

# わたし日和

平成二十四年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。早いもので今年もあとひと月ちょっととなりましてね。まだちょっと気が早いかもしませんが今年はどうな一年だったでしょうか、イマイチだったという方もまだひと月ちょっと残っていますので有意義な一年にしたいと思います。

そしてこの時期に気になり始めるのが家の中の整理整頓、おそろじに関することですね。まだ少し早いとはいえ、少しずつやっておいた方が泣きを見ずに済みますよね。うちでもとりあえず整理できるところから整理してしまおうという計画のもと、手間がかかって面倒なのと機械がなくてできなかったのを放置されたままになっている思い出を撮りためたビデオテープを整理するところになりました。さびしめなビデオテープとい

のはちょっと前まではたぶん主流だったミニDV(デジタルビデオ)というやつで、こどもが生まれた頃からのテープが何十本もほぼ一度も視聴されることのないまま山のように積み上げられています。聞くところによるとデジタルデータの保存期間は約十年ということになっているようです。そろそろDVにデータを引越させてビデオテープの方はすっきり処分してしまいたいと考えていたわけです。ところがこのミニDVと、いろいろのなかな曲者



一時期はハンディビデオと言えばミニDVというくらい主流だったはずなのにプレイヤーというか、再生させるデッキがないのです。そんなはずはないと思い、ネットで調べたり問い合わせたりののですが専用デッキというの

で、パソコンに接続してやってみたのですが何本かビデオをコピーしたところでデータが重いのかうまくいかず断念。しばらく放置。そして最近再チャレンジのためハードディスク内蔵型ビデオデッキを購入。と言っても今、普通にビデオデッキを探すとハードディスク内蔵が普通らしく4万円程で購入できました。で、今この機械を使ってコツコツと昔の思い出映像たちをダビングしているところです。これで処分するにもできなかったビデオテープたちをスッキリ整理できればいいのですが、なんだかハイテクと言われる機械に振り回される気がして・・・なんだかなあ。

# 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

## 先を見て 足元固める 夫婦かな

+

一月二十二日は「いい夫婦の日」。今ではすっかりおなじみになったこの記念日は、「ふたりの時間を大切に作る日なのだそうです。」

「いい夫婦の日」をすすめる会では、2006年から「いい夫婦 川柳コンテスト」を行っています。昨年の「いい夫婦大賞」に選ばれた作品は、

「新しい 手帳に妻の 誕生日」

(吉野信幸さん)

ほかの入選作品を見ても、

「乾杯は あなたの帰宅を 待ってか

ら」(ゆかりんさん)

「コーヒーは うちで飲むと 急ぐ

帰途」(汐海岬さん)

「旅をして 見知らぬ君に 恋をす

る」(トモさん)

どれも微笑ましい夫婦の機微が感じられます。夫婦の話題は何かと不平不満がテーマになりますが、ブライダル総研

が今年の6月に発表した「夫婦関係調査 2012」では、既婚者の約7割が「夫婦関係に満足している」と回答したそうです。ただし年代によって差があり、四十代と五十代はほかの世代に比べて満足度が低い結果となりました。

夫

夫婦満足の秘訣は会話にあるとよく言われます。夫婦関係調査

でも、夫婦満足の高い夫婦は「旅行」や「老後(定年後)の生活や趣味」について会話をしている割合がとて高かったようです。子育ての終盤を迎える四十代。働き盛りの五十代。この世代の夫婦関係満足度が低い理由は、忙しさから夫婦の会話が減ってしまうせいなのかもしれません。

新婚時代には甘い話題が多かった夫婦の会話が、年月と共に現実

的になっていくのはどの家庭でも通る道でしょう。現実的な話はもちろん大切です。けれど、将来の「夫婦で楽しく過ごす時間」をふたりの語りの合間と、今の夫婦関係を良くするカンフル剤と言えそうです。

同調査では、「昨年より夫婦のコミュニケーションが増えた」と感じている夫に対して、妻は「減っている」と回答しています。こうした夫婦の温度差は一筋縄ではいかないものですが、

「先を見て 足元固める 夫婦かな」といきたいものですね。



# お財布も、ちょっと贅沢

お金が貯まるノート  
ポイントは「消・浪・投」

記録するだけで痩せると評判になった「レコーティングダイエット」は、食べたものを全て記録して食生活の見直しと改善をします。「見える化」で目標を達成するやり方は節約でも効果を発揮するようです。

お金の専門家がすすめるのは、ざっくり管理で無駄遣いをチェックする「お金が貯まるノート」。家計簿のようなものですが、毎日の支出を「消費・浪費・投資」に大きく分けてシンプルに管理していく点が重要なポイントだそうです。

用意するのは大学ノート1冊。持ち運びが便利なA5サイズがおすすです。基本はノート見開きで1週間分。1ページをタテ・ヨコ4等分してタテ1列が1日分。8列目は1週間の小計欄に当てます。

ヨコは上から「消費」「浪費」「投資」「3行日記」。消費欄は生活に必要な支出、投資欄は無駄遣いだと思つた支出、投資欄は貯蓄や将来のための支出を記入します。同じ交通費でも必要な電車代は「消費」、歩ける距離をタクシーで移動したなどは「浪費」です。お金を使った時、またはその日の終わりに支出を記入して3行日記で1日を振り返ると、お金の使い方のクセが見えてきます。あとは消費と浪費を減らす努力をしていきましよう。

## ノートページのイメージ

	11/5(月)	11/6(火)	11/7(水)	11/8(木)
消費				
浪費				
投資				
3行日記				

# 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】 804

【概要】老後は若いときの十倍に相当する早さで時間が過ぎていきます。一日を十日とし、十日を百日とし、ひと月を一年として楽しみながら暮らし、常に時間を惜しみましよう。老後の一日は千金に値します。

「20歳の1年は20分の1である。60歳の1年は60分の1である。」フランクスの心理学者ホール・シャネーの有名な言葉です。人が感じる時間の長さは自分の年齢に反比例するので、若い頃は時間を遅く感じ、歳をとるにつれて早く感じるようになる。

いう意味です。

心理学を引き合いに出さなくても、これは誰もが感じていることでしょう。いずれは、「老後の一日は千金に値する」を実感する日が来るわけです。

「一日一生」の気持ちで毎日過ごしたら、どれほど充実した日々になるでしょう。

しょう。けれど気がつけば

「また今度」で後回しにすることが山積みです。せめて一日に一度は「今この瞬間」に目を向けて、今を生きている実感を存分に味わっておきたいものです。毎日空を見上げるとか、そんなことでもいいのかなと思います。



# 元気100倍 レシピ!



## 土鍋で作る定番料理がうまいっ!

土鍋の出番が多くなるこれからの季節、鍋料理だけでなく定番料理も土鍋で作ってみませんか。土鍋の応用範囲は思いのほか広く、煮込む以外にも、焼いたり、炒めたり、蒸したりと、土鍋ひとつで何でもできます。土鍋で調理すると肉や野菜などをじっくり加熱できるので素材が柔らかくなり、味もまろやか。今では土鍋用のレシピ本もたくさん出ています。この冬は、パン、焼き芋、グラタン、親子丼、ステーキ、スープパスタなども土鍋で作ってみませんか。今回は家庭料理の定番「肉じゃが」です。材料を土鍋に放り込むだけでおいしく仕上がりますよ。



直火、レンジ、オーブンに対応した  
K-ai(ケーアイ)のおしゃれな土鍋

### 11月の賢者レシピ

### 土鍋で作る簡単肉じゃが

土鍋ひとつで  
蒸す、焼く、煮る  
炒める、煮込む  
何でもできます

土鍋のレシピ本  
を活用しましょう

土鍋で作る  
肉じゃがは  
簡単&時短

#### ◆ 材料 (数人分)

牛肉：150g  
じゃがいも：3個  
にんじん：半分  
玉ねぎ：半分  
しいたけ：2枚  
しらたき：1玉  
酒：100cc  
濃縮めんつゆ：50cc  
メープルシロップ：50cc

#### ◆ 作り方

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。しらたきは茹でこぼして下処理をしてから切る。
- ② 土鍋にじゃがいも、にんじん、しいたけ、しらたき、玉ねぎの順に入れ、その上に牛肉をのせる。



- ③ 具材の上に酒、めんつゆ、メープルシロップを入れ、フタをして約20分煮込む。



- ④ 火を止めて全体を混ぜ、もう一度フタをして10~15分蒸らす





## 「させていただきます」が多すぎると意味不明に

# とつよの流儀

若い世代の不思議な丁寧語がジヨークのネタになったりします。そのひとつが「させていただきます」の使いすぎ。

「お電話でお話しさせていただきました件でメールをお送りさせていただきました。また改めてご連絡させていただきます。」

最近はアナウンサーでも「させていただきます」を重ねる人がいて、その影響もありそうですが、「させていただきます」をたくさん使えば丁寧になるといつわけではありません。かえって意味不明になり、相手に肝心なことが伝わらなくなってしまいます。

「させていただきます」はひとつの文章にひとつまで。先ほどの内容なら、

「お電話でお話しさせていただきました件でメールをお送りいたしました。また改めてご連絡申し上げます。」

など、謙譲語に言い換えた表現と組み合わせながらすっきりした日本語にしましょう。

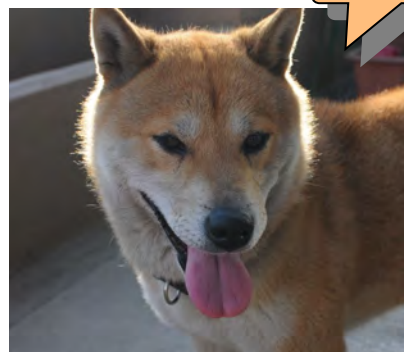
## 編集後記

この時期になると来年使う手帳をどうするかということが私の頭を悩ませます。ま、手帳と言っても私の場合、雑記帳という方が当たっているかもしれないが。

良いことも悪い事もすぐに忘れる夕子なのでウツカリしていると大事なことでできれいさっぱり忘れてしまう私には手帳は欠かせません。一時期は携帯電話の手帳機能を活用していたこともありました。手書きの方があっている（デジタル機器を使いこなせない？）など、諸般の理由により手書きの手帳をおもに使っています。

ところがここに大きな問題があります。私の書く字は汚くてデカイ。そしてお客さんに言われたことを忘れないように、言われたその場で書くので殴り書きになるわけで、そのため机に座って書いても汚くてデカイ字は5割増しで汚くてデカくなるのです。そんな達筆すぎる私には普通の手帳では事足りず、いつも殴り書き用メモ帳と手帳の両方を持って歩いています。そんなわけで毎年この時期には来年こそは何かいいい手帳はないか、何か良い手帳の使い方はないかと模索し始めるのです。まあ、手帳選びってなんか楽しいですね。

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