

わたし日和

平成二十六年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

先月の二週続けての大雪にはびっくりしましたね。まさかの大雪で雪が降っていた当日は近所の道の交通量は激減し（走っていたのは宅配便の車くらいでした）、道路さえも真っ白な雪が積もり、辺り一面真っ白な雪国のようにになりましたよね。ニュースによると「記録的な大雪」だったということで電線に積もった雪の重みで電線が切れ、大和でも鶴間の一部で一時的に停電になったということでした。私も雪の当日は夕方から自宅待機をしていましたが一向に弱まらない雪を見ながら「もしかしたら停電になるかも」と心配でしたが、東北の震災後に我が家でも一応備えをと考えてプロパンガスの発電機と石油ストーブ（乾電池式）それとラジオなどをそろえていたので停電になったとしても

一応、暖は取れるし一日や二日くらいなら何とかなるかな、と楽観的に構えていましたが無事に停電にならずに済みました。ただ、地域によっては奥多摩など一週間以上孤立状態になった地区もあったようで、いつ、どんな災害に見舞われるか予想はなかなかできませんが最悪な状況を考えて最低限の備えだけでもしておけば災害が起きてもパニックにならずに冷静でいられる可能性が大きくなるのではないのでしょうか。今月11日には東日本大震災から3年が経ちます。神奈川県でも大雪と言っ子災害に遭遇したこの機会にもう一度最悪のシナリオを想像し最低限必要なものを備えておくというのでもいいかもしれません。

さて、話は変わりますが4月からの消費税値上げ、加えて電力各社・都市ガス大手も4月から一斉値上げなどうれしくないニュースばかり目立ちます。台所を預かる主婦の立場からすればこのところずっと高かった野菜が大雪のせいですらに高くなっているのも頭の痛い問題ですよ。そんな情勢にタイミングを合わせたかのように以前にもまして、ガスの切替勧誘業者がしつこく勧誘に歩き回っているようです。こちらはプロパンガス屋にとって頭の痛い問題です。

消費税も上がる、電気代も上がるあれもこれも高くなると、そこへタイミングよく「おたくのガス代安くできますよ」と声をかけられれば渡りに船とばかりにその話に乗ってしまいたくなるのは人情というもの。誰だって騙されようと思って騙される人はいませんし「私は騙されたりしないはず。」と思うって騙されてしまうのではないのでしょうか。国内のプロパンガス元売りは10社程度。そのいずれも一般向けに格安のガスを供給するカラクリはありません。地域によりガス単価はまちまちですが同じ地域内であれば他業者との価格差も数十円程度と言うのが普通です。ビックリするような単価を提示してくる業者はのちのち、黙って単価を上げてきます。しかも一目では単価がわからないようにわざとわかりづらい伝票になっていることも。解約したいと申し出れば15万とか20万と言う根拠がどこにあるのかわからない違約金の請求が来ます。大企業を笠に着て勧誘してくる業者もあるようですが大企業ほど企業側が絶対に損をしないカラクリを持っています。「つまい話にはウラがある」
「ご注意くださいー」



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

ムーミンママから学ぶ人付き合いのヒント

△

ムーミンの生みの親、トーベ・ヤンソンは、今年生誕百周年を迎えます。アニメ、小説、マンガなどで馴染みのムーミンたち。少し大人の視点で、ムーミンパパ&ママから円満な人間関係作りのヒントを学んでみましょう。

ムーミンパパは、頼れるパパですが時に子どもっぽく無責任なところもあります。また、冒険家で自由への憧れが強いため、ふらふらとどこかへ行ってしまうこともあります。

これに対してママは、落ち着きのあるしっかり者。いつも優しく愛情深く、最終的に大きな問題を解決するのはママというのにもよくなること。おおらかで楽天的、物は大切にしますが執着はしません。ママは、人と接するのも上手です。ママの勧めで劇の脚本を書き出したパパ。ところが、みんなに読み聞かせると不評で書き直したほうがいいと言わ

れ、パパはすっかりやる気をなくしてしまいます。こんな時、どんなサポートすれば効果的でしょうか？

ママは、「あなたの脚本はとても素敵！とまずパパをほめました。そして、「ただ、ちょっと中身を変えるだけで大丈夫。誰もじゃましないように、私がお気をつけておくから執筆に専念してね。キャンディーの箱を一杯にしておいてね。」と言いました。

ま

す「褒める」。そして、「ちょっと変えるだけ」とハードルの低さを強調し、「キャンディー」というこぼろびで相手の気分をさらに引き立てました。なんと

もみごとなテクニックです。

パパがひどく落ち込んでいたとき、ママは気持ちを共有します。「一生懸命作った防波堤が崩壊し、海の中で呆然とするパパ。ママは寒い海に自分も飛び込み、黙ってパパに寄り添いました。余分な励まし言葉はかけず、ただ黙って一緒に悲しい気持ちになってあげたのです。やがてパパは「岸へ上がりよう」と言い、二人は並んで帰っていきます。

パートナーや身近な方が困っているとき、「ムーミンママならどうするだろう？」と考えるのが良いアイデアが浮かぶかもしれませんね。



お財布も、ちょっと贅沢

育児費用・教育費用
いつまでにどのくらい？

子ども一人あたりにかかる教育費は、幼稚園から高校まですべて公立で約500万円、すべて私立だと約1700万円といわれています。(習い事などを含む)
さらに大学に進学する場合、大学受験料だけで平均20万円、入学金などと併せ自宅通学で150万円、下宿だと200万円以上のまとまった費用が必要になります。また、在学中は国公立で55万円、私立だと80万円程度の授業料の他、仕送りなど出費がかさみます。そのため一般的に教育費の負担がもっとも重くなるのは、大学入学から在学中といわれています。この時期、住宅ローンの返済と重なる家庭が多いため、預金を取り崩したり、借り入れて賄うケースが多数を占めるようです。

教育費は高校入学時から



負担が重くなり始めます。そのため、大学進学資金を預金で賄おうと考えるなら、高校入学までになるべく多く蓄える必要があります。学資保険、定期預金、財形貯蓄、長期国債など進学プランに適した金融商品を選択しましょう。その際、中途解約の可能性も考え、リスクについて確認しておくことが大切です。
大学入学前後に準備するなら、各種奨学金、国の教育ローン、銀行の教育ローンなどを利用します。奨学金は、各大学や地方自治体が独自の制度を設けている場合が多いので情報収集をしっかりと行ってください。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一 32】
富貴財祿と健康長生

【概要】世に富貴・財祿をむさぼりて、人にへつらひ、仏神にいのり求むる人多し。されども、其しるしなし。無病長生を求めて、養生をつつしみ、身をたもたんとする人はまれなり。富貴・財祿は外にあり。求めても天命なければ得がたし。無病長生は我にあり、もとむれば得やすし。得がたき事を求めて、得やすき事を求めざるはなんぞや。愚なるかな。たとひ財祿を求め得ても、多病にして短命なれば、用なし。

世間には財産や地位、そして所得ばかり求めて、へ

つらつたり仏神に祈ったりする人が多くいます。ところが、そうした努力はほんの効果もないことがほとんどです。それに比べ、無病長生を願って養生をし、健康を保とうとする人はあまりいません。しかし、財産や地位や所得は外にあるもので、求めても運がないと得られません。それに対して、無病長生は自

分の内にあるものです。自分が無病長寿でありたいと求めれば、得ることができません。人々は、どうして求めても得がたいものを求め、得やすいことを求めようとしないのでしょうか。愚かだと思いませんか？地位や財産より、健康で長生きすることのほうがもっと素晴らしい気がついてください。



元気100倍 レシピ!



クランベリーでシミそばかす防止!

クランベリーは、1 cm 程の赤い実をつけ、北米ではジュースとしてよく飲まれています。クランベリーに含まれるアントシアニンは、活性酸素を除去するだけでなく、体内の疾病の発生源を抑え、体内の臓器・器官から起こるほとんどの病気をコントロールするといわれています。また、美容成分ともいわれるアルブチンを含んでいます。アルブチンには、メラニンの発生原因となる酵素の生成を阻止する作用があり、シミやソバカスを予防し美白効果が期待できます。他にも、キナ酸、ケルセチン、プロアントシアニジンそしてビタミン C と有機酸など豊富な成分を含み、それらが相互作用して抗菌作用があると考えられています。



生のクランベリーの実

3月の賢者レシピ

「かわいくて美容に良いベリーベリーゼリー」

【ブルーベリー】
視力回復
下痢止め
動脈硬化予防

【ラズベリー】
ビタミンC
カリウムが多く高
血圧予防効果

【クランベリー】
尿路感染症、歯
周病、歯肉炎に
も効果を発揮

材料

クランベリー
ジュース…700ml
粉ゼラチン…15g
いちご、ブルーベリー、
ラズベリーなど
お好みのベリー類…150g
ミントの葉…適量
練乳…適量

3 ファスナー付き保存袋に、食べやすい大きさに切ったベリー類とミントの葉、②のゼリー液を入れ、バットに保存袋が平らになるように置き、冷蔵庫で2〜3時間冷やし固める

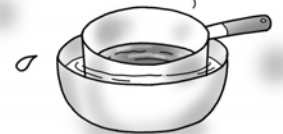


1 湯50ml (分量外) にゼラチンを振り入れ、さっと混ぜてふやかしておく。



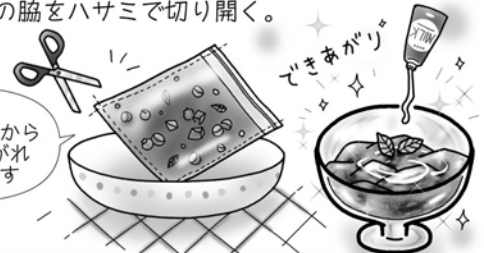
鍋にクランベリージュースを入れて弱火にかけ、ふやかしたゼラチンを入れ、よく混ぜて完全に溶かす。

2 ①を鍋ごと水につけ粗熱を取る



沸騰させると固まりにくくなるので気をつけて!

4 盛り付けは、大皿の上に保存袋ごと置いたら、袋の脇をハサミで切り開く。



ぬるま湯に2〜3秒浸してから切ると袋がはがれやすくなります

冷やしている間にベリー類が浮き上がってきれいな模様ができます

器に取り分け、残りのミントの葉を飾り練乳をかけて食べる。



知恵や情報をもたらったときのお返しとは？ 「ハウレンソウ」を忘れずに！

ハウレンソウの流儀

物をもたらした時には、すぐにお返しを考慮するのに、「情報」や「知恵」をもたらした時は何もしないという人がいます。

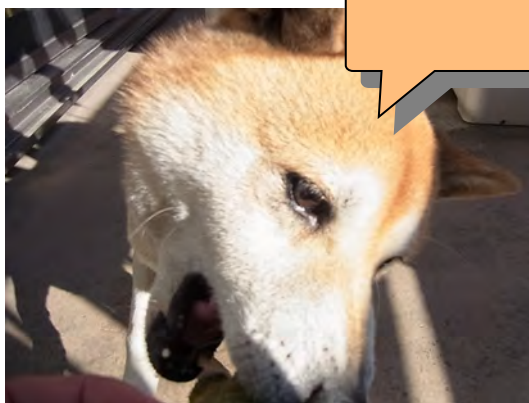
でも、情報や知恵は、実はとても貴重なものです。相談して何かの知恵をもたらしたら、何はともあれ感謝の気持ちをすぐに伝えましょう。その後、途中経過を必ず相談した相手に真っ先に報告することが大切です。また、せっかく教えてもらったけれど途中で変更が生じた、思いがけないハプニングが起こった、といったときも必ず連絡を入れましょう。「報告・連絡・相談（ハウ・レン・ソウ）」は相談した相手への最低限の礼儀です。

お礼は、もらった情報や知恵によって異なります。「ちょっと助かった」程度ならお食事券を感謝のカードを添えて贈るなどするといいでしょう。仕事や人生に深く関わる貴重なものだった場合、お歳暮やお中元といったお礼の他、「相手に何かあった時には自分が必ず手助けをする」という気持ちや態度を伝えることも必要です。

編集後記

今年の冬はいつもより寒かったと感じるのは私だけでしょか。特にあの二週続けての大雪は大変でしたよね。雪が降って喜んでいたのはウチでは子どもとアホアホ犬の秀才だけでしたが、さすがに二回目の大雪の時には「もう雪で遊ばなくていいのか？」と部屋でおとなしくしていた次男に聞くと「雪はもう飽きたからいい。」と言う何ともそっけない返事。前の週の雪の時には大はしゃぎで何時間も雪の中で遊んでいたのに。あっけらかんと「もう飽きた」とは、子どもらしいと言えば子どもらしいのですがなんだか肩すかしを食った気がしました。私たち大人の方はもう飽き飽きして、嫌々ながらも雪かきをして、そのせいで丸一日ぐったりして過ごしました。ちょっとだけ雪国体験ができましたがその結果、私は雪国には住めないことがわかりました。さて、そんなわけで今年はいつもの年よりも春が待ち遠しく思えてなりません。ただ、春になるということは花粉も一緒にやって来ってしまうですよ。そこが少し悩ましいところです。

ハナミズが止まらない・・・



『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