

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十五年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。きびしい夏も終わり、さわやかな秋になりました。行楽シーズンの秋とも言いますがやはり旅はいいものですね。先月、二十年ぶりのツーリングに行ってきましたと書きましたが無事にツーリングから帰ってまいりました。一日目は午前六時前にマルエム事務所を出発して厚木インターから東名高速、新東名を使って快適にバイクを走らせて静岡岡を抜けて愛知そして岐阜にはいりサービスイリアで「飛騨牛」御膳を堪能し、お昼ごろには関ヶ原に着きました。ここは言わずと知れた天下分け目の決戦地の関ヶ原ですが私は以前、司馬遼太郎の小説でタイトルはすべて忘れてしまいました。が信長、秀吉、三成、家康などの

戦国武将について書かれた小説を何冊か読んだことがあるのですがとても面白くて気に入り、以来いつか決戦の地「関ヶ原」を訪れたいと思っていたのでこの機会に立ち寄ることにしたので。そこは日本の歴史上最大のイベントの一つ、「関ヶ原の決戦地」なわけです。近づくにつれ、自然とテンションもあがってしまいます。「そーか、そーかこの場所で東西に分かれた20万の武士たちが命を懸けて戦ったのか」そんな思いをはせるにふさわしい場所というか史跡であってほしかったわけ



ですが、400年前の決戦地の現在のはのかな田んぼの中にポツンと石碑が・・・ポツンと石碑だけが。あれま？ ホントにぶつうの田舎の風景でした。まあ史跡なんてそんなものなのかもしれませんね。なんか残念な気持ちになりながら一日目の宿に向かい夕飯は近江牛をおいしくいただきました。（量は少なめ！）二日目は京都・大阪をかすめ通って、有馬温泉に投宿。ここでは約二十年前に食べた明石焼き屋さんを探しだし、明石焼きを食べるといのが旅のサブテーマだったので体力も底を尽きかけている体にムチ打って温泉街をてくてく探し回りウロウロしましたが記憶とは本当に頼りにならないもので全く見当たりません。いっしょに二十年前同じ体験をしたはずの高橋くんは記憶は根こそぎ消去されているようにまるで反応しません。私

の方も「太閤の湯に入った後すぐ近くの黒い引き戸の店」くらいの手がかりでは探し出せず、「きつとつぶれちゃったんだな」そんな無責任な結論を導き出し、足が痛いだの腰が辛いだのぶつくさ文句を言いながら宿に帰りました。ちなみに明石焼きはその名の通り「明石」の名物ですけどね。宿に戻り、大浴場を満喫し、いよいよ夕食です。今回のコースはその名も「がつつりコース」。なんて恥ずかしい名前なんだと思いつつも「がつつりコース」いただきました。もう最高でした。次の日は十時頃、有馬を出発し約550キロの道のりを無事帰ってきました。念願だった「嫌と言っほど」バイクに乗り、心も体もリフレッシュできた旅でした。これからの紅葉シーズン、ぶらり小旅行もいいですよ。ではまた。

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

「ごみ減量のために」でできる「3R」

1

「ごみ減量」のための「3R」をご存知ですか。3Rとは、リサイクル、リユース(再利用)、リデュース(減らす)のことです。このうち、少しなじみの薄い、リデュースについて考えてみましょう。

リデュースとは、環境負荷を減らし、廃棄物の発生を抑制するために必要以上の消費を行わないことを指します。

物を大切に使い、なるべく新しいものを買わずに済ませることや、最小限の消費ですませようとするのがリデュースにつながります。言い換えれば、自分に本当に必要なものは何か、見極める力が試されているのかもしれない。

リデュースを実践するにあたって、環境のことを考え、買わないものがある人達もいます。

代表的なものは、合成洗剤です。買わない人は、河川を汚し、すぎの水をたくさん使ったため環境負荷が大きいと判

断しています。代用品として、石鹸、重層、クエン酸などを使えば、洗濯や掃除に特に不自由はありません。代用品の石鹸などを利用できる人にとって、合成洗剤は必需品ではないのです。

衣

服は見極める力が最も試される分野かもしれません。服は、寒さ暑さをしのぐ必需品というだけでなく、趣味的要素がかなり含まれています。そのため、つつい必要以上のものを買ひ込みがちです。そんな中、不要なものや、自分で洗濯できないものは買わない、と決めている人は、リデュース上級者といえます。

食に関しては、外国産の食材や、旬以外のものを買わないと決めている人もいます。それらの人の多くは、地元の生産物を積極的に利用しています。最近スーパーなどで、よく見かける地産池消

コーナーは、人々の意識の高まりの表れとも言えます。地元のを消費すれば、運送のエネルギーを節約することができ、無駄な梱包資材も使いません。

買わないためには、今あるものを工夫して使うことも必要です。ティッシュペーパー・キッチンペーパーの代わりにフキン・雑巾を使い、ペットボトル飲料ではなくお茶を入れた水筒を、パック入りのお弁当ではなく手作りすれば健康にも良い影響が出るでしょう。

ごみ減量のためにも、資源の使用量を減らすリデュースが、リサイクル、リユース以上に効果的です。難しく考えず、無理のない範囲でリデュース、始めてみませんか。



お財布も、ちょっと贅沢

消費税値上げと
住宅購入

消費税増税が実施されると、高額商品ほど影響が大きくなります。大きな買い物予定がある人は、増税前に買いたいと思うのが当然です。そのため、以前の増税時も、高額商品に対する駆け込み購入が相次ぎました。

住宅購入を考えている人には気になるニュースです。少し、具体例で検討してみましよう。

二千万円の建物を千五百万円の土地に建てる場合、土地部分は非課税なので、増税の影響は受けません。

建物部分の消費税は、現在なら百万円、8%になると百六十万円となります。

しかし、国は消費者の負担を減らすため、増税のタイミングに合わせて、住宅ローン減税の延長と拡充を予定しています。この例で

三千万円借り入れた場合、十年間の住宅ローン控除額合計は現在二百万円、増税後は約二百六十七万円となります。

この例では、増税後のほうがトータルで7万円ほど安くなりますが、建物価格やローンの額によって結果は異なりますので、ご自分のプランに合わせて試算が必要です。

『増税されるから』とむやみに焦らず、メリットとデメリットを冷静に検討してみる必要があります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一】22

人生の三樂

人が楽しむべき三つの道とは

①道理をわきまえ、悪事をせず善を楽しむ

②病気にならないよう、健康で気持ちよく楽しむ

③長生きをして、人生を長い間楽しむ

大金持ちで身分が高くても、この三つの楽しみがなければ本当に人生の楽しみがあるとは言えない。

人として生まれたからには、この三樂を得るための工夫がなくてはならない。この三樂がなければ、どのように富貴であつても楽しめないのである。

人生において、最も大切なことは何でしょうか。

一つは道理をわきまえ、悪事をせず、善を楽しむこと

二つ目は病気にならず健康を楽しむこと

三つめは、長生きをして人生を長く楽しむこと

いくら大金持ちでも、どれだけの身分が高くても、この三つの楽しみがなければ本当の人生の楽しみがあるとは言えないのです。

物質文明のさなかで暮らしている私たちですが、お金や物が豊かにあるだけでは幸せになれません。日々人生の三樂を実現するべく努力し、心に恥じない行動をすることが大切です。毎日ですが、いい気持ちで過ごすことができ、長生きも楽しめるのです。



元気100倍 レシピ!



栄養豊富でヘルシーなジャガイモ

ジャガイモと、聞くと「太っちゃう!」と敬遠する人がいますが、それは間違い。カロリーはご飯の半分で、ビタミンB、C、ミネラル成分が豊富に含まれる美容と健康に良い食材です。

じゃがいものビタミンCは熱に強いので、加熱しても壊れにくく、ガン・高血圧・心筋梗塞などの成人病予防に役立ちます。また、カリウムも多く含まれているので、高血圧、むくみに対する予防・改善効果があります。他にも、食物繊維や鉄分も豊富に含まれ便秘解消や、貧血予防効果が期待できます。旬の秋ジャガで、おいしい料理を作りましょう。



10月の賢者レシピ

じゃがいものチジミ

ジャガイモを
すりおろして
焼くとももちに

ニラやイカを
加えると
おもてなし料理
にぴったり!

たれは
醤油に唐辛子、
ゴマを加えて

材料(2人分)

ジャガイモ…大2個
小麦粉…大さじ2
塩…少々
料理酒…少々
キムチ…適量
万能ねぎ…1本
(斜め切りにしておく)

③フライパンに
ごま油を引き弱火にかけ
生地を流し入れる

ポイント
ごま油は
多めに使って
カリッと焼こう

①ジャガイモは皮をむいてすりおろす

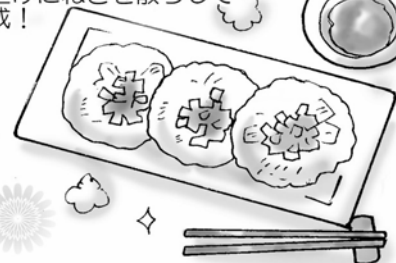
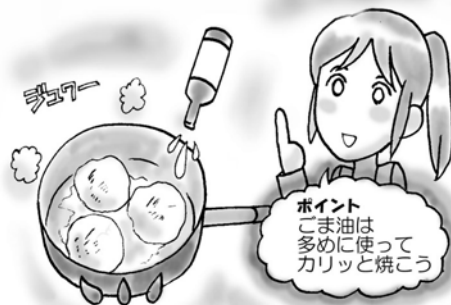


ませ!ませ!~

②小麦粉を
酒、塩を
加えて
混ぜる



④キムチをのせて両面を
こんがり焼く
仕上げにねぎを散らして
完成!



とつとつの流儀

お祝い事や葬儀では、知らないと非常識と
思われかねない六曜（六輝とも言いいます）に
は、どのような意味があるのでしょうか。

【先勝（せんかち）】午前中は「吉」、午後は
「凶」、急ぐと良い結果がでるので、契約締
結、訴訟開始、などに向いている

【友引（ともびき）】明け方や夜半は「吉」、
昼間は「凶」新たな行動は控えるのが無難
友を引くとされるので、結婚式には吉、葬式
は日延する風習がある

【先負（せんまけ）】午前中は「凶」、午後は
「吉」、何事も急がず慌てず、すべてを控えめ
に、急ぎのものも午後にするのが良い

【仏滅（ぶつめつ）】万事凶、お祝いはもちろん、新たな
行動を起すのも良くない

【大安（だんあん）】万事が平穏安泰、すべてに大吉お祝
い事はもちろん、事始めにも良い日

【赤口（しゃっこう）】すべてが「大凶」、正
午前後（十一時から十三時）のみ「吉」お祝
い事や新たな行動は避けたほうが良い

行事によっては気にする人もいますので、
お日柄選びの参考にしてください。



六曜の意味

編集後記

いい季節になりました。スポー
ツの秋、読書の秋、食欲の秋、
いろいろな言い方がありますが
夏バテをしないよう夏に、しっ
かり食べていた私にはしっかりと
贅肉が付きましました。秋に脂が
のっているなんてまるでサンマ
のようですね（笑）

「成るように成る」とあるがま
まを受け入れて「いいんだ、こ
れが俺なんだ」と開き直るとい
う選択肢も無くはないのですが
友人に痛風の人が何人もいたり
するのでこのままでは健康上も
心配になりますし、自分の都合
に合わせて「あるがまま」を受
け入れるというのもなんだか違
う気がするので食べ物のおいし
い季節ではありますが「足るを
知る」を今月の標語にしてま
た、ダイエットに励もうかと
思っています。

本で読んだ話なのですが、禅寺
で1ヶ月間修行をすると軽く1
0〜15キロぐらい体重を落と
すことができるんだそうです。
朝早くに起床させられて、寺の
お掃除に座禅など、食事はおか
ゆに漬物がちよっと。 あっ、
耐えられそうじゃないなあ。

今度はいつ
逃げようかなー



『おかげさまで51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