

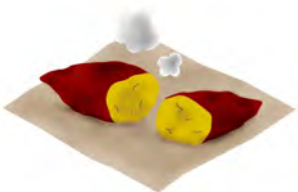
こころの贅沢だより

わたし日和

平成二十六年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。紅葉のシーズン、どこかへ出かけて普段の喧騒から離れ、のんびりと過ごす時間は持てましたか？私はまだ持てていません。月並みな言い方ですが年が明けて、「あっ」という間に十一月になってしまった感じです。つい、この間までTシャツを着るのさえ書く感じていたのに、Tシャツに長袖のシャツを重ね着して動きやすくして寒くない組み合わせを毎朝考えながら着替えをしています。(オシャシ感“ゼロ”ですね)富士山にも雪がかぶり初霜ももうそろそろでしょう。つい、今年に残りの日数を数えては「マズイ、やばい。」と焦ってしまいがちですがよく考ええるとそ

れほど焦らなきゃいけないわけでもないように思えてきます。成るものになる、成らぬものはならぬ。と覚悟を決めて、日々、「コツコツまじめに生活しておけば年末になって慌てることもないのかもしれない。なんて、まるで毎日まじめにやっている風にしてしまいましたが私自身への戒めとして書いてみました。季節の移りかわりのはやさに驚いたついでに子どもの成長



の早さにも驚かされることしきりです。以前、この「わたし日和」をはじめてまだ間もないころですがこの冊子をホチキス止めをしている私の横で、当時小学生の長男と園児だった次男がホチキス止めをパチンパチンと楽しそうに手伝ってくれたことを思い出しました。

強をして自分の可能性を広げておいてもらいたいという切なる願いがあるのですが、ほんの十四、五年前に生まれた長男がすでに私の背丈を超え(横幅はまだまだ負けていません)この冬、高校受験を迎えようとしています。私たちのような未熟な親の元に生まれ、ここまで無事に育ってくれた事にまず感謝。彼らがこの先も彼らなりの青春時代を酸いも甘いも経験して成長していつてくれたら・・・。

子どもの成長って「あっ」という間ですね。

「若い」っていいなと自分の凝り固まった肩をもみながらしみじみ思う、秋の夜長です。

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

すべては自分からはじめる 「アドラー心理学」

心

心理学といえはフロイトが有名ですが、そのフロイトと決別し、独自の「個人心理学」を構築したアドラーをご存知でしょうか。

フロイトの「トラウマ」という考え方は、「今がこんな状況なのは、過去のトラウマのせいであり、あなたは悪くない」といいますが、アドラーは、『過去のトラウマのせいでも今の自分に何が起る』というより「あなたは現実から逃げている自分に対する言い訳であり、ただの責任転嫁だ」といっています。このような厳しさから、これまでアドラーの心理学は日本では受け入れられなかったともいわれています。

アドラーはこうも言っています。『人は、隠れた目的のために原因を作り出す。例えば、上がり症で人前でスピーチをするのが苦手な人がいたとします。そ

れを治してスピーチができるようになりたい、とカウンセリングを受けても治らない。なぜなら、実は治ってしまう困るからだというのです。治ってしまうと人前でスピーチをしなければなりません。それにとまなつてそのスピーチの評価を受けなければならぬ。上がり症はその評価を受けずいらわぬ言い訳だったというわけです。

ア

アドラーの心理学に照らして見れば、何が、あるいは誰かが原因でこの行動をしている、と考えるのは、本当の目的を隠しているだけということになります。そしてどんな出来事も、引き寄せられているのではなく、自ら向かって行っているのです。「引き寄せられる」という考え方が他動的で、自分に責任はない、という考え方のものなのです。

自分の人生は「自分の責任で決める」

と考えてみましょう。例えば、就職、転職、結婚といった大きな決断、もっと身近なところでは、今夜なにを食べるかも。親や親戚、友だちなど、他人のせいでの選択をしたと考えてはいけません。原因を他人に求めることは、あなたの人生の責任を他人に負わせることになるのです。自分で自分の責任を負うのは非常に勇気が要りますね。アドラーの心理学が「勇気の心理学」と言われる理由はそこにあるのかもしれない。



お財布も、ちょっと贅沢

退職後の健康保険
任意継続・国民健康保険

退職した後、2年間健康保険を任意継続できる制度をご存知でしょうか。退職したら国民健康保険に加入するものと思っっている方も多いと思いますが、保険料を比較して安くなる方を選ぶことができます。

ただし、健康保険を任意継続するには、退職の翌日から20日以内に申請しなければいけません。この締切日を過ぎると、国民健康保険にしか申し込みなくなります。意外と期間が短いので、退職前からどちらにするか検討しておくとういでしょう。

まず、国民健康保険の保険料ですが、前年の所得に応じて計算されます。固定資産や世帯ごとに対して保険料がかかる市区町村もあり、それぞれ計算式が異なりますので、ホームページや役場の窓口で確認をして

ください。

退職前の健康保険を任意継続する場合は、在職中会社が半分負担していた保険料も自分で支払うことになります。つまり、今まで支払っていた健康保険料の倍額となります。しかし、標準報酬月額（給与などの所得を47に区分したものの28万円に対する保険料が上限となりますので、それ以上の給料だった場合は倍額にはなりません。健康保険料率も健保組合や都道府県によつて異なりますので、現在の職場やホームページで確認してみてください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 2】
家に居るときも、適度に体を動かしましょう

家に居て、時々わが体力の辛苦せざる程の労働をなすべし。吾起居のいたつがはしきをくるしまず、室

中のこと、奴婢をつかはずして、しばしばみづからたちて我身を運用すべし。わが身を動用すれば、おもひのままにして速にこと調ひ、下部をつかふに心を勞せず。これ「心を清くして事を省く」の益あり。かくのごとくにして、常に身を労働すれば気血めぐり、食気とどこほらず、これ養生の要術也。身をつねにやすめおこたるべからず。我に相応せることをつとめて、

手足をはたらかすべし。時にうごき、時に静なれば、気めぐりて滞らず。静に過ればふさがる。動に過ればつかる。動にも静にも久しかるべからず。

家にいるときは、自分の体力にあった適度な労働をしましょう。部屋の中ですることは、なるべく自分で行うようすれば、気を使

わすにすむし、自分の思い通りにできます。常に体を動かすようにしておけば、気と血液がよく循環し、食物もよく消化するので、病気になりません。しかし、無理をするほど動き回ったりするのは、疲れるのでよくありません。自分にあった程よい運動をするのが、健康のためにも一番よいのです。



元気100倍 レシピ!



切り干し大根のシャキシャキ感がたまらない!

切り干し大根は、大根を乾燥させることにより、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し大根の栄養が凝縮された栄養価の高い食材です。生の大根と戻した切り干し大根、同じ重量の栄養価を比べてみると、カルシウムは約5倍、カリウムと食物繊維は約3.5倍、鉄分は10倍以上となっています。油との相性が良いので油揚げと炒め煮したり、また、サラダでも美味しくいただけます。日持ちするので、ぜひご家庭に常備し色々な調理法をお試しください。



11月の賢者レシピ

切り干し大根のサラダ

切り干し大根は、
二日酔いで
弱った胃腸を
回復させる

保温作用により、
冷え性予防
の働きがある

食物繊維が多い
ので、少量で満
腹感が得られダ
イエットに効果的

材料 (4人分)

切干大根…50g
鶏のささみ…120g
キュウリ…1本
砂糖…大さじ1
醤油…大さじ1
胡麻油…大さじ1/2
酢…大さじ2
レモン汁…大さじ1/2
生姜すりおろし…少々
白すりごま…大さじ2

1 切り干し大根は
水に20分くらいつけて
もどしておく。
キュウリは千切り。
鶏のささみはゆでた後、
細かくちぎってほぐす。



2 ボウルに調味料を
混ぜ合わせておく

3 切り干し大根の水けを良く切り、
キュウリ、ささみとともに
2)に入れあえる。



完成!



～仏像鑑賞～ポイントを知ってさらに深く楽しむ

とつぎの流儀

近年、仏像カール、アシユラー（阿修羅のファン）など仏像ファンが増えています。穏やかなたたずまいを見ているだけでも癒されますが、基礎知識を少しご紹介します。

【如来（にょらい）】

お釈迦様が悟りをひらいた後の姿。基本は衣をまとっただけの質素な姿です。

・釈迦如来・阿弥陀如来・薬師如来

【菩薩（ぼさつ）】

如来になるための修行中の姿。冠、首飾りなどの装飾品を身に付けています。

・弥勒菩薩・千手観音菩薩・地藏菩薩

【明王（みょうおう）】

如来の化身。人々を救うために必死の形相をしています。

・不動明王・孔雀明王・金剛夜叉明王

【天（てん）】

六道（地獄、餓鬼、畜生、修羅、人、天）の中の、天にいる仏。古代インドの神々が土台になっています。

・弁財天・大黒天・毘沙門天・韋駄天

編集後記

四季の中で個人的に一番好きな季節が秋なのですが、「食欲の秋」の陰で忘れられがちですが「芸術の秋」というのもありましたね。紅葉のベストシーズンにはどこに紅葉狩りのドライブに行くか地図としばらくにらめっこです。近場では箱根か伊豆あたり。富士のすそ野のあたりは今頃はどんな感じかな、富士五湖めぐりというのもいいかも。少し足を延ばして日光のいろは坂、中禅寺湖、戦場ヶ原を見て回るのもいいかな。でもどこに行っても渋滞は必至。楽しい妄想は一変、気分は一気に急降下。そこで必殺、「芸術の秋」に引っかけた、「ドライブで回る美術館めぐり」。(紅葉狩りよりは渋滞にはまらないかもという安易な考え)ほかに日帰り温泉めぐりというのも考えたのですが温泉のハシゴはきつそうなのでやめにしました。昔、旅の楽しみは三つあると聞いたことがあります。一つは計画しているときの楽しみ、二つめは旅行の最中。三つめは写真などを見ながら思い出す楽しみ。そう、この時点で私はすでに旅の3割以上を楽しんでいるわけです。妄想バンザイ！でも紅葉を眺めながら温泉につかる、なんていいですよ。ああ、妄想がとまらない。。。

『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



ヒマだなあ
だれか遊んでく
れないかなあ