

ここらの贅沢だより

わたし日和

平成二十四年五月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。今年は冬
が長かったせいか桜の時期
があっという間に終わって
しまったような気がしてい
ます。最近では初夏を思わ
せる日もありますね。ただ
最近は本当に地震が多いで
すね。聞くところでは地震
にも活動期と休眠期がある
そうで今は活動期にあるそ
うです。この地震、活断層が
ずれて地震がおこると言わ
れています。先日、新たな

活断層が敦賀原発の直下に
あることが判明したという
報道がありました。今日本
中が原発問題で揺れていま
すね。ですが事故を起こし
た福島原発はあれでも実は
幸運な偶然と偶然が重なり
あつてあの程度の規模の事
故で済んだというのです。
その偶然がなければ使用済
みの核燃料が熱崩壊を起こ
してもっと大量の放射能が
日本を襲うことになったと
いいます。当時よく耳にし

た「想定外」とは何だったの
でしょうか。危機管理の現
場ではいつも最悪の事態を
想定しておくものです。そ
こが基本ですが原発でそれ
をやるとお金がいくらあつ
ても足りないの、「想定す
ることをやめた」という意
味だとか。施設内の全電源
供給停止はあり得ない、堤
防を越える津波は来ない。
大きな地震はしばらく来な
い。そんな人間達の勝手な

都合で原発を作り、起きてし
まった福島原発の事故はやは
り人災だったと言えるのでは
ないでしょうか。

原発についても是か非かとい
ろいろ立場や意見があるよう
に自然エネルギーについても
いろいろ意見があるようです。

原発について私の個人的な意
見は人間がコントロールする
のに難しいモノ、取り扱いを問
違えれば人が死に、何世代も後
までその傷跡が残るような劇
毒物は「想定外」なできごとが
起こったとしても安全に対処
できるような技術を人間が持
つようになってから利用する
方がいいのではないかと思
います。以前この場で日本は地震
大国なので現在のようない地
点で大規模な発電をする方式
より分散型が良いと言われて
いるといった趣旨の話をさせ
てもらいましたが先日研修で

「エコハウス」を見てきまし
た。エコハウスの設備を簡単に

説明すると屋根に太陽光発電、

メインの発電用と給湯用にC
Mで話題のエネファーム、そし
て実証試験中の家庭用蓄電池
という装備でした。今までは
「電気は貯められない」と言わ
れていましたがこの家庭用蓄
電池が実用化されれば太陽光
や風力の弱点である不安定な
発電を補い、分散型発電の強力
な追い風になります。エネ

ファームも一世代前からかな
り進化し使い勝手も向上しま
した。エネルギーの地産地消が
できる分散型発電は発電の無
駄がなく安全です。災害時でも
プロパンなら水以外のライフ
ラインは自宅で完結していま
すので家が無事なら当面はO
Kです。エネファームや太陽光
発電は初期投資額がまだまだ
安くはないのですがマルエム
プロパンなら皆さんのご相談
に乗れると思いますよ！！

(ここで言う分散型発電とは
各家庭で発電する方法です)

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

「豊かき」「目が見えない」

生

まねつき目が見えない先天性全盲の方から大変興味深い話を聞きました。

「私は、その人がウソをついているかどうかわかるんです」

「日本人も理由はよくわからないようですが、五感のどれかが機能しないとほかが一瞬発達すると言われます。目が見えない分、聴覚が非常に敏感になっていて、声のトーンや言い方の微妙な変化を感じ取っているのかもしれませんが、人がウソをつくとき無意識に身構える体の緊張が、波動のようなものとして伝わるのかもしれませんが。ともかく一瞬で「ウソをついてる」とピンとくるのだそうです。

それがまるでウソ発見器のように当たっているの、「ウソかどうか見破ってほしい」と頼まれることもあるのだとか。「目で見る」ことが日常の人には理解しにくいことかもしれない、とほえまれたお姿が印象的でした。

先

天性全盲の河野泰弘さんが『視界良好』という自著で、「自身

の「もの見方」を書かれています。生まれたときから一度も「直接」目でものを見たことがない河野さんは、視覚以外の感覚でものを見るのだそうです。

「手で触れ、耳で聞き、香りをかぐ。それは、私にとって『もの』を見ていること。そして、世界を見るとは……、全身で感じ、味わうことなのだ」

「コンロの火にかかった鍋や回っている扇風機を触り、「ヒヤリ」とした経験を積み重ねて「危ない」という意味を学んだ子ども時代。カレーを作るときは、鍋から聞こえる「シューンシューン」「シューツ」「フクフク」「グツグツ」といった音でころあいを判断し、お店のにおいで道の曲がり角を確認しながら自分が暮らす町の様子を知っていく。河野さんにとっては、こうしたことがすべて「ものを見る」となっています。世界はものにあふれていて、何かと

ケータイカメラを向ける人をよく見かけます。けれど、河野さんが視覚以外の感覚で見ている世界の豊かさに比べると、何でもカメラに収めて満足するのは「見たつもり」に過ぎないのかもしれない。目から入る情報が多すぎると肝心なことを見落としてしまうのでしょ。全身で感じて味わうことが「ものを見る」となると、ウソが見抜けるという全盲の人の話も腑に落ちます。

全身で感じ、そして味わう。それは「今を大事にする」とことと同じではないかと思えます。今ここにある自分を感じて、今の気持ちを味わって、「豊かさ」に気づいていきたいものです。



お財布も、ちょっと贅沢

自転車向けの保険で
自転車事故対策

自転車は手軽な乗り物ですが、重大な事故を起こすこともあります。生命保険や医療保険に加入していれば、自分自身の死亡・ケガはある程度カバーできます。しかし、人を巻き込んだり物損が生じたりした場合、被害の大きさによっては数千万円規模の賠償支払いを求められることがあります。自転車はクルマのような強制保険がありません。自転車の利用が多い人は「個人賠償責任保険」に加入しておくのがおすすめです。

個人賠償責任保険は、日常生活での様々な賠償責任を補償する保険です。火災保険や傷害保険などにセットされているケースがあり、特約として月額数百円でプラスすることもできます。

また、自動車保険によっては自転車事故をカバーする特約を追加できます。自動車保険に加入しているなら確認しておくといいでしよう。

もうひとつの選択肢は自転車向けの保険です。三井住友海上火災保険の「自転車向け保険」は保険料が年額4760円から。セブンスイレソンのマルチコピー機を使って加入できます。au損害保険の「100円自転車プラン」「新自転車ワイドプラン」は保険料が手頃で、月額数百円から。auのケータイやスマートフォン、パソコンから簡単に加入できます。



自転車で思わぬ
大事故を起こすことも

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 240】

【概要】すべてが十分に満たされきった状態は心配事の始まりと想ってもいいでしょう。むかしの人も、「酒はほろ酔いに飲み、花は半開に見るのが良い」と言っています。

好きな人とやっと思いが通じたと思ったら、その途端に別れを想像して苦しくなってしまう。恋愛中にはよくある話です。勉強でもスポーツでもトップを追っているときはがんがん攻めていけるのに、トップになったらそのポジションを死守しようと

するあまり、トップから転落する悪夢にうなされる。これもよく聞く話です。

お酒を飲み過ぎると楽しさを通り越します。花は満開を過ぎるとあとは散るだけです。お酒を飲むならほろ酔い加減がちょうど良く、「もうちょっと飲みたいな」でやめておくのが楽しく飲む秘訣。花の盛りは「満開」ではなく、む

しろ「半開き」が頃合いです。むかしの人はそう考えていたようです。

あまりにも幸せだと、人は逆に「この幸せを失ったらどうしよう」と不安になってしまうもの。「酒はほろ酔いに飲み、花は半開きに見る」ようなつもりで毎日を過ごすことが、心配事を減らすコツかもしれませんね。



元気100倍 レシピ!



レタスで免疫力アップ!

緑黄色野菜に比べて淡色野菜は栄養価や機能性が低く見られがちですが、レタスや白菜は免疫力アップに効果的な淡色野菜です。免疫力の指標のひとつである「TNF- α (アルファ)」は、白血球と反応して腫瘍(しゅよう)を壊死(えし)させる物質。白血球と反応させたときにTNF- α を作りやすい野菜のナンバーワンはレタスです。レタスは9割以上が水分なので栄養価はそれほど高くありませんが、 β カロチン(ビタミンA)やビタミンC、ミネラルや食物繊維をバランス良く含んでいます。ビタミンA・C・Eなども免疫力を活性化させるので、体の抵抗力を高めるためにレタスを含む淡色野菜もきちんと摂取していきましょう。



5月の賢者レシピ

レタスの歯ごたえが決め手! 冷しゃぶの生春巻き

淡色野菜は
免疫力アップに
効果的

レタスは
TNF- α を
作りやすい

ビタミンA・C・Eも
免疫力を活性化
させる

◆材料(2人分)

豚ロース肉
(しゃぶしゃぶ用): 100g
レタス: 3枚
もやし: 少々
生春巻きの皮: 4枚

<タレ>
しょうゆ: 大さじ1
豆板醤・砂糖: 各小さじ1

◆作り方

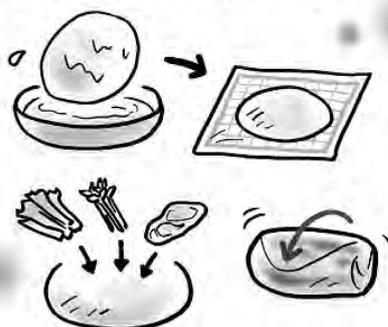
① 豚肉は茹でて水にとり、ザルに上げる



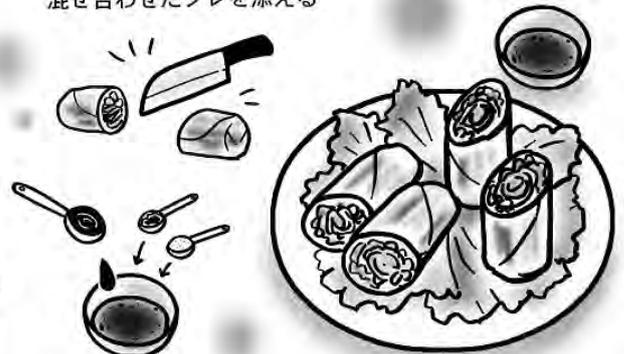
② レタスはせん切り。もやしは根を取る



③ 生春巻きの皮は1枚ずつ水に浸して乾いた布きんにとり、やわらかくなったら豚肉、レタス、もやしを等分にのせてきつく巻く



④ 3を半分に切って盛りつけ、混ぜ合わせたタレを添える





お中元やお歳暮はいつまで続けられるの？

とつとつの流儀

お中元やお歳暮は感謝の気持ちを表すために贈るものです。贈り先に悩むこともあるでしょうが、なんとなく義理で贈ったものの、翌年はやめてしまおうというのかえって失礼に当たります。誰に贈らなければならぬという決まりはありませんが、相手との関係が変わらない限り一度贈り始めたら毎年贈るのが基本ルールで、一般的な礼儀です。

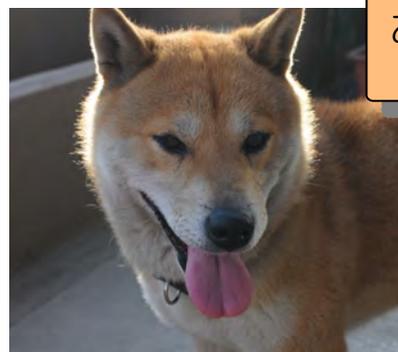
毎年贈るとなれば、価格は無理のない範囲で真心がこもったものを贈ることが大切です。最初だけ奮発して翌年からランクを下げるような贈り方は避けましょう。

ただし、お中元やお歳暮の贈呈時季を利用して一度だけお礼をしたい場合もあります。そのときはのし紙を「御礼」などとして、メッセージと一緒に贈ると良いでしょう。

編集後記

4月の中ごろだったと思いますがうちの近所にもNガスの営業が来ました。若い女性が二人組で回っているということでお客さんから連絡があり、さっそく近所を自転車で乗って回ってみたいところ営業活動の現場に遭遇することができました。その家の奥さんは「夕飯の用意があるから・・・」とドアを閉めようとするのですがNガスの方も簡単にはドアを閉めさせません。矢継ぎ早に言葉を発してつなぎ止めようとしていましたが私が割って入り「じゃ、奥さんまた」といってドアを閉めちゃいました。私ももつと言葉を選ぶべきだったかとも思いますが彼女たちに言いました。「お客さんをだますような営業をして恥ずかしくないの？」と。「競争の中でやっていることですから。」「でも、何をやってもいいということではないよね、あなたの会社は新聞に名指しで載っちゃったでしょ？」「それは私たちも知っています、もう忙しいので失礼します。」「このあと質問は少し続くのですが割愛。30前後の女性二人組でした。仕事を切り好みでできる状況じゃないということもわかりますが人をだますつもりで営業を続けるその姿勢には黙っていられますのでその日は少し言わせてもらいました。

『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



来月も
おたのしみに！