に行かなくちゃ、あの人はムカつく、ああ幸せ、まだ頑張ろう……。こうして人は一日に、なんと5万〜6万回も思考しているのだそうです。その数にも驚きますが、もっと驚くのは、そのうちの7割以上がネガティブな思考だということ。つまり多くの人は、毎日3万5千回以上も不満や文句、イヤなことを無意識に考えていることとなります。

回数はともかく、言われてみればネガティブなことを考えている方が多い気もします。これは「心配性」な日本人の気質に関係しているのかもしれない。遺伝子の一種に「不安遺伝子」と呼ばれるものがあります。「く簡単にいうと、この遺伝子を持っている人は不安を感じやすく、ウツ傾向になりやすいとされています。日本人は不安遺伝子の割合が高く、陽気なブラジル人などはその割合が低いのだそうです。

遺

伝子は生まれながらに持っている「気質」です。この気質と、後

天的に作られる「性格」の組み合わせが、私たち一人ひとりの人柄となって現れます。ですから、日本人の中にもポジティブ思考の人はたくさんいます。ポジティブ思考とネガティブ思考。みなさんと一緒に考えてみたいのは、「どちらが正しいの?」ではありません。「毎日が楽しくなるのはどちらかな?」ということなのです。

無意識で習慣性があるという点で、思考は癖(クセ)に似ています。ネガティブ思考の人は物事のマイナス面をクローズアップする癖が強く、ポジティブ思考の人は楽天的に考える癖がついているということ。どちらも考え方の癖なので良い・悪いはありません。ただ、考え方の癖はその人の一部であり、生き方は考え方で変わります。新聞の読者投稿欄で、小学生の男の子のこんな言葉を見かけました。

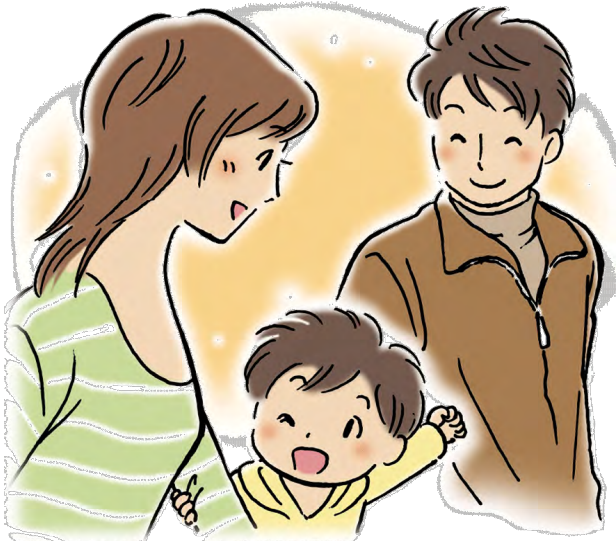
楽しいな楽しいな

楽しいって言うてるよ

だんだん楽しくなっていくよ

(東京都台東区立金管木小学校・渡部和志くん)

人間の脳は、イメージしたことを「本当」と認識するそうです。けれど、「前向きでなければならぬ」と無理をするのも疲れてしまいます。気分が乗らないときは楽しいことをイメージして、「楽しいな、楽しいな」と言ってみましょう。一日に何万回も浮かびイメージが、あなたの「今」と「これから」を作っていくのです。



お財布も、ちょっと贅沢

プリンタのインク代を節約
お得な「詰め替えインク」

プリンタ本体の価格は
ずいぶん安くなり、最新型
でも1万円以下で買える
ことがあります。けれど問
題はインク代。どのメー
カーもインク代はバカに
ならず、下手をすれば二回
交換しただけでインク代
が本体価格を上回るこ
ともあります。

インク代の節約には「詰
め替えインク」がおすすめ
です。メーカーが出してい
るインクは「純正品」とい
い、この純正品のインク
カートリッジを利用して
インクを詰め替えたもの
が「詰め替えインク」です。
詰め替えのタイプや販売
店によって値段は異なり
ますが、いずれにしても純正
品よりかなり安く、半額以
下の商品もめずらしくあ
りません。

ただし、詰め替えインク

は多少の手間がかかりま
す。取り替えの際に不具合
が起ることもあります。
プリンタの取り扱い説明
書には「純正品のインクを
ご使用ください」と書かれ
ており、詰め替えインクが
原因のトラブルには対応
してくれません。

純正品よりお得に、けれ
どできるだけトラブルは
避けたい場合、おすすめは
「エコリカ」です。詰め替
えインクの中では若干高
めですが、専任の技術者に
よるサポート体制が整っ
ている点は安心です。

詰め替えインクは節約
のための選択肢。上手に
ご利用ください。



詰め替えインクで節約

【エコリカ】 <http://ecorica.jp/>

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 236】

【概要】 すべてのごことに
完全無欠であろうとする

と、自分の心の負担になっ
て楽しみがありません。

様々な不幸はこうした考
えから起こります。また、
他人に最上を求めると、そ

の人の足りない部分を怒
りどがめるようになり、自
分の心も苦しくなります。

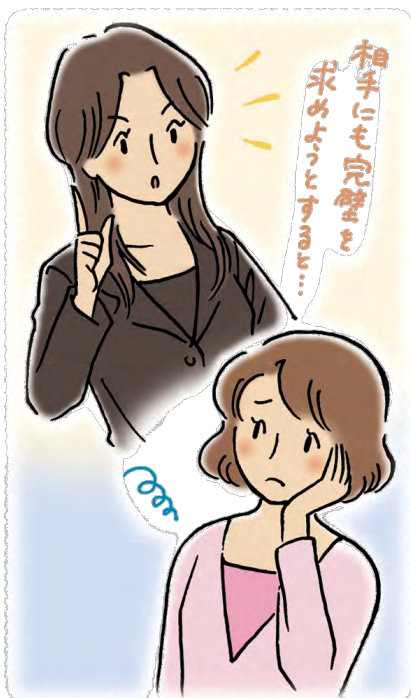
自分なりの完璧を求め
るのは悪いことではあり
ません。完璧主義者が嫌が
られるのは、他人にも完璧
を押しつけるからです。す
べてが自分と同じ人など
いません。だから完璧主義
の人はいつでも不満を抱

えて生きることになり、そ
れはたいそう大変だろう
と想像します。

自分では完璧だと思っ
ても、完全無欠な人などい
ません。それなのに人はわ
がままなもので、相手には
何かと求めます。特に近い
間柄では遠慮がなくなり、
代わりに期待が大きくな
ります。期待が大きい分、
望んでも叶わないと相手

を責め、けれど言い過ぎた
と反省し、今度は自分を責
めたりします。

完璧な人がいないよう
に、1から10までダメな人
もおそろくいません。完璧
であろうと努力するのは
自分のため。その努力を楽
しめる人は自分の世界で
大いに完璧を追求し、人に
対してはほどほどで良好
としておきましょう。



元気100倍 レシピ!



黒酢はアミノ酸とクエン酸の宝庫

黒酢とは、南九州に伝わる伝統製法で作られた「壺酢（つぼ酢）」のこと。玄米や大麦を原料に、壺の中で1年以上寝かせて発酵・熟成させ、麹（こうじ）菌や乳酸菌の作用で琥珀（こはく）に色づいたものです。黒酢といえばアミノ酸とクエン酸。普通の酢は3ヶ月ほどで完成するのに対して黒酢は1年以上かけるため、含有量が豊富なのだそうです。アミノ酸にはダイエット効果、クエン酸には疲労回復効果があり、一時期は黒酢ブームが起きました。そのため、カラメルで琥珀色にした“黒酢もどき”が出回り、2003年にJAS規格で黒酢の定義が決められました。しかしやはり、本場（鹿児島県福山町）の黒酢にはかなわないそうです。



（本場の黒酢 一例）鹿児島県福山町 坂元醸造の「坂元のくろず天寿」3年以上かけて作った一級品

3月の賢者レシピ

手羽元の黒酢煮

黒酢とは
南九州に伝わる
「壺酢」のこと

アミノ酸は
ダイエット効果
クエン酸は
疲労回復効果

本場の黒酢は
まさにアミノ酸と
クエン酸の宝庫

◆ 材料（4人分）

鶏手羽元・鶏手羽中：各6本
黒酢：大さじ1
ねぎ（ブツ切り）：1/2本
しょうが（薄切り）：1かけ
砂糖・サラダ油：各大さじ1
しょうゆ：カップ1/4
酒：カップ1/2
水：カップ2/3

◆ 作り方

- ① 深めの鍋（フッ素樹脂加工）にサラダ油を熱し、鶏手羽元と手羽中を入れ、中火で両面を色よく焼きつける
- ② 鍋の中央をあけて砂糖を入れ、砂糖を溶かしながらやや色づくまで炒め、鶏肉全体にからめる



- ③ しょうゆを加え、煮立ったら、黒酢、酒、水、ねぎ、しょうがを加えふたをして弱火で約1時間煮る



- ④ 汁けがほとんどなくなり、とろみがついたら全体にからめて火を止める



【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>



引越し祝いでの気遣い

とつゝの流儀

引越し祝いのパターンは大きく分けて二つあります。新築の家(マンション)への引越しと、そうでない場合です。

新築の家に引越すのは大きなお祝い事。のし袋の表書きは、戸建ての場合が「御新築御祝」、マンションの場合は「御新居御祝」とします。

気遣いが必要になるのは「そうでない引越し」のときです。引越しの理由によっては「お祝い」では気まずくなります。たとえば、旦那さんの栄転による引越しであれば、のし袋の表書きは「御祝」ですが、「お引越しおめでとうございませう」とは言えないケースもあります。そのときは表書きを「御饞別」にしておくというわけです。「饞別」には、門出を祝う、無事を祈るといった意味があり、「御祝」よりも少し控えめな位置づけになります。

ただし「饞別」は、目上の人には失礼にあたります。また、個人的な事情はわかりにくいものです。目上の人や引越しの理由がはっきりしないときは「御祝」が無難でしょう。

編集後記

先日、FM横浜を聞いていたらダイエット特集みたいな企画をやっていました。その番組にゲストで登場していた方がすごく、250種類以上のダイエット方法を実践してきたというので、見た目も若々しくほっそりした体型を維持しているらしいのです。250種類のダイエット方法が存在していることにも驚きますが250種のダイエットを実践してみたというのもすごいですよ。

その方が言うには自分に合わないと感じたものは一日でやめてしまったものもあつたとか。試してみたけどダメだったダイエット方法を聞かれました。炭水化物を取らないダイエット方法はリバウンドが激しくてだめだったと語っていました。私も激しくうなずいてしまいました。うちの事務員さんもこの冬からきちんきちんとジムに通っているらしいのですがここにきてかなりいいペースで体重が減ってきているという何ともうらやましくて悔しい報告を受けました。うちでも現在、タニタ食堂メニューでダイエット計画進行中。痩せられるといいんだけどなあ。

『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



は〜るよ
こいっ♪