

ご苦労の贅沢だより

わたし日和

平成二十四年四月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。3月16
日〜18日に宮城県石巻市
に東日本震災復興支援の
ボランティア活動に参加し
てきました。今回の活動母
体は社団法人大和青年会議
所のメンバーとそのOBで
私も青年会議所のOBなの
で便乗して参加させてもら
いました。私自身は震災後
石巻に入るのは初めてです
が大和青年会議所のボラン
ティア活動は今回で9回目
となり、震災直後の3月か
ら被災地に行って炊き出し
や津波が残っていたへド

ロなどの清掃作業などをし
てきたようです。(ちなみに
炊き出しにはマルエムのガ
スが活躍していたことを付
け加えさせていたいただき
す!)今回は事前に石巻の
ボランティア団体に問い合
わせてお手伝いする内容を
割り振ってもらっていました
。お手伝い内容は漁村に
行って収穫したわかめを茹
でたり塩漬けにしたり、莖
の部分と葉の部分に分けた
りとわかめの出荷作業のお
手伝いでした。津波のせい
で人手不足となった漁村に
ほんの一日だけのお手伝

い。役に立ったのかシヤマ
じゃなかったか微妙な気が
しますが「応援してます
よ!」という気持ちだけで
も伝わったらしいなと思
いました。
私たちが作業した場所は地
図で見るとほぼ気仙沼で、
震災後よく耳にする南三陸
町のすぐ下にある小指村と
いうところなんです。もとも
とは16世帯あったけど津波
のあと6世帯になってし
まったと村の漁師さんたち
が強い東北なまりの言葉で
ワカメを踏んづけながら教
えてくれました。

「津波はよ、あくそこまで来たん
だから、どーしょもねーよ!」

集落は一本の道路を挟んで海に面
していて山側にはすぐに山が崖と
なってしまうっており、崖には崖崩
れ止めのコンクリートの補強が1
5mくらいの高さまであるのです
が、そのコンクリートの上まで津
波は来たのだと指をさしながら教
えてくれました。もちろん地面に
建物は残っていません。残ってい
るのは土間用に打たれたコンク
リートや建物の基礎の一部、プ
ロック塀の基礎部分などです。そ
れでも小指村はまだいい方で崖の
中腹あたりの建物は残りました。
隣の相川という集落ではすべて、
流されてしまったのだそうです。
石巻市中心部から漁村までの往復
だけでも津波の爪痕をたくさん見

てきました。

写真は上から石巻のTOTO
ショールームだった場所です。今
はきれいな床だけが残っていて、
たくさんの花が手向けてありまし
た。中段は鯨の大和煮工場から津
波で流されたタンクです。国道の
中央分離帯に流れ着いたためいま
だこのままだ。下は女川町立病院
の駐車場から女川の町と港を見下
ろした風景です。鉄筋コンクリー
トの建物が基礎ごとサイコロのよ
うに転がっていました。

機会があれば是非、東北地方を
訪れてみてください。わ
かめの出荷作業を手伝
わなくても、現地では何か
おみやげを買っただけ
でも復興支援につながる
んだと思います。



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

「取る」より「与える」生き方

今

から40年ほど前の1973年から翌年にかけて、「クレクレシヨコラ」という子ども向けのテレビ番組が放送されました。不思議な森に住む怪物「タコラ」の口は、望遠鏡であり、欲しいものを見つたりを見回すこと。欲しいものを見つけると「クレクレ」とねだり、それを何とか手に入れようと時にはえげつないこともします。けれど結局は失敗に終わり、森の住人たちにボコボコにされてしまうという、シニールでほのぼのとしたドタバタ劇。今でもファンは多いようです。

1973年といえば、日本経済が飛躍的な成長を遂げた高度経済成長が終りを迎え、第一次オイルショックが起きた年。トイレットペーパーを求めて人々が殺到した、あの懐かしの映像はこの年のものです。今思えば、原油価格と直接関係のない物資まで買い占めに走った人々の様子は、「クレクレ」とものをねだるタコラを思わせます。

時

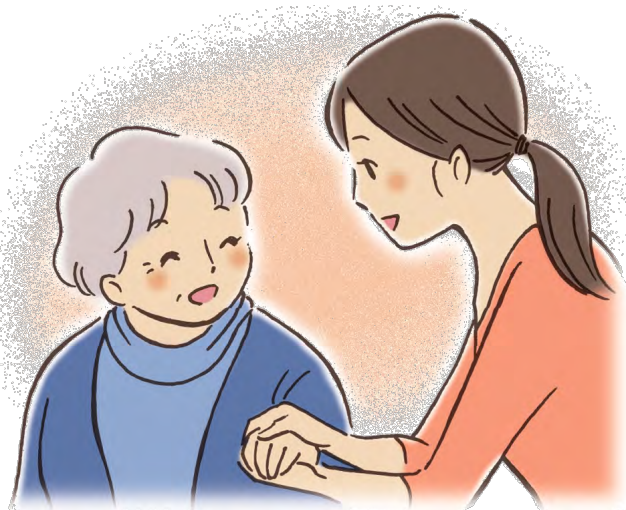
代が変わっても人はあまり変わらないのか、昨年の大震災後にも買い占め騒動が問題になりました。「便利」や「効率」に慣れてしまったせいで、少しでも損をしたくないという気持ちが強くなり過ぎたのでしょうか。大震災のあの日まで、日本全体が「クレクレタコラ」になっていたのかもしれません。

大震災から1年が過ぎました。変わるところとすると、「クレクレ」のままである人と、その差が徐々に広がっているところがあります。どちらがいいかはその人のところが決めること。けれど、「もっと、もっと」が行きすぎたツケを支払っていくのは子どもたちです。

「クレクレ」と自分が勝つことばかり考えて、自分さえ良ければいいという自己愛的な生き方は、結局お互いを苦しめるばかりでしょう。「取る」より「与える」。まず自分から与える。そんな生き方に切り換えていくときが来たとき

づいた人は、自分の足元から見直しているようです。

「元気をもらいたい」と思うより「元気をあげたい」と思ったほうが、自分の生きる力がわいてきます。自分には与えられるものなんてない。そんな心配はいりません。あなたのやさしいひと言は、心細くて途方に暮れている人のところに灯りをともします。黙ってそっと手を握り、寄り添うことが慰めになります。自分から与え、与えられた人が喜ぶ姿に「良かったですね」と満足できる。そんな余裕やおおらかさを持ちたいものです。



お財布も、ちょっと贅沢

がん治療はお金との戦い？
～生命保険の見直し～

3人に1人はがんを患うといわれる日本。がん治療はお金との戦いで、かけられるお金によって治療方法が変わります（つまり生存率が変わります）。がん専門の保険ではなくても、万が一のときに身を手助けする保障内容がどうか見直しておきたいものです。

がんの手術をする場合、以前は3ヶ月ほどの入院が珍しくありませんでした。たとえば90日入院した場合、1日1万円の入院保険に加入していると、90日×1万円＝90万円。そこに手術代の保障がプラスされ、100万円を超える保険料が支払われます。

ところが今は、がんの手術をしても2週間ほどで退院させられてしまします。1万円の入院保険なら14日×1万円＝14万円。

手術の保障をプラスしても50万円に届くかどうか。

退院しても今度は通院治療が待っています。実は、がん治療でもっともお金がかかるのは通院での治療費だそうです。特に抗がん剤治療はかなりの出費になり、仮に5年間通院治療を続けると300万〜500万円かかるという報告もあります。もちろん費用はがんの種類や状態によりますが、とにかくがん治療にはお金がかかるのです。

入院日数が長かったときは、入院（医療）保険でおりにきたお金を通院治療の一部に充てられます。しかし今はそうもいきません。月々の保険料だけでなく、がん対策を考慮した保険の見直しをおすすめします。

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 237】

【概要】「楽しみ」は人が本来必要とするものです。たえず養生の道にしたがって欲を自制し、楽しみを失ってはなりません。楽しみを失わないことは養生の根本です。

「ここで言う「楽しみ」とは何でしょうか。「欲を自制」とあるので、面白おかしく生きることではなさそうです。

たとえば、食欲にまかせて好きなものだけを好きだけ食べていると、栄養の偏りから体調不良を招くかもしれません。病気に

なって食事制限されたら、食いしん坊にはどれほど辛いことでしょう。病気になるらずとも、好きなものを食べられることが当たり前になれば、もはや「楽しみ」ではなくなくなってしまいます。

でも自由になる人より寝たきりで食事が唯一の楽しみだという人のほうが、もしかしたら「食べる楽しみ」を堪能しているかもしれません。

楽しみを失わないコツが「自制」だとしたら、我慢や不自由に文句を言うのはお門違いなこと。何でもありがたいと思えたら御の字です。



元気100倍 レシピ!



クレオパトラも好んだ“美”を作る食材「ルッコラ」

アブラナ科に分類される「ルッコラ」は「ロケット」の別名でも知られる葉物野菜。日本では、イタリア料理のブームでポピュラーな野菜の仲間入りをしました。栄養価が高く、カルシウムはピーマンの30倍、ビタミンCはほうれん草の4倍もあり、モロヘイヤと同等の鉄分が含まれています。また、葉を噛んだときのピリッとした辛味には、血栓予防効果があるアリルイソチオシアネート、解毒効果があるグルコシノレートなどが含まれています。世界三大美女のひとり、クレオパトラは、美しさを保つために好んでルッコラを食べたそうです。健康面だけでなく美容効果も期待できそうですね。



4月の賢者レシピ

ルッコラとやりいかの Pasta

イタリア料理の
定番野菜

カルシウム・鉄分
ビタミンCなどが
豊富

クレオパトラも
愛した
美容効果!

◆材料(2人分)

ルッコラ：1ワ
やりいか：2はい
パスタ(細めのもの)：120g
パセリ(みじんぎり)：適量
白ワイン：カップ1/2
塩・コショウ・オリーブ油：適宜

<A>
オリーブ油：大さじ2
ニンニク：1/2かけ
赤とうがらし(種を除く)：1本

◆作り方

- ① <A>のオリーブ油にニンニクと赤とうがらし(ちぎる)を入れ、ニンニクがきつね色になるくらいまで弱火で炒める
- ② やりいかはワタと軟骨を取り除き、胴は輪切り、足はみじん切りにする。ルッコラは半分切る



- ③ 1のフライパンにやりいかを加えてサッと炒め、白ワイン、パセリの半量を加えて弱火で10分間ほど煮てソースを作る

- ④ 水3リットルに30gの割合で塩を加えて沸騰させ、パスタを堅めに茹でる

- ⑤ パスタの湯を切ってソースに加え、よく混ぜ合わせる



- ⑥ 5に塩・コショウ・オリーブ油を各少々を加えて調味し、残りのパセリとルッコラを混ぜ加える



お悔やみの言葉

とつぎの流儀

弔問、通夜、葬儀、告別式などで遺族の方々にお悔やみの言葉をかけるときは、手短でもこころを込めて述べましょう。

【弔問時】

「このたびは突然のごことで大変でしたね」など。間柄によってはおいとまをする際に、「何かお手伝いすることがありましたらお声をかけてください」と手伝いを申しじます。

【通夜・葬儀・告別式での受付で】

一礼してから、「このたびは御愁傷さまで」「大変お気の毒でございました」「お寂しゅうございますね」「お悪うございました」など。軽く黙礼のみでもかまいません。

また、次のような「忌み言葉」をお悔やみの席で使うのはタブーとされます。

- 不幸が重なることをイメーシさせる言葉
「重ねる」「重ね重ね」「くれぐれも」「再三」「不幸が再び来ることをイメーシさせる言葉
「また」「たびたび」

編集後記

妻のがん保険加入をきっかけに私も、保険について再検討してみることになりました。

40歳も越えたことだし、保険にはしっかり入っておかないといけない。なんておぼろげながら考えていたところだったので、お世話になってる先輩に保険屋さんがいるのでその方に相談してみることになりました。

私が入っている保険は病気やケガをしたときに保障がある掛け捨てタイプの保険のみでした。私がつ保険のイメーシは「掛け捨て」で、積立タイプの保険はお得感もない気がしていて選択肢にも入っていませんでしたが先輩にいろいろ教えてもらううちに私のイメーシはすっかり間違っていたことに気が付きました。

保険は安心料だから掛け捨てでも仕方ないと考えてましたが年金型保険（積立タイプ）の保険を活用することによって保険としての保障も得ながら将来の年金も積み立てられ、しかも銀行に預けるよりも利率も良い場合もあるみたいですね。先輩の保険屋さんいわく、「保険は一種類だけではなく数種類の保険にバランスよく入って将来に備えるのが基本」らしいです。ちなみに保険は若いうちに入った方が得なんだそうです。がっかりさせてスイマセン！

また来月！

『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

