

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十四年七月号

モンブランと聞いて何を想像しますか？こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。突然ですが私は小学生のころから文房具が大好きでいつも学校にはお弁当箱ぐらゐの大きさの筆箱にシャーペン、ボールペン、蛍光ペン、サインペン、えんぴつ、赤えんぴつなどに二、三十本くらいのペンたちを持ち歩いていました。そんなにたくさんを持ってさぞかし必死に勉強したのだろつと思われるかもしれませんが、もちろんそついう事は全く無くて残念な

らごく普通の小学生だったので勉強の方もごく平均的な感じでした。単純にペンが好きでお気に入り。単純にペンが好きでお気に入り。このペンをいつも持っていたい、という理由からお弁当箱のような筆箱を持ち歩いていただけです。大人になつた今でも文房具好きなのは変わらずアスクルのカタログを与えられれば一週間はカタログをパラパラめくりながら夢見心地で過ごせるくらいです。



こつで冒頭の「モンブラン」に話を戻しましょう。いままでの私なら、モンブランと聞けばまず疑うことなくスポンジの上に黄色くて甘いそばが乗っている栗のケーキ、それを連想したことでしょう。ですが冒頭の「モンブラン」がさしているのは高級文房具、万年筆のモンブランなのでした。一本で7万も8万もする高価なもので文房具好きを自負する私としてはそんな高級な文房具の世界があることをうかつにも今までは素通りしていたのでした。最近の私のお気に入り文具と言えばユニから出ているボールペン「ジェットストリーム」

の1.0ミリです。最高になめらかな書き味で黒赤青それぞれ10本ずつ買って替え芯も10本ずつ追加で買ったほどです。2年くらいは使っていると使います。一本1200円。時々、作業着と一緒に洗濯してしまい大惨事を引き起こすこともあります。ですがまだまだ私の筆箱の中ではエース級の活躍をしています。いつかは「モンブラン」とは言いませんが万年筆の似合う人になりたいものです。デジタルな時代にあえて手書きの、しかも万年筆。いいですよねえ。あ、でも私、すごい字がへたなのでまずはペン習字からはじめようかな。

# 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

## 成り、あわてず、あわてる

### 成

績優秀なスポーツ選手に共通した興味深い話があります。いふプレイをしたとき、誰もが口を揃えて「自分の動作はゆっくりにしていた」と言っています。たとえば、会心のホームランを打った打者が「ボールが止まって見えた」と言ったり、見事なゴールを決めたサッカー選手が「ゴールポストが広く見えた」と言ったり。これは、「交感神経」と「副交感神経」のバランスの良さがもたらす結果なのだそうです。

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」のふたつがあることはご存じでしょう。交感神経は活動のための神経で、クルマでいう「アクセル」のようなものです。一方の副交感神経は休息のための神経で、クルマのブレーキに例えられます。アクセルとブレーキをバランス良く使うとクルマの運転はスムーズです。人間の体も同じで、ふたつの自律神経がバランス良く働いていると心身の健康が安定します。

### 副

ところが、ほとんどの人は交感神経の方が優位で、副交感神経とのバランスが崩れた状態なのだとか。それに比べて成績が安定したスポーツ選手は、ふたつの自律神経がほぼ1対1の割合でバランスがとれているそうです。

交感神経が優位なときは心身がリラックスモードになりまます。呼吸も深くなるので、集中状態のままゆっくりに物事に取り組みます。片や、常に交感神経が優位な人はなかなかリラックスできないので呼吸も浅くなり、あわてて行動しがちです。感情も安定せず、判断力も低下します。

スイッチひとつで自律神経を切り換えられたら便利ですが、ストレスの多い毎日ではそうもいきません。そこで、副交感神経にスイッチするための「自分なりの儀式」が役に立ちます。

おすすめしたいのは「日記」です。ブログのような他人を意識した内容ではなく、自分と対話するような「自分のための日記」。箇条書きでもいいので、最初に「失敗したこと」、次に「嬉しかったこと・感動したこと」、最後に「明日の目標」を書く日記を毎日の習慣にしてみましよう。客観的に自分を見つめることでも自律神経が整うそうです。

そしてなにより大事なものはゆっくりに生きること。あわてず、「時には頭もゆるくして、ストレスを感じたら吐く息を意識した深呼吸を10回ほどくり返してリフレッシュしましょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

自宅で買取りサービス  
「ブランドディア」

不要品をインターネットで売り、ちょっとしたお小遣いを稼ぐのは当たり前になりました。オークションより簡単で、しかも自宅で利用できるブランド品買取りサービス「ブランドディア」が人気です。

取り扱いブランドは約5千件。シャネルのようなハイブランドからセシルマクビーなどのファッションブランドまで、洋服、小物、アクセサリ、貴金属なども対象です。しかも、他店なら買取りしてくれないような「切れてしまったネックレス」「傷ついたブランド品」「ノンプランドの貴金属」といった完全品以外も、ブランドディアならお小遣いに化けるかもしれません。

①ウェブから無料宅配キットを注文。②梱包箱・梱包材・着払い伝票・申込み書類などが届く。③キットを使って査定を希望する品を梱包。④集荷依頼の電話で荷物の集荷。⑤ブランドディアで査定。買取り金額はメールかFAXで連絡。⑥金額に納得したらすぐに入金。納得できなければキャンセル可能。キャンセルは無料で、品物は返却されます。

つまり、梱包キット、送料、査定料、キャンセル料、キャンセルの返送料がすべて無料。入金の際の振込手数料もブランドディア持ちの「完全無料の買取りサービス」なのです。自宅に眠っているブランド品を掘り出して査定してもらえば、お小遣いになるかもしれませんよ。

【ブランドディア】 <http://brandear.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 248】

【概要】へその下三寸（約9センチ）を丹田（たんでん）といいます。丹田には生命の根本が集合しています。気を養うときは常に腰を正しくすえ、精気に丹田に集め、静かに呼吸します。事をするときは胸中から何度も軽く気を吐き出し、胸ではなく丹田に気を集めます。こうすると気がのぼらず、胸が騒がないので体に力が養われます。

とは「丹田」のこと。丹田のあたりに力が入らないときは気持ちこぼれ、体も落ち着かず、ちょっとしたことですぐに動揺しがちです。

丹田に気を集めると集中力が増し、緊張しすぎたり怒りすぎたりしないで物事がうまく運ぶと説かれています。丹田に力がみなぎっているけれど体はリラックスしている。これが理想の在り方で、もっとも心地良く自分らしくいられる状態でもあります。

ヨガや東洋医学に興味があれば「丹田」の役割はご存じでしょう。物事に動揺しないことを「腹が据わる」と表現しますが、「腹



# 元気100倍 レシピ!



## ビタミンCは食事から!

ビタミンCは体内で合成できないので口から摂取しなければなりません。サプリメントの手軽さは魅力でも実際はたいした量が摂取できず、品質によっては肝臓に負担がかかるという意見もあります。理想は毎日の食事で少しずつ摂っていくことです。ビタミンCを多く含む野菜は赤ピーマンや黄ピーマン、パセリやブロッコリーがよく知られていますが、おすすめはかいわれ大根。ビタミンC以外にもビタミンK、E、B6を摂取でき、葉酸も含まれます。ビタミンC不足を感じたときはかいわれ大根を毎日1パック食べるというそうです。お値段も安いので助かりますね。



### 7月の賢者レシピ

### かいわれたっぷり ごまだれ冷やし麺

ビタミンCは  
食事から摂ろう

かいわれ大根は  
ビタミン類の宝庫

かいわれ大根  
毎日1パックで  
ビタミンC不足を  
解消!

#### ◆ 材料 (4人分)

中華麺(生麺)：4玉  
鶏肉(ささみ)：200g  
しめじ：1パック  
かいわれ大根：2パック  
塩：小さじ1/4  
酒：小さじ2

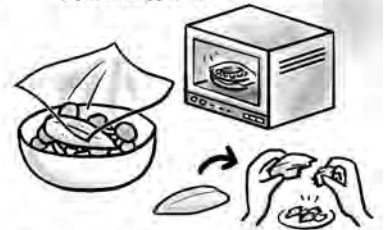
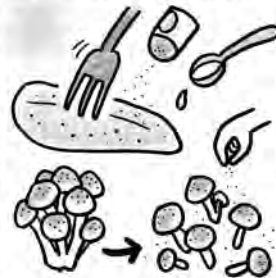
#### <ごまだれ>

練りごま：大さじ2  
ピーナツバター：大さじ2  
酢・コチジャン：各大さじ2  
みりん・しょうゆ：各大さじ1  
ショウガ(すりおろし)：小さじ2  
水：100ml

#### ◆ 作り方

① ささみは筋をとり、フォークで全体に軽く穴を開け、塩と酒を振りかける。しめじは石づきを取ってほぐし、軽く塩(分量外)を振りかける

② 耐熱容器にしめじ、ささみの順にのせ、容器ごとふんわりラップで包む。電子レンジ(600W)で4分ほど加熱して中まで火を通す。冷めたらささみを食べやすい大きさに分ける



③ ボウルに<ごまだれ>の練りごま、ピーナツバターを入れて混ぜ合わせ、ほかの材料を少しづつ加えて混ぜる

④ 中華麺をゆで、冷水にとって水気を切る

⑤ 器に麺を入れ、ささみ、しめじ、水気を切ったかいわれ大根を盛りつけ、ごまだれを回しかける





## 入籍から1年以上たって式を挙げる方へのお祝い

# とつよの流儀

結婚に対する考え方が以前と変わってきた今は、結婚式、披露宴、入籍のタイミングも人それぞれです。まずは籍を入れ、生活が落ち着いてからカジュアルスタイルの結婚式や披露宴を行うパターンも増えています。入籍から1年以上たってから式を挙げる方には、どんなタイミングでお祝いを差し上げたらいでしょうか。

入籍のときに結婚祝いを贈っている場合、改めてお祝いの必要はありません。ただし、お祝いの席に招かれたら、食事代を目安にした金額をご祝儀袋に入れて当日持参しましょう。

会費制のパーティなら会費だけでかまいません。その場合、会費は祝儀袋に入れて持っていきます。会費制のパーティーはその場で会計をするので、会計スタッフが集計しやすいようにと、いつも心遣いで。



## 編集後記

私は41歳になりますがこの歳になるとだいたい同世代の友人たちも結婚をして落ち着いている人も多いのですがこの夏、やっと古くからの友人でまだ片づいていない一人が結婚することに。

彼から彼女を紹介されたときに彼が私に小声で「かわいいだろ？彼女きれいだろ？」と肩で肩をツンツンやりながら彼が迫ってきたの言われるまま「かわいいねーきれいだねー」と言っておいたら満足そうにしていました。単純にメロメロなわけで、いまから尻に敷かれる姿がよく見える一幕でもありました。とはいえ、幸せそうにしてる彼らを見るのは気分のいいものでした。結婚式当日が楽しみです。あとまだひとり、古くからの友人で片づいていない人がいるのです・・・外野がとやかく言っても仕方ない事なんですけどね。がんばれヒロシくん！

『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



来月も  
おたのしみに！