

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十四年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。日が伸びてきましたねもうすぐ梅雨、そして夏ですね。テレビや新聞ではこの夏の電力需給についていろいろ言われていて、結局原発は再稼働することになるようです。ね。「やっぱりなー」と残念に思いました。この「わたし日和」の中でも時々書いてきましたが原子力発電では使い終わった核廃棄物の処理方法すら決まっていない危険で未完成的な発電方法に「反対」という気持ちを持っています。がまさか本当に事故が起き

て放射能とともに暮らさなくてはならなくなるなんて・・・。

今、本屋さんに行けばたくさん原発関連の本が売られています。震災前までは本屋さんで原発について書かれているものを探するのはほんとに一苦労でした。その頃はまだ公に原発を批判するのはタブーとされていたのです。



以前にも紹介した話ですがキャスターが久米宏さんだったころ、たぶん10年以上前のことになると思いますがニュースステーションで三夜連続で原発の特集を放送する予定だったらしいのですが一夜目の放送後、二夜目三夜目の放送は中止となりました。スポンサーに電力会社や関連団体がいたのでそうなったようです。また先日朝日新聞で知ったのですが原発反対派芸能人としても活躍していた山本太郎さんはその活動のせいで芸能関係の仕事か

ら干されてしまい今は所属事務所をやめて一般企業に就職中なのだそう。このように報道の自由とか表現の自由とか言っているも巨大な企業のカネの前では簡単につぶされてしまふ自由なんですね。東電の体質が嫌いだから「電気は使わない」というわけにもいかないの。でせめてもの抵抗と自然エネルギーの利用という前向きな気持ちもあってこの夏、太陽光発電について少し真剣に学んでみようかな、と思っています。

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

ちょっと背伸びしてがんばる

英

会話が上達するコツは、自分の実力より少し上のレベルに身を置くことだそうです。簡単すぎれば進歩がなく、かといってしまうならハイレベルを目指せば勉強自体がいやになってしまいます。同レベル同士なら会話も弾んで楽しく勉強できそうなのですが、それだと今の実力に満足してしまい、「もっと上達したい」という目標を持ちづらくなってしまいます。

全体の7割くらいはわかるけれど、残りの3割を理解するにはちょっとがんばって勉強しなくちゃ。そのくらいレベルをスタートラインにしておく勉強が楽しくなり、少しずつ進歩していく自分を実感することもでき、やり甲斐と「励み」がバランスして勉強が長続きします。

背伸びのしすぎは足元がふらついて、立っているのが精一杯でしゅう。けれど、ちょっとした背伸びなら自分で工夫しながら立ち続けられます。多少な

りとも背伸びしているので決して楽な姿勢ではありませんが、工夫次第で何とかなります。この「工夫」が「がんばる」ことだろつと思つたのです。

私

「私にはよく」がんばる」と言いますが、何をどうしたらがんばることになるかはあまり考えません。

「私がい慢すればいい」

これは「がんばる」ことではありませんが、嫌々とか仕方なくの気持ちでやるのも違います。今の自分よりちょっとレベルが高いところを目指して、自分なりに工夫しながら続けていく。その努力を楽しむこと。それが「がんばる」です。

良い方法がないかと考えを巡らせることを「工夫」と言います。今までなら我慢に感じてしまつて「譲る」気持ちを持てるようになれば、相手はあ

あなたに感謝して関係が良くなるでしょう。これが工夫です。

苦しいことを乗り越えるには工夫が必要です。もっと楽しむためにも工夫が必要です。苦手なことを克服する。人間関係を良くする。健康を維持する。きれいになる。目標を達成する。どんなことにも工夫が必要です。つまり人生は、工夫することとどんどん豊かになっていくのです。

ちょっと背伸びしてがんばると新しい世界が開けてきます。楽しみながら工夫して次の扉を開けてみませんか。



お財布も、ちょっと贅沢

小銭貯金が楽しくなる
アイデア集 Part2

以前もご紹介した「小銭貯金のアイデア集」。小銭貯金の達人がやっている新しいアイデアを集めてみました。

【100マス塗り絵貯金】
白い紙に10×10のマス目を描き、それぞれのマス目に「1」「5」「100」の数字を書き込み、貯金するたびに小銭の金額と同じ数字を塗りのびをつけていきます。たとえば100円貯金したら「100」のマス目1個、あるいは合計で100になる「49」と「51」のマス目。すべてのマス目を塗りつぶすと5500円貯まれます。

マスの代わりに花の絵を描いて花びらや葉っぱに数字を書いてみたり、いろいろな色で塗り分けてみたりすると楽しみが増えそうです。

【カレンダー貯金】

カレンダーの数字を10倍した額を毎日貯金していく方法です。1日なら10円、15日なら150円。30日なら300円と1日10円ずつプラスしていくと年間5万円くらいになります。年間50万円を目指すならカレンダーの数字を100倍した額を貯めていくといいですね。

応用編として「カレンダービン」貯金もおススメ。お財布に入っている小銭の額に合わせてカレンダーの数字に丸をつけ、月末にはすべての数字に丸がつくようにします。

三日坊主にならないコツは楽しく貯める仕掛けを用意しておくこと。小銭と一緒に「楽しみ」も貯めていくと、いつの間にか思わぬ額が貯まっています。

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 247】

【概要】『素問』という医書には、「怒れば気上る。喜べば気緩まる。悲しめば気消ゆ。恐るれば気めぐらす。寒ければ気閉ず。暑ければ気泄る。驚けば気乱れる。勞すれば気へる。思えば気結ばうる」と書かれています。すべての病気は「気」から生じます。

これはつまり「気から百病生ず」といっているのです。「病気」というのは文字通りの「気が病む」ことです。ですから養生の道は気を調整することが重要だと養生訓では説いています。

「気を調整する」とは気

を減らさずに循環を良くすること。体に十分な気が満ちて、その気が体内をスムーズに巡っていると気が病むことはありません。

怒ったり悲しんだりすると気が減ります。取り越し苦労も気の無駄遣いです。心配性は気の巡りを悪くします。驚いて焦ると気

が乱れます。調子に乗ると気がゆるみます。気を養うにはできるだけ平常心でいることでしょう。

平常心を保つのは非常に難しいものですが、目の前のことがすべてではありません。まずは小さいことにくよくよしないことから始めてみましょう。



元気100倍 レシピ!



旨味を凝縮！ 干し野菜

野菜を干すと余分な水分が抜けるので、野菜本来の甘味が出て旨味が凝縮されます。干し野菜は調理時間を短縮でき、残り野菜の有効活用にもなります。水分の多いレタスなどは不向きですが、たいがいの野菜は干し野菜になります。皮付きのまま食べやすい大きさに切り、通気性の良い容器（ザル・干しかごなど）に間隔を空けて並べ、日当たりと風通しの良い場所に置きましょう。水分の少ないキノコや根菜で約3時間、それ以外は6時間以上が目安です（干す時間は季節によって異なります）。あとは干し野菜を使ったレシピ本を参考に、野菜の旨味を十分味わってくださいね。



6月の賢者レシピ

太陽の力で旨味を凝縮！ 干し野菜

干し野菜で
野菜の旨味を
凝縮させる！

残り野菜を
干して
有効活用

密封容器で
冷蔵保存
5日以内に
使い切る

◆ 材料 (出来上がり約50g分)

なす：1本
にんじん：1/2本
しょうが：50g
かぼちゃ：1/8個
グリーンアスパラ
(細いもの)：6本

◆ 作り方

① 野菜は水洗いして水気を拭き取っておく



② なす、にんじん、しょうがは皮をむかずに5mm厚に切る。かぼちゃは種とワタを取り除いて5mm厚に切る。アスパラは5cm長さに切る



③ ザルに野菜が重ならないように並べ、風通しと日当たりが良い所に置く



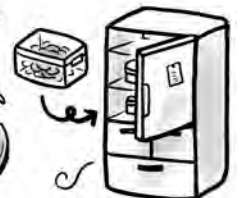
④ 野菜の表面が白くなってきたら半干し状態。野菜炒めや汁物にはこのままどうぞ



⑤ さらにしっかり干すと水分が抜けて小さくなる。保存するなら密封容器で冷蔵保存して早めに使い切る



※ザルの代わりに干物用のカゴもおすすめ！





ちょっとした気遣いのある女性は素敵です

とっさの流儀

月に1回、会費制のホームパーティーを開く女性から聞いた話です。

会費制なので手ぶらで参加してもかまいませんが、「ちょっとしたものですが」と土産を持ってこられる方はいつも決まっているそうです。主催者は土産を期待しているわけではありません。けれど、「ちょっとしたものを持っていく」という気遣いが大人の余裕を感じさせるのだそうです。

ホームパーティーにおすすめの「ちょっとしたもの」は手頃な値段のワイン。花も悪くありませんが、花束の場合、花瓶を用意して飾る手間があり、おもてなしに忙しい主催者の手をわずらわせてしまいます。花ならアレンジメントフラワーにして、できれば前日までに届くよう手配しておく。これもちょっとした気遣いですね。

帰り際のお手伝いは、分をわきまえつつ臨機応変に。自分の台所に他人を入れたくない人もいますが、「お手伝いしましょうか」の気遣いは、やはりうれしいそうです。

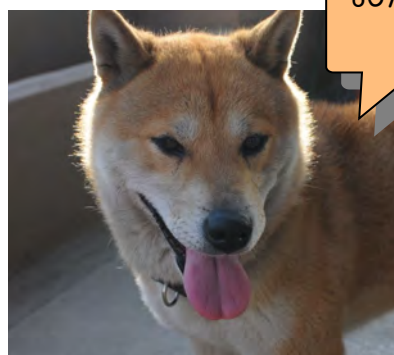
編集後記

気のせいでしょうか、最近傷の治りが早いです。年々、モノの覚えも悪くなり疲れもスッキリ抜けなくなり傷の治り方すらゆっくりになり「なんだよもー」なんて思っていたのに気のせいかもしれません。最近、傷の治りが早いです！

事の発端は、「空腹」が人を健康にする」という本を読んでみてなるほどと思うことが多く、本の中で提案されている「一日一食」を試してみようと思いついたところからです。

まず朝はヨーグルトとお茶、昼は春雨スープもしくはトマトスープでメインの夜は普通に満腹になるまで食べちゃいます。(全然一日一食じゃないじゃん!)これだと始終空腹と戦わなくてもよく、「晩飯までの我慢」とゴールがすぐ近くにあり晩飯は何をどれだけ食べてもいいのです。大切なのは毎日空腹の時間を作ることなのだとか。最初の三日、四日くらいは午後はずっとおなかグーグーいってましたが最近体が慣れてきたのか気になる程ではなくなりました。まだ初めて一ヶ月ですが傷の治りが早く、風邪もひいていません。寝相が悪いのでこの時期はいつも風邪をひくのがお決まりのパターンだったので、空腹状態が治癒力や免疫力を高めるといふ効果の表れかもしれません。一日一食で体調がよいというのはいままで食べ過ぎていたという事です。もう少しこの健康法を続けてみようと思えます。

来月も
おたのしみに!



『おかげさまで50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
TEL 046-261-3866
FAX 046-263-9205