

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十六年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。八月下旬、大和市立深見小学校で行われた大和市総合防災訓練に大和市LPG保安協会として参加してきました。大和市はこの時期、毎年防災訓練を行っており、私たちガス屋さんも訓練の中で保安協会として実演(?)をおこない、屋根の下から人形を救助して模擬ガス配管からガスボンベを外し、撤去回収の訓練を披露したり、年によっては非常食の炊き出しのお手伝いをしたりという具合で毎年参加させていただいています。今年の防災訓練は例年とは若干変わって「市民一人一人が、災害に対して十分な準備ができるよう」「見て」「聞いて」「体験して」を基本とした訓練にしたい」という市側の要請から地震体験車(震度2〜7までの揺れが可能)や降雨体験車(毎時30

0mmの降雨と強風の体験が可能)、エシベーター閉じ込め体験車(地震発生時のエシベーター内の再現)、煙体験ハウス(火災時の煙の怖さや煙の中での避難を体験)などが来ていてそれぞれ体験待ちの列ができていました。そのほかにも非常食の試食、携帯トイレの使用体験、救急車、自衛隊の人員輸送用トラック、偵察用バイクの陳列などがあり、なかなか豪華なラインナップだったように思います。



そんな中で我々、大和市LPG保安協会は何をやってきたかというと「災害時のガス機器に関する対応や復旧方法」ということでテナ

トの中で地味にパネル展示やガスメーターの展示用モデルを使ってガスメーターの機能の説明やガスメーターの復旧方法等の説明をしていました。ただ今回は同じテナトの中でプロパンガスのPRとしてガスの発電機と炊き出し用ガス釜炊飯セットの展示もしていたので自治会関係の方などからは「お祭り用にも使えていいね!」ということでご興味を持っていただけたみたいでした。ガス発電機はすでにガソリン式の発電機を持っている方、もしくは以前使っていた方から「ガソリンと違ってプロパンガスなら腐らなくていい」

とか「メンテナンスが手軽でいい」など好評でした。「カセットボンベ式のもあるんですけど、少し宣伝しちやいました。8月の広島での土砂災害はまだ記憶に新しいところですが、災害はいつ、どのようなかたちで起こるかかわらないという事が本当に怖いですよ。私たちにできることは自分の暮らしにできる身近にどんな危険があり、どんな災害が起こる可能性があるか想像してみ、想像上おこり得る危険や災害に備えること。そして災害を正しく恐れることではないでしょうか。9月は防災月間です。これを機会に身の回りに起こる可能性のある災害について家族やご近所さんと話題にしてみるのもいいかもしれませんね。

8月の広島での土砂災害はまだ記憶に新しいところですが、災害はいつ、どのようなかたちで起こるかかわらないという事が本当に怖いですよ。私たちにできることは自分の暮らしにできる身近にどんな危険があり、どんな災害が起こる可能性があるか想像してみ、想像上おこり得る危険や災害に備えること。そして災害を正しく恐れることではないでしょうか。9月は防災月間です。これを機会に身の回りに起こる可能性のある災害について家族やご近所さんと話題にしてみるのもいいかもしれませんね。

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

ネガティブな要素をポジティブに

赦しを覚え、自分を自由に

恨

みや復讐の感情に支配されている時、自分自身が苦しく辛い思いをしています。しかし、相手を赦せば解放されると分かっているにもかかわらず、実際には難しいものです。

心理学者で赦しについて長年研究しているフージントン博士は、「赦せないというのは、自分が受けた不当な扱いを解放することができない状況です。そのため、いつまでもそのことに思いを巡らせてはストレスを増やすことになるのです。」と言います。

憎しみを抱え続け、過去の傷についていつまでも考える人は、体がそのストレスに反応するという研究結果も出ています。そして、長年その状態が続くと慢性的なストレスと、アドレナリンやコルチゾールなどのストレスホルモンによって、免疫機能が著しく損なわれ健康にも害が出てしまうのです。

「赦すというのは、相手の悪い行動を認め受け入れることにはなるのでは」と抵抗を覚えるかもしれませんが、しかし、これは間違いです。

「赦し」とは、和解、弁解、大目に見るといったことは異なります。赦したからといって、原因となった行為を正当化して認める必要はありません。また、和解はお互いに信頼関係を築く行為ですが、赦しは一方的に与えることができる行為です。フージントン博士は、「赦しは和解するためにするものではありません。一生和解できない相手でも、赦すことはできます。死んだ人とは和解できませんが、赦すことはできます。虐待した人とは和解できませんが、赦すことはできるのです。」と言っています。

相

手のためではなく、自分自身が自由になれるのが赦しです。赦す努力をしてみようと思ったら、「赦し

の4段階」を意識してみてください。

- 1 「怒りのもとを知る」
- 2 「赦すことを決心する」
- 3 「赦しに向かって努力する」
 - ・ 思いやりの心を培う
 - ・ 痛みを耐える
 - ・ 相手に利他的な愛を与える

4 「新しい発見と恨みからの解放」

3の具体的な方法ですが、その時の自分にとって最適なことをすれば大丈夫です。傷つけられた相手にメロを渡したり、電話をかけたかなど、無理なくできる行動を考えてください。亡くなった相手なら、なにか儀式的なことをして区切りをつけてもいいでしょう。

人を赦すことができれば、あなた自身が解放され、人生に新たな目的が見つかるかもしれません。



お財布も、ちょっと贅沢

特産物などの特典も
～楽しくふるさと納税～

生まれ故郷など希望の自治体に寄付をすると税金が軽減される「ふるさと納税」。お礼に特産品がもらえる地域もあり、人気のある制度です。

ふるさと「納税」という名称ですが、新たに税を納めるのではなく自分が貢献したいと思う都道府県、市町村への寄付金のことです。寄付をすると、寄付金の額によって住民税と所得税から一定の額が減額されます。減額には上限があり、所得や世帯構成によって変わります。また、税の減額のためには、確定申告が必要です。

寄付する先は、応援したい地域を自由に選ぶ事が出来ます。寄付の使い道や、特産品などで、納税先を選ぶ人が多いようです。

例えば、サッカーJ2のFC岐阜への支援を決定し

た岐阜では、寄付が増えました。また、石川は、金城橋爪門復元工事に寄付金を使い、一口5千円の寄付をすると壁板や平瓦の裏面に寄進者の名前を残せる事業で、沢山の寄付者を集めています。難病治療の研究支援を行う佐賀県に賛同する方も多くいます。

特産品では、富岡市は、「富岡シルク製品セット」、上士幌町は「十勝ハーブ牛」を用意しています。なかには、百万円の寄付で「一日町長就任権」がもらえる群馬県中之条町などユニークな品もあります。どの地域を選ぶか、考えるだけでも楽しいそうですね。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一 39】 とどこおりと病氣

氣は、一身体の内にあまねく行わたるべし。むねの中所にあつむべからず。いかり、かなしみ、うれひ、思ひ、あれば、胸中一所に氣とどこほりてあつまる。七情の過て滞るは病の生る基なり。

東洋医学で、人の健康とは「氣、血、水」の三大要素で成り立つと考えられています。また、「氣が滞ると病氣になる」ともいわれます。

「氣」とは、元氣、宗氣、營氣、衛氣などといった名称で表される生命エネルギーのことを表しています。

す。呼吸、心臓の働き、血液の運行、体温や汗の調節などは全て「氣」によって行われています。この「氣」が、体全体に行きわたるようにならなければなりません。ところが、怒り・悲しみ・憂い・思いなどは、胸の部分に集まって滞ることになります。このような

喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の7つの情緒変化を「七情」と呼び、これらが強すぎたり、長期間続いたりするのはさまざまな病気を引き起こす原因になります。また逆に、病氣が情緒変化に悪影響をあたえることもあるので気を付けましょう。



元気100倍 レシピ!



女性に人気の食材「アボカド」のソースを魚に添えて

サラダの具材などで、すっかりおなじみとなった「アボカド」。しょうゆとの相性も良く、寿司の具材やスライスしてお刺身のように楽しむこともできます。「森のバター」とも呼ばれ、「世界一栄養価の高い果物」としてギネスブックも認めた栄養の宝庫です。コレステロールを下げる不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸、リノレン酸をはじめ、老化防止に役立つビタミンEやビタミンA、C、カリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルを多く含んでいます。



高カロリーですが、体脂肪を分解する消化酵素を含んでいて、ダイエットにも効果があるのだそうです。

種を水耕栽培すると観葉植物に

9月の賢者レシピ

サーモンソテー&アボカドソース

カロリーは1個で
ごはん1杯半
ほどあり
少し高め

老化防止に効果
のあるビタミンE
を100gあたり
3.4mg含む

肝臓の解毒作用
を促し
慢性肝障害を
防ぐ効果も

材料(4人分)

サーモンの切り身……4切れ
塩コショウ……………適量

・ソース

アボカド……………1個
白だししょう油……大さじ3
レモン汁……………大さじ2
水……………大さじ2
砂糖……………小さじ2

1 ソースを作る

アボカドは種を取って皮をむき、泡だて器でつぶしながらよく混ぜる。なめらかになったら残りの材料(白だし・レモン・水・砂糖)を入れ、混ぜ合わせる



2 塩コショウしたサーモンをフライパンで皮目を下にして焼く。サーモンの脂がのってれば、油は不要。必要なら少し油(分量外)を入れる。

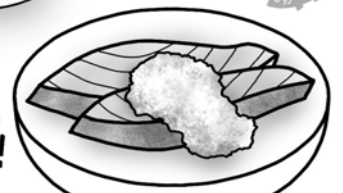


3 サーモンを取り出したフライパンに①のソースを入れ温める。



4 ②の上に③をかけて盛り付ける。

完成!





新聞でよく見る用語を確認！

とつとつの流儀

【ニッチ企業】

「ニッチ」は「すきま」を意味し、既存産業のすきまをつくような独自の製品・サービスを提供する企業をこう呼ぶ。市場規模が比較的小さいため、独自性をもった中小企業やベンチャー企業が多い。実例として、水槽用大型アクリルパネル、硬質人工歯、どら焼き製造機を製造する企業などがある。

【エリアワンセグ】

地上デジタル放送の周波数の空き領域とワンセグ技術を活用し、エリア限定で独自の映像や情報を発信するサービス。特定の区域内で需要の高い情報を、その区域内でのみワンセグで視聴できる。競技場、イベント会場でのサービスの他、災害時の防災メディアとしても期待されている。

【ヤングケアラー】

病気や障害を抱えた家族の世話をしている若者。介護を担う子どもや若者が増え、進学や就職をあきらめることもある。何らかの支援が早急に必要とされている。

編集後記

昨年の秋はマルエムプロパンの高橋くんと二人、兵庫県の有馬温泉にバイクでツーリングに行きました。途中で、関ヶ原の史跡を訪ね歴史ロマンに思いをはせてみたり、雨に降られたりもしたもののそれはそれで楽しい旅でした。今年は大河ドラマ「軍師 官兵衛」の年でもありますし山をもつひと越えて姫路城まで行ってみるか？なんて考えもしたのですが、冷静に去年を振り返ってみると体力の限界に挑戦するような旅だったので今年はおつとのんびり行こうよということになり、長野か山梨あたりに宿を取ろうかなんて話に変わりました。そうこうしてるうちに夏も終わりに近づき、ツーリングのコース決めや宿を取らなきゃいけないのに二人とも、夏の消耗から体力が回復してきません。これを老化現象ととらえるかどうかはともかく、時期と行先をアレンジして、もう少し近場で涼しくなってるからにしようということになり、おまけにバイクじゃなくても今年は何もなしにしよう。という「バイクライフを楽しむ」という基本理念からすでに逸脱してしまいました。（まるでどこかの国の政治の話みたいですね）でもいいんです。“臨機応変”を旨として生きていきますから！

『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



実りの秋！
おいしいものが
いっぱい！