

わたし日和

平成二十四年十二月号

こんにちははマルエムプロパンの佐藤昭です。もうすぐ紅白が始まってゆく年くる年で年明けますね。とちよとちよと早まりすぎましたね、しかしはやい。早過ぎますよね時のたつのは。もう師走だなんて・・・。

さてさてこの一年はどうでしたか？早くも忘却の彼方へ忘れかけた今年の出来事を無理やりに思い出してみれば、やはりいろいろなことがあったのではないかと思えます。私の場合、良かったことはこの一年で良い習慣が身につけてきたことです。それはこの場でも何度か書いていますが断舍利を知ったことにより「片づけ」が「面倒なこ

と」だったのに、「スッキリ爽快な気持ち良いもの」に変わったことでちょっとのすきま時間でも「なんか片付けよう」と考えるようになって習慣化されてきたことです。片づけについて今さら解説の必要もないとは思いますがモノを片づけることで現状の問題（なかなか片づかない問題）であったりストレスの元凶がはっきりするも



です。身の回りをスッキリさせることでスッキリしていないポイントを狙い撃ちにして問題を解決、解消していくとすべてのストレスはいきませんが、相当のストレスから解放されて身も心も家の中もスッキリです。

スッキリした家の中では何が必要になるでしょうか？外は12月、灰色のどんよりの雲に覆われて今にも冷たい雨が落ちてきそうな寒々しい季節にこそ必要なのは家族のだらんと暖かな暖房器具ですね。暖かな家族がいない場合はこの冬は暖房だけは完備して寒さを乗り切りましょう。そして春以降に勝負。暖房器具と言ってもいろいろありますがおススメなのはガスファンヒーターです。数年前までは4〜5万はし

ていましたが今年は2万弱、1万円台で買えるものも出てきました。エアコンだと頭の上から温風が来て、「モア」っとしてしまっし、灯油のヒーターは油切れの心配や、二オイも気になる時がありますよね。ガスファンヒーターならそれがありません。ピッと押して5秒後にはあたたかく温風があなただのスッキリしたおうちの中を足元から温めてくれます。給油の手間などを考えると、ガスファンヒーターに十分なメリットがあるように思います。お声をかけていただければご説明に伺いますので今年の冬はガスファンヒーターを是非よろしくお願ひします。あつまだスッキリしてないお宅でも大丈夫です！

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

最高の人生を生きる方法

ま

ずはちょっとお時間をください。「人生でいちばん無駄なこと」はなんだと思いますか。●●すること●●の●●を考えてみてください。

ある人は「執着すること」「だと答えました。なかなか的を射ています。競争すること」と言った人もいます。これも答えに近いかもしれません。

心理学的にいう「人生でいちばん無駄なこと」は「比較すること」「だそうです。

実際、私たちはしょっちゅう比較しています。人の持ち物と自分の持ち物。人の意見と自分の意見。人の幸せと自分の幸せ。つまり「他人」と「自分」を比べては無意識のうちに優劣をつけて、安心したり落ち込んだりしているのです。けれど、比べる相手が代われれば安心が心配になったり、今まで良いと思っていたことが揺らいだり、比べて手に入れた安心はとても不安定です。

禅

の教えに「明珠在掌(みょうじゆ たなごころ)にあり」という言葉

があります。「明珠」とは光り輝いている玉のこと。計り知れないほどの価値がある宝物のたとえです。「在掌」とは「その手の中にある」ということです。

かけがえのない宝物はすでにあなたの手の中にありますよ。

明珠在掌とはそんな意味です。

幸せを考えるとき、私たちはつい「他人の手の中」を見てしまうのでしよう。そこには自分にはないものがたくさんあって、だからその人は幸せなのだろうとつらやましく思います。ところがその人は隣の人の手の中を見てつらやましがり、その隣の人はさらに隣の人の手の中を見てあれこれ思う。人と比べてばかりの人生は、確かにとても無駄なことだに思えてきませんか。



「人生でいちばん無駄なこと」をしたくなければ「自分の手の中」を見ることです。そこにはかけがえのない宝物がふれています。そもそも、この世に生を受けたあなた自身が光り輝く玉の存在なのです。今のままで十分幸せだと気づくために人は色々な経験をするのでしよう。「私はすでに幸せで満ち足りている」と気づくことから最高の人生がスタートします。

では皆様、良いお年をお迎えください。そして最高の新年でありますように。

お財布も、ちょっと贅沢

貯め上手な人の習慣

お金を貯めるのが上手な人にはいくつかの共通点があります。

＊お給料天引きなどの「先取り貯金」をしている

＊自分に合った方法で家計管理を続けている

＊お金を貯めてから欲しい物を買う（むやみにクレジットカードを使わない）

＊クレジットカードやポイントを上手に活用する

こうした習慣によって無駄遣いが減り、計画的にお金を使う知恵が身につくようになります。これらの習慣は直接的な節約効果を生みませんが、その一方で間接的な習慣も「貯め上手」体質を作っているようです。

＊時間に余裕を持った行動時間に追われると予定外のタクシー代を使ってしまったりと、無駄な出費の多くなります。

＊お金がかからないストレス解消法を知っている

＊買い物でストレス解消するのは「貯め下手」の代表的な行動パターンです。貯め

上手な人はセルフヨガを趣味にしたり、おかわり自由の安いカフェをチェックしておいたりするようです。

＊人と比べない

貯め上手な人は、他人と自分を比べてもキリがないことをよく知っています。

他人の貯蓄額や生活をうらやましがったりせず、家計の範囲でやりくりできる生活に満足する。まずはこれが貯め上手への第一歩かもしれないですね。



お金を貯めてから欲しい物を買う

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】 812

【概要】温暖な天気の日庭園や田畑に出たり、高い所にあがったりして心を広くして遊ばせ、気の滞（とどこお）りを解放させましょう。花木を愛し、鑑賞して、心を安らかにしておくのも良いことです。

たまたま出会った人やモノやお店や風景との縁から生まれる小さなドラマ。それが散歩の醍醐味かもしれません。

どこからともなく漂ってくるキンモクセイの香りに秋の到来を感じたり、普段は存在にも気づかない「何か」がふと目に留

まったり、同じ道を散歩しても春夏秋冬で景色が違います。気分転換にもなれば運動不足の解消にもなり、近所の旧所・名所を訪ねれば見聞も広まります。日常のもっとも短い旅、それが散歩かもしれません。お天気の良い日には散歩に出かけてみませんか。

世の中には「散歩の達人」とも呼べる人たちがいます。今年「くなられた俳優の地井武男さんもそうでした。散歩の楽しさを教えてくれた「ちい散歩」では、偶然の出会いや会話を大切にされていたそうです。そのとき、その場所



元気100倍 レシピ!



「昆布だし」のおいしさ再発見!

「日本料理の命」ともいえる昆布だしですが、化学調味料や顆粒だしに慣れていると、なかなかその旨味がわかりません。NHKの番組「ためしてガッテン」で「幻の昆布だし」を紹介していました。京都の料亭が代々守ってきたワザだそうです。

【材料】日本酒適量、昆布（利尻・羅臼・真昆布のいずれか）10g、水500ml
①オーブンを110℃で予熱する。②昆布をハサミで2～3cm角に切り、日本酒に浸ける。③オーブンの天板に昆布を広げて並べ、110℃で1時間加熱する。これで「幻の昆布」が完成です。この昆布をとろ火で30分以上加熱して昆布を取り出し、だし汁をお料理に使います。塩で味を整えたお吸い物は絶品ですよ。



12月の賢者レシピ

だしを取ったあとの昆布で作る「自家製塩昆布」

昆布の表面の
白い粉は
「マンニト」
甘味のある
炭水化物の一種

昆布は洗わない
「マンニト」は
固く絞った
濡れ布巾で拭く

「幻の昆布」は
密封保存で
2ヶ月間保存可能

◆ 材料（作りやすい分量）

だしを
取ったあとの昆布：100g
水：3と1/2カップ
かつお節：大さじ3

<A>
しょうゆ：大さじ3
みりん：大さじ1
砂糖：大さじ2
酢：小さじ2

◆ 作り方

① だしを取ったあとの昆布をハサミで細切りにして鍋に入れ、水を入れる。
※昆布が浸るような大きさの鍋で

② 鍋に<A>を入れ、落としぶたをして弱火でコトコト煮詰める。

③ 水分が少なくなったら、時々昆布を木べらでひっくり返すようにやさしく混ぜ、焦げないようにする。

④ 煮詰まったら火を止めて冷ます。

⑤ かつお節を粉末状にして冷めた昆布にまぶす。



【参考】 こんぶネット <http://www.kombu.or.jp/>

幸せな 家づくり

最初の打ち合わせでは、どの程度まで話を進めたらいいでしょう？



家づくりは建築主と業者の二人三脚で進められるので、業者とのコミュニケーションが非常に大事になってきます。最初の打ち合わせでは「どんな家に住みたいか」をできるだけ明確に伝えたいものです。

「こんな家がいいなあ」という漠然としたイメージでは営業マンのペースで話が進んでしまい、思わぬ行き違いが生じる可能性があります。最終的な引き渡し時のトラブルは、大半が行き違いや思い込みによるものです。最初から具体的な間取りを説明するより、まずは家に対する家族の要望をまとめて伝えましょう。

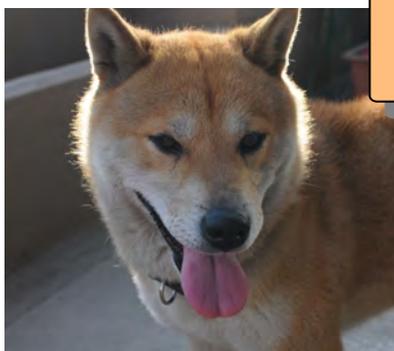
編集後記

うちには二人の男の子がいるのですが上の中一の長男はすいぶん前に自然と「サンタクロース＝親」ということになっていて特にサンタクロース論争は起きなかったのですが下の小4の子は実はいまだにサンタクロースはいるかもしれないと思っているようなのです。普段は下の子特有な小ズルいというか小生意気で、要領よく、いつもシレッとしているものですから「サンタクロースなんて本当はいないでしょ？」なんて聞かれちゃうとつい、イタズラ心から「いないわけじゃないじゃん、今年もいい子にしてたら、きっとイイモノもらえるんじゃないの？」なんて言ってしまっただけですよね。なんだか腑に落ちないような顔で「ふーん」と言いながら遠ざかっていくので「しめしめ、なんとか今年もだませそうだな」とつい、ニンマリしてしまうのですが、インターネットで調べたおもちゃをクリスマスプレゼント分としてしっかり親に発注してくるあたり、サンタがいるかないかは彼にとって問題ではなく、おもちゃが手元に届くかどうかそれだけが最大の関心事なのです

『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



来年も
よろしくね！