

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十四年十月号

こんにちはは中学校時代、社会が得意だったマルエムプロパンの佐藤昭です。夏以来、日本の国境問題についてモメにモメている状態が続いていますね。私が中学生だったころ「北方領土は日本の領土です」という話は何となくうわさでは知っていましたが「竹島」「尖閣」は習った記憶がありません。同い年の友人にそのことを聞いてみると「3学期の終わり、3月ごろに超特急で明治以降の近現代史を少しやった程度」とのこと、私の記憶も彼と似たようなものです。そんなわけで残念ながらニュースで大騒ぎになっている「竹島」「尖閣」についての知識がほとんどないままニュースを見ていたのですが、ある日テ

レビを見ていてびっくりしました。日本ではスルッと終わりにしてしまうことの多い近現代史ですが韓国・中国ではかなり時間を割いて教えているのです。しかも日本は歴史上、侵略者で悪者扱いでした。日本人がそれを見れば「反日教育」ということで抗議をした気持ちになります。韓国・中国の側からすれば反日ではなく「歴史」を教えているに過ぎないということなのだそうです。でもなんだ



かやっぱり納得できない気持ちが残りました。日本人もアメリカによって何十万人も殺されていますがどうでしょうか。

「竹島」も「尖閣」も本当のところはどうなんだ？何がどうなって今に至るのか？本を何冊か読んでみました。今まで日本の近現代史と言えば戦争をした日本が悪い、戦争に負けた日本が悪い的な、自虐日本史しか知りませんでした。少し近現代史を知ることによって日本人は日本人であることにもっと自信と誇りを持つてほしいんだという感想を持ちました。「竹島」「尖閣」については立場によって見方も変わるし主張も変わる。で諸説あるのだと思いますが領有権争いは特に紛争につながりやすい問題だとありました。お互いに

「うちの土地に勝手に入って来るな！」とやっていてはそのうちに暴力沙汰になりますよね、国と国なら戦争になってしまいます。新聞やテレビで言われていることだけが本当の事だとは限りません。原発報道がそうだったように、都合の悪い事は報道されないとか過大にあるいは過少にしか報道されないとか、気にしてみているとよくあることです。日本にとって韓国・中国とどんな関係を作ることが日本の国益にかなうことになるのか、米国のいう事はばかり聞いていないで国民のいう事も聞いてほしいものです。秋の夜長に知っているつもりも日本史をも少し詳しくひも解いてみるような読書もおすすめてです。きっと日本のことがもっと好きになりますよ。

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

世界で最も貧乏な大統領のスピーチ

今

年の6月、リオデジャネイロで「国連持続可能な開発会議」

(リオ会議)が行われました。リオ会議

は世界各国の首脳が集まって地球の未来を話し合う場でしたが、首脳の多くは自分のスピーチが終わるとさっさと会場をあとにして、最後のほうは会場にほとんど誰もいない状態でした。そんな中、最後の演説者としてカメラの前に立ったのは南米ウルグアイのムヒカ大統領です。

ムヒカ大統領は個人資産の87%を寄付して、家とトラクターだけで暮らしているそうです。そのため「世界で最も貧乏な大統領」と呼ばれています。人気のない会場でムヒカ大統領は世界の人々に語りかけました。

「無限の欲がある人こそ貧乏である」このスピーチはインターネットで世界中に広まり、「リオ会議で最も衝撃的

なスピーチ」として大きな反響を呼んでいます。

会

議の関係者すべてに対する感謝の言葉から始まったスピーチの中で、ムヒカ大統領は今の消費主義社会に疑問を投げかけました。

私たちは発展するために生まれてきたわけではなく、幸せになるために地球にやってきたのに、消費社会に「ノットロール」されている。「使い捨ての社会」を続けるために、10万時間持つ電球を作る技術があっても、1000時間しか持たない電球を売らなければならぬような社会になっている。高価な商品やライフスタイルのために人生を放り出している。ローンを支払っているうちに幸福な人生は一瞬で目の前を通り過ぎ、いつの間にか老人になってしまったらどう。このような残酷

な競争で成り立つ消費主義社会で、「みんなの世界を良くしていこう」という共存共栄な議論はできるのか――。

「貧乏な人とは、少ししか物を持っていない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のことだ」

ムヒカ大統領の言葉は、生活スタイルを見直して「幸福とは何か」を問い直すきっかけを与えてくれたように思います。愛情や人間関係、子どもを育てること、友達を持つこと、そして必要最低限のものを持つこと。これらをもたらず発展こそが幸福だと、ムヒカ大統領は訴えています。



お財布も、ちょっと贅沢

リンボウ先生流
節約の王道

節約本はたくさんありますがどれも似たり寄ったりで、第一読みものとして退屈です。ところが、作家が節約について語ることも愉快でためになるのかと思わせてくれるのが『節約の王道』です。著者の林望さんは「リンボウ先生」でおなじみの作家で書誌学者。文章の達人は節約の達人でもあるようで、40年間みずから実践してきた節約生活の極意と「哲学」を惜しみなく語っています。

序章でいきなり「節約は引き算ではなく、足し算である」と常識をぶっ飛ばし、家計簿はつけない、スーパーには虚心坦懐（素直な心）で赴く、小銭入れは持ち歩かない、プレゼントはしない・もらわないなど、独自の節約哲学を披露します。

とはいえ何が何でも節約

一筋というわけではなく、ご本人は割合無頓着なのだとか。だからこそ「粹」を作ってしまうのだそうです。たとえば、銀行でお金を下ろすときは必ず3万4千円と決めているのは、お財布にたくさんお金を入れておくと使ってしまうから。4千円という端数をつけるのは、一度1万円札を崩してしまつと、あつという間になくなってしまうから。「ほい！ー」と思ったときに我慢しないで済むように日頃は無駄を省くレクレション感覚の節約術。「お金の使い方は自分の生き方そのもの」という考え方に共感する人は多いでしょう。



からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第八】 828

【概要】 子どもが小さいうちに「三分の飢と寒」を経験させておくと、心身が丈夫に育つという昔の人の教えです。

「三分の飢と寒」とは、少しの空腹と少しの寒さのことです。子どもの頃から贅沢なものを飽きるほど食べさせ、上等な服を着せ、厚着をさせて体を温めすぎると後に大きな禍（わざわい）となる。小さいうちには少し空腹がらせ、少し寒い思いをさせるくらいでちょうど良いと、昔の人は考えていたようです。

日本がまだ貧しかった

頃、衣食に事欠く家庭などめずらしくありませんでした。だからといって必ずしも短命だったわけではありません。当時に比べて今の日本の平均寿命は飛躍的に長くなりましたが、それは医療の進歩によるところが大きいでしょう。現代の贅沢病は大人も

です。

同じこと。おなかいっぱい食べ、空調の整った部屋で快適に暮らせるのはありがたいことですが、それが体にとって良いかどうかは別問題です。いざというとき踏ん張りがきくように、あまり体を過保護にしておかない方が良さそうですね。



元気100倍 レシピ!



ダイエットに「脂肪燃焼デトックススープ」

いつでも手に入る6つの野菜を使い、野菜のパワーでデトックスをうながして代謝アップを狙う「脂肪燃焼デトックススープ」。心臓外科手術の前、安全に急速な減量を行うために用いられるダイエット法でもあるそうです。驚きのダイエット効果は次の3つ。

- (1) 急速な脂肪燃焼を行える
- (2) 食べれば食べるほど体重が落ちる
- (3) 希望体重になるまで何回も安全に繰り返すことができる

夕食前に1杯が基本ですが、朝昼晚いつ食べてもかまいません。ただしお酒を飲んだときは24時間たってから。アルコールは脂肪の排出を邪魔するそうです。



10月の賢者レシピ

脂肪燃焼デトックススープ

脂肪燃焼が速く
食べれば
食べるほど
体重が落ちる

繰り返し安全に
ダイエットできる

生のトマトなら
大きめのものを
3個入れる

◆ 材料 (1週間分)

- 玉ねぎ (大) : 3個
- ピーマン : 1個
- セロリ : 1本
- キャベツ : 半玉
- ホールトマト : 1缶
- しょうが : 1かけ (親指大)
- チキンスープの素 : 1個
- 塩 : 適宜
- 鶏ささみ (お好みで) : 2~3本

③ 鶏ささみを入れる場合、
スープが煮立ったところで加える。

◆ 作り方

① 野菜 (鶏ささみ) を
食べやすい大きさに切る。
※しょうがは薄切りにして煮ても、
すりおろして入れてもOK

② 鍋に、野菜、ホールトマト、
チキンスープの素、
具材が隠れる程度の水を入れ、
10分ほど煮る
(野菜が柔らかくなるまで)。

④ 塩で味を調べて火から下ろす。
※しょうがをすりおろすなら
食べる直前に入れる。
※基本的に薄味です。

● 味に飽きたら、塩、こしょう、チリソース、
カレーパウダーなどで味付けをしても良い。





旅先の宿で部屋を替えてもらいたいとき

とつとつの流儀

旅行の宿泊先で通された部屋が気に入らないと、せっかくの楽しい気分にも水をさされたような残念な気持ちになりますね。眺望などに希望があれば、事前に「海側を希望します」などとできるだけ明確に伝えておくといいでしょう。また同時に、その手配が可能かも確認しておきたいものです。

希望を伝え、部屋を手配してもらっても、万が一気に入らない場合もあります。こうしたケースを避けるには、「当日、可能であれば、お部屋を拝見してから替えていただくことはできますか」と、やはり事前に確認しておくのが賢明です。

こうした段取りは自分のためでもあり、旅館側への配慮でもあります。事前に伝えておくことで訪問時にスムーズな対応をもらえるだけでなく、旅館の方々に好印象を与え、より快適な旅になるでしょう。

編集後記

「趣味はゴルフなんです」と言ってみたくいものです。実は2年ほど前にゴルフを始めました。200名くらいが出場する親睦ゴルフ大会がデビュー戦でした。私なりに準備をして臨んだのですが結果は散々なものでした。スコアはちよつと女性の身長くらいと言ったらわかるでしょうか。ちよつとうまい人の倍、打ち込んできました。ゴルフなんて二度とやるもんか、とすねてはみたものの、誘われると「もしかしたらうまいくかも」と根拠のない自信を持って出かけ、がっかりして帰って来るということが数回繰り返しました。でも今回はきつとうまいくはず。なんてったって4回も練習場に通っちゃいましたから……。

4回じゃやっぱりダメかな。早く人並みにうまくなりたいです。

『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！

