

# わたし日和

平成二十六年一月号

あけましておめでとうございます。マルエムプロパンの佐藤昭です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、怒涛の年末を何とか乗り切り、新年を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか。

昨年はアベノミクス効果で一年で平均株価が50パーセント以上値上がりしたと、年末のニュースで言っていました、株を持っている人にとっては良い一年だったのかもしれないね、我が家でも一年の締めくくりに今年も年末ジャンボで億田が届くはずだったのでがキャリアオーバーされました。

アベノミクスと言えば首相の安倍さんは年末に靖国参拝を行い、中国、韓国そしてアメリカ

からもブーブー言われていましたがまあ、そんなことは覚悟の上で参拝するのでしょうか、しかたないとしてもかわいそうなのは安倍首相、夫人を伴って映画「永遠のゼロ」を鑑賞し「感動しました」とコメントしたらたちまち中国から「戦争を美化するな！」と中国得意の怒りのコメント。これにはさすがに安倍さんも「じぇいじぇい！」と言いたくなるでしょうね。実は我が家も家族そろって三が日に「永遠のゼロ」を見に行ったんです。私は去年の夏に原作を読んで、その後映画化を知ってからずっと映画を

楽しみにしていたのですが同時に2時間くらいの映画にするためにどれだけ話をコンパクトにされて薄っぺらい話にされてしまったているのではないかと他人事ながら心配していました。がしかしその心配は杞憂に終わり感動のラストシーンからサザンの歌う「蛍」が流れエンドロール。じわあ〜とじみ出る涙。心配もしていただけに、想像を超えた良い映画でした。まあ、原作を読まずに見ると「？」となるころや、微妙にしっくりこないところもあるにはあるのですが戦争映画特有の血みどろの悲惨な映画と言っわけではなく、エースパイロットのヒーロー映画でもなく、今は靖国の森にねむる何千人と言っカミカゼ特攻で散って逝ったあの時代のごく普

通の若者たち一人ひとりが持っていたであろう特別な物語の中の一つを見させてもらった、そんな気持ちにさせてくれる映画でした。映画の中で現代の若い人が「カミカゼ特攻って言ったって自爆テロとおんなじさ、狂信的なテロリストだよ」と言い放つシーンがあるのですが知らなければおんなじに見えるてしまうのでしょうか。映画ではセリフによってその違いを説明することはほぼしませんが絶対に生きて帰ると誓った主人公の生きざまを若い世代の人にも見てほしいと思います。興味ある人はぜひ原作を読んで映画も見てみてはどうでしょうか。



# 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

今日から実践！

幸せになるためにしてはいけない事とは？

幸

世の形は人それぞれ。ですから、どつすれば幸せになれるかも、人によって違います。でも、幸せな人には共通する特徴があると判りました。それは、「ある行動をしない」ということです。今回は、そんな「幸せな人がしない行動」をいくつか紹介します。

◆他人の評価を気にしない◆

他の人からどう思われるか、誰でも気になるものです。しかし、有益なアドバイスには耳を傾けるにしても、それがすべてではありません。他の人が言う事を、重く受け止めすぎないようにしましょう。自分の事を一番わかっているのはあなた自身です。自分を信じ、認めてあげましょう。

残念ですが、世の中には心無い言葉を発する人もいます。そんな時、真剣に對抗しても、消耗するだけで何も生み出し

ません。エネルギーの無駄遣いをするより、他のことに目を向けてみましょう。生き生きと楽しく過ごしたほうが、ずっといいと思いませんか？

◆他人と比べない◆

他の人が持っているものを羨ましくより、自分が今持っているものを大切にして感謝をしましょう。また、他の人が何をしようが「他人は他人、自分とは違う」と思い、気にしないようにしましょう。あなたには、あなたの幸せがきつとあります。

◆ネガティブな人には近づかない◆

すべての事に不平不満があり、文句ばかり言う人がいます。そういう負のオーラをかもしだしている人には、近づかないのが一番です。一緒にいると、自分のポジティブな感情まで吸い取られていきます。

家族にネガティブな人がいる場合も

あるでしょう。その場合は、あなたが楽しいことを教えてあげましょう。ネガティブな方向に引っ張られるのではなく、一緒にポジティブな気持ちになれるよう工夫しましょう。

幸

せな人は、自分を大切にすることが上手な人です。それはつまり、マイナスの情報には耳を傾けず、幸せの比べっこをせず、自分が傷つくような状況には身を置かない、ということなのでしょう。あなたも、まずは自分の事を大好きになってください。そしてありのままの自分を大切にしてあげてください。あなたのこころと素敵な笑顔を、あなた自身の手で守ってあげましょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

どうする？  
冠婚葬祭費の負担

お付き合いの出費、「冠婚葬祭費」が負担と感じたことはありませんか。

冠婚葬祭費は、いつ出費が必要かわからないため計画が立てにくく、重複し出費が増える月も出てきます。そこで、一般の生活費とは別に、「冠婚葬祭貯蓄」をするのがお勧めです。家計費とは別に通帳を作り、毎月少しずつ積み立てをしておくのです。そして、その貯蓄の範囲でお付き合いを行うと無理がありません。

とはいえ、「いただいた分だけお返しするのが基本」と考える方も多いでしょう。無理のない範囲なら良いのですが、経済状況の変化などにより、負担に感じる場合もあると思います。そんな時、借金してまで費用を出していると、お付き合いによって心が疲れてきてしまいます。



ある程度の出費は仕方ないとしても、それ以上は無理なら一言添える、工夫したプレゼントを贈るなど試みてはいかがでしょうか。

例えば、結婚のお祝いには、自分が使ったよかったですと思うものを選び「私も使っているの、使ってみてください。」といった手紙を添えると心が伝わります。お香典も、1万円包むところを5千円と千円位のお線香を買って、ひと言添えてお渡しする。

お付き合いが一番大切なことは、自分の気持ちを伝える事です。手紙や言葉でおきなえば、相手の方にもきくと伝わるはずですよ。

# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

## 【養生訓 巻第一 9】

養生とは精神の安定

【概要】養生の術は先(ず)心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ・思ひをすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず、是心気を養ふ要道なり。又、臥す事をこのむべからず。久しく睡り臥せば、氣滞りてめぐらざる。飲食いまだ消化せざるに、早く臥しねぶれば、食氣ふさがりて甚(はなはだ)元気をそこなふ。いましむべし。酒は微酔にのみ、半酣をかぎりとするべし。食は半飽に食ひて十分(み)満(つ)べからず。

酒食ともに限を定めて、節にこゆべからず。

……中略……

養生の道は、病なき時つしむにあり。病発(おこ)りて後、薬を用ひ、針灸を以(て)病をせむるは養生の末なり。本をつとむべし。

養生でまず考えるべきことは、心の状態を穏やかに保つことです。怒り、欲

望、心配といったマイナスの感情を少なくし、心を苦しめないようにしましょう。眠りすぎや、食べてすぐ眠るのも消化に悪いのでダメです。お酒もほどほど、腹も八分目と決めておきましょう。

養生の道とは、病にかかっていないときに行うことであり、病にかかってから行うことは養生の最後の手段といえます。





# 元気100倍 レシピ!



## 脳にも内臓にも、ダイエットにも効く「サトイモ」

サトイモに含まれる食物繊維の一種である「ガラクトタン」は、脳細胞を活性化させ、老化を防止し、血圧・コレステロールを下げる効果があります。また、ヌルヌルのもとである「ムチン」には、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護する効果があります。さらに、イモ類の中でも比較的にカリウムを多く含むので、余分な塩分の排出をうながし、むくみや高血圧の改善にも効果があるそうです。ミネストローネといえば、トマトと思うかもしれませんが、本場イタリアでは使う野菜は季節や地方により異なり、トマトが入っていないものもあります。いいことずくめのサトイモを使って、『和風ミネストローネ』を作ってみましょう。



### 1月の賢者レシピ

### 「冬の和風ミネストローネ」

ガラクトタンは  
老化防止と  
血圧抑制

ムチンは  
肝臓強化や  
胃腸の保護

カリウムで  
むくみ改善

#### 材料 (4人分)

里芋……………5~6個  
白菜……………1/4  
にんじん……………1本  
大根……………5cm分  
長ネギ……………2本  
にんにく……………1片  
ベーコン……………4枚  
ショートパスタ…100g

<A>  
オリーブ油…大さじ1  
日本酒……………大さじ2  
塩こしょう…適量

万能ネギ……………適量  
パルメザンチーズ…適量

- 1 ベーコンを1cm幅に切る。にんじん、大根はいちょう切り、白菜はざく切り、長ネギとにんにくはみじん切りにする。里芋は皮をむいて2つ切りにし、固めに下ゆでする。
- 2 鍋で長ネギ、にんにく、ベーコンを炒め、香りが出てきたら白菜、ニンジン、大根を加える。
- 3 <A>を加えフタをして、野菜が柔らかくなるまで弱火で蒸し煮にする。
- 4 里芋とショートパスタ（乾燥）を加える。水をヒタヒタになるまで入れ、フタをして弱火で15分煮る。
- 5 万能ネギ、パルメザンチーズをかけていただきます。





## インターネットでの人付き合い ～個人情報の取り扱いは、慎重に行いましょう～

# とつとつの 流儀

インターネットで情報収集や、掲示板やSNS（フェイスブックやラインなど）で交流する方が増えてきました。利用する際、書きこみなどは、不特定多数の人に見られる可能性があるので注意しましょう。

例えばこんな行動はトラブルの元です。

●みんなが見れるように、同窓会名簿をホームページに載せる

●メールを一斉送信して他の人のメールアドレスを公開してしまう

他人の個人情報を公開することはプライバシーの侵害ですし、犯罪につながる事もあります。承諾なく、他人が写っている写真を掲載するのもやめましょう。

掲示板などに誹謗中傷等が書きこまれた場合、被害者本人が管理者やプロバイダーに申し出て削除してもらおう必要があります。削除方法については、「全国共通人権相談ダイヤルTEL0570・003・110（みんなの人権110番）」でも相談に乗ってもらえますので、早めに対処をしてください。

## 編集後記

一年の計は元旦にあり。ならばマズイ、マズイぞ2014年。今年の元旦も食い倒れ太郎くんになっていた私。親戚が集まり、魚市場関連の仕事をしている親戚が普段では食べられないようなごちそうを提供してくれるのでこの日に体調を合わせ一年分のごちそうをいただく習わしの我が家。ですが気が付けば1月2日も両親に回転寿司屋で家族総出でごちそうになり、弱っている胃腸にムチ打って、これでもかとはかりに、ウニ、イクラをかき込みました。正直に白状すれば実は大晦日から紅白を見ながら年越しそばと年越しのごちそうたちです。に食い倒れかかっていた始末。お正月のおやつ用にお菓子を買ったためおいたのに、そのおやつたちに全く手が伸びないほどの食い倒れ状態。1月からジムに通い、かなりいい調子で一か月を過ごし、順調にダイエットが軌道にのり始めたかのように見えた12月、忘年会シーズンの到来とともにジムに通う回数が減り、年末の慌ただしさの中ではジム通いは後回しにされ、気が付けば2014年。僕のおなかにはおおきな鏡餅がついていきます。鏡開き、UpOnSe...

『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



あけまして  
おめでとう  
ございます