

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十四年九月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。まだまだ毎日暑く熱帯夜も続いているというのに9月。毎晩の熱帯夜に体力を奪われ続けている日々が続いていますが皆さんはいかがお過ごしでしょうか。さて、9月と言えば、防災月間ということで各自自治体でも防災訓練などが実施されたりしていると思います。8月30日のニュースに南海トラフ地震の被害想定が最悪で32万人死亡という衝撃的な発表がありました。ただ今回は南海トラフということなので駿河湾から九州東方沖エリアの地震で神奈川や相模湾沖の地震ではありません。けれども地震学者がいうように日本列島は地震の活動期に入ったということです。

ので日頃から備えられることを考えて行動に移すようにしましょう。先ほどの被害想定を発表した有識者会議でも「過度に心配する必要はなく、正しく恐れてほしい」とも言っていますし、地道な対策や準備が大きく「減災」につながるという試算もあるようです。



阪神淡路大震災や新潟県中越沖地震、東日本大震災などを受けて公共施設などに対するLPガスの普及促進が進められています。それは何故かというところLPガスは災害に強いため災害時に公共施設に求められる機能を考慮するとLPガスの方が都市ガスよりも望ましいと考えられるからです。まずLPガスを使用することによってプロパンガスというエネルギーの備蓄が行われます。災害時にもガスが使えるかどうかの点検修理が個別配管で配管距離が短いため短時間で使用可能となり、避難所への道路が遮断されていてもガスボンベに残っているLPガスを使って数日間〜数週間は避難所に温かい食事を供給したり暖房に利用したりすることが可能となります。都市ガスはその供給の性質上、災害などで地下の導管が損傷すると被害は広範囲に及び、また復旧までに長い日数を要します。東日本大震災で都市ガスの供給が中断されたとき、市民の生活を支えたのはLPガスでした。また、安全面においてもLPガスメーターは計量器としての機能だけでなく、ガスの使用状況を常に監視し、内臓のコンピュータが危険を感じるとガスを止めたり警告を表示します。

# 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

## 十五夜と鈴虫の声

沖

縄に行った知人から、「久しぶりの「二千円札を見た」という話を聞きました。沖縄の守礼門と源氏物語の絵巻をモチーフにした二千円札

は、2000年の九州・沖縄サミットに合わせて発行されました。今ではあまり見かけなくなりましたが、知人が沖縄のATMで現金を引き出すと、必ず二千円札が入っていたそうです。

二千円札の話聞いて源氏物語の「すゝむし」を思い出しました。源氏物語の「鈴虫巻」には、50歳になった光源氏が十五夜に夕霧たちと月見の宴を催し、鈴虫の音に耳を傾げる場面があり、二千円札の裏には「すゝむし」の一節が印刷されています。

今年の夏は一段と暑く、連日の猛暑で夏バテした方も多いでしょう。この時季、夏の疲れを癒やしてくれるのは、秋を思わせる涼しげな風と虫の声で

す。今年の十五夜は9月30日。中秋の名月を見ながら鈴虫の音に耳を傾ける、そんな季節になりました。

日

本人にとつての虫の音は、季節と密着した風情を思わせる自然のメロディです。

「コロコロコロ、リリリリ」と鈴を鳴らしたような声で鳴いているのは「ンマコウロギ」。「リリリリリ・リリリリリ」とかわいらしい音色が聞こえたらミツカドコオロギ。夜の静けさを色濃くさせるような「リィ・リィ・リィ・リィ」という鳴き声はツツシサセコオロギ。「リューリュー」とよく響くのはアオマツムシです。

欧米人には虫の音が雑音にしか聞こえないと聞きました。本当だとしたら日本人で良かったなと思います。秋の虫たちが奏でる音色に、深ま

りゆく季節の気配を感じる。耳を澄ませて虫たちの音楽会を楽しめるのは、日本人が古来から自然と共生してきたからこそ育まれた感性でしょう。

インターネットで検索すると、秋の虫たちの鳴き声を集めた動画や音声のサイトがヒットします。じかに聞く虫の音にはかなわないかもしれませんが、部屋を少し暗くして目を閉じて、デジタル音とはいえない心が落ち着きます。ゆく夏の思い出と再び巡ってくる秋の気配が入り交じった、この時季独特の感傷を、虫の音がさらに色濃く染め上げていくでしょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

デジタルクーポン

今の十代、二十代の人たちは節約意識が高く、小さなお得を上手に見つけて賢く節約するのが得意なようです。その代表がケータイやスマートフォンを使ったデジタルクーポン（電子クーポン）。インターネット上で発行されるクーポンで、紙のクーポンと同じように割引や優待サービスなどの特典を受けられます。

紙のクーポンは切り抜

たりプリントアウトしたりが面倒なほか、提示するのがカッコ悪いと感じる人もいます。その点デジタルクーポンは手軽で、ケータイ画面を見せるだけで使い方もスマートフォンでの利用のほかオンラインショッピングで使えるものもあります。

使う、使わないは別としてとりあえずケータイにストックしておく、そのお店に行ったら使う。若者はこんなふうを活用しているそうです。若者を見習ってデジタルクーポンでコツコツ節約してみませんか。



ぼくを上手に使ってね

## 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 250】

【概要】養生の奥義は「少」の一字です。「少」とは、万事を控えめにして行き過ぎないこと。すべてつつましく、いわば欲を少なくすることです。一度に気を多く使いすぎるとところが忙しくなり、元気が減って病気になるてしまいます。

「一事が万事」と言いますが、養生の「一事」とは「小」の一字であるという教えです。何事も控えめに欲を少なくすることは命を大事にすることに通じるのだそうです。

「少言少言」欲「少

楽しんだり喜んだり、笑ったり好きになったり、考えたり願ったりも含まれていきます。楽しむのは大いにけっこうなことですし、たくさん笑えば健康にも良いとされます。正しいやり方であれば「念すれば通ず」も本当でしょう。ただし、努力もしないで「もっ

と、もっと」と闇雲に欲しがるのは欲張りです。「足りない、足りない」とどん欲になっている人より、今の自分や今ある暮らしに満足している人のほうが輝いて見えます。自分の笑顔が曇っていたら欲張りになっていないか振り返ってみてください。



# 元気100倍 レシピ!



## 女性の美を応援する美人食材「くるみ」

栄養豊富なナッツ類の中でも栄養価ナンバーワンを誇る「くるみ」は「植物性の卵」とも呼ばれています。脂質、タンパク質、ミネラルが豊富で、さらに「若返りのビタミン」とされるビタミンEや疲労回復に効くビタミンB1、食物繊維、鉄分なども多く含まれています。輸入物も含めて通年手に入りますが、旬は秋です。中国には「美肌を保つにはくるみを食べる」という言い伝えがあります。昔から貴族の美容食として用いられ、美肌と美髪で知られた西太后もくるみの汁粉を好んで食べていたそうです。



### 9月の賢者レシピ

### ふろふき大根のくるみ酢みそ

ナッツ類の中で  
栄養価  
ナンバーワン

栄養素の65%は  
良質な脂質

くるみは  
美と健康の  
強い味方!

#### ◆ 材料 (5人分)

大根：中1本  
くるみ（殻なし）：60g  
白ごま：10g  
みそ：40g  
砂糖・しょうゆ：各大さじ1  
酢：大さじ1~2  
だし汁：300cc

#### ◆ 作り方

① 大根は先の細いところを切り、② 大根をしょうゆとだし汁で太さが揃ったところを10等分する。30分くらい煮る。

③ くるみはフライパンで炒って皮を取り除き、すり鉢でくるみと白ごまをすりつぶす。みそと砂糖を入れてさらにすり、少しずつ酢を混ぜてのばす。

④ ③に大根の煮汁を入れてとろとろにゆるめ、器に盛った大根にかける。





## 表書きは「四文字」を避ける

# とつとつの流儀

「4」と「9」は「死」や「苦勞」を連想させるので縁起が悪い数字と言われます。祝儀袋や不祝儀袋では使用しないのが常識ですね。「祝御入学」と四文字になる場合でも、「死文字」を連想させるので避けた方が無難なようです。表書きが四文字になってしまうときは、「御入学御祝」と五文字を増やしたり、「祝」と「御入学」の文字の間を少し空ける工夫をしてみてください。

また、表書きで迷いがちなのはご祝儀を連名で贈るとき書き方です。この場合、右から年長者や地位の高い順に書きます。同格の場合は五十音順。連名は三名までです。それ以上の場合には代表者の左脇に「外一同」と書き、全員の名前は別紙に書いてご祝儀袋の中に入れてみましょう。

ちなみに、「吉、弐、参」という漢字は商取引で使われたものだから。金額の数字は「一、二、三」の漢数字でかまいません。「萬」や「圓」も旧字体の必要はありません。

## 編集後記

ちょっと最近夏バテ気味です。夏バテにはやはり睡眠と栄養補給が重要ですよね。この夏、正確には夏前にししました。妻も私もちゃんとしたお店屋さんで「うなぎ」を食べるのはほぼ初体験。「うわーなんかきんちようするねえ」なんて会話をしながらお店の看板メニューである「うなぎ蒲焼定食」を注文し、待つこと30分。蒲焼への期待がピークに達したころにやっと登場。ぱかっとお重のふたを開けるとそこには期待通りの景色が広がっていました。蒲焼もご飯も最高においしかったです。お店においてある薬味の“さんしょう”です。「え、これさんしょう？」とびっくりして。あとから口の中が独特の清涼感でふわっと満たされる感じ。夏バテじゃなくてもあのうなぎ食べたいなあ。

『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!