

# わたし日和

平成二十七年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。  
気がつけば師走ですね。年が明けたところで  
特に何かが変わるといっわけでもないのに何  
故かこの時期は気忙しくなりがちですね。今  
年のうちにあれもしなきゃ、これもしなきゃ  
と、つい追い立てられているような気持ちに  
なってしまうますよね。「今年のこととは今年  
のうちに」というけじめをつけたいと思うこ  
とは実にすばらしい事だと思えますがこんな  
言葉を知っていますか?「今日できることは  
明日もできる!」「これはテレビのお笑い番組  
か何かで」「今日できることは明日のばす  
な」と言っているわびをまじって使ったセリフ  
だと思つてですがこの時の私は「なるほ

ど、それはそうかもな」と納得できる  
言葉として記憶にとどまりました。こ  
の言葉通りに生活を送るとやがて生き  
ていくことが困難になって来るかと思  
いますが、たまにはこの言葉のように  
「明日でもいいか」と気を楽にもって  
みるのもアリではないでしょうか。  
時間に追われ、ストレスを抱えて生き  
ていくことは現代人の宿命なのかもし  
れませんがそれでも心と体は適度に休  
ませなければ健康ではいられませんよ  
ね。まわりに迷惑をかけない程度にう  
まく心と体を休ませながら人生を楽し  
んでいけたらいいと思います。

突然こんな事を言いだして  
「お、なんか悟りでも開い  
たのか?」と言われそうで  
すが私、年の初めに今年の  
目標を二つ決めたのでし  
た。一つ目は「富士山に登  
る」でした。この目標は1  
0月に強風の中、登頂を果  
たしましたのでいまでも思  
い出すとニッコニコです。  
それはつらく、苦行のよう  
な登山でしたが長らく登り  
たい、登ってみたいと切望  
していた富士登山だっただ  
けに達成感もひとしおなの  
です。で、忘れかけてたも  
う一つの目標と言うのは、  
・・・ダイエット、1  
0kg減量大作戦です。最近  
知ってしまった事実では私  
の身長におけるバスト体重  
は今の私の体重マイナス2  
0kgらしいのです。年末に  
知る衝撃の事実です。

この二つ目の目標について  
考えると、まだ腹も減って  
いないというのにクラクラ  
してしまいます。途中、炭  
水化物を抜き、プロテイン  
で耐えしのぎ、5〜6kg軽  
くなった時期もあったので  
すが実りの秋を迎えたころ  
には食欲に負け、登山には  
体力も必要なんじゃないとい  
う言い訳も味方にして食べ  
たい放題のありさま。おか  
げで幸せな秋を迎えること  
が出来ましたがこの年末を  
大きな後悔とともに迎えて  
います。すっかりもとに  
戻ってしまった体重はこの  
一か月で10kg減らすこと  
ができるのでしょうか。今  
からがんばるか、今から言  
い訳を考えるか、  
そこが思案の  
ところなんです。



# 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

## やる気が出ない……そんな日は ほどほどに頑張れば大丈夫！

**あ**

れをしなくちゃ、それからこれ  
も……。やるべきことが山積み  
なのに、どうしてもやる気が出ない。き  
ちんと予定をこなせない自分に自己嫌  
悪、こんな悪循環にはまってしまつこと  
ありませんか？そんな時こそ、あわてず  
に一休みして、深呼吸してください。上  
手に気持ちを切り替えていきましよう。

まずは、自分がどの程度疲れているか、  
調子が悪いのか把握します。やる気が出  
ないのは、気分の問題ですか？それとも  
体が不調なのでしょう。調子が悪い時  
は、体も心も疲れていることが多いもの  
です。気持ちが沈みきつてしまわないよ  
うに、幸せなごほうびを自分で用意して  
みてはどうでしょうか。

おいしいスイーツを買って帰る、散歩  
して外の空気を吸う、雑貨屋さんでかわ  
い小物を見つける、ていねいにお茶を  
入れ香りや味を楽しむ、など小さなハッ

**と**

ピーを見つけてください。友達や家族と  
おしゃべりするの、ストレッチ発散にな  
ります。おしゃべりは、みんなが聞いて  
楽しい気分になるような話題がいいで  
すね。

はいえ、どうしても今日中にやら  
なければならぬことがあるかもしれ  
ません。本当に今日でなければダメな  
事だけ厳選して、頑張ってみま

しょう。あれもこれも、と欲張る  
とすべてが上手く行かない可能  
性があります。後回しにして良い  
ことは、気分良く取り組める日に  
回したほうが良い結果になるか  
もしれません。待てば海路の日和  
あり、ともいいます。いつも真面  
目に頑張っていて疲れている人は、  
「明日できることは、今日やらな  
くていいじゃない」「くたくたの気  
持ちになってみましよう。そうし

**今**

ないと、いつまでたっても「今日」休む  
ことができません。

日は、ほどほどに頑張ろう、と決め  
たら、各駅停車の電車に乗ったつ  
もりで過こします。いつも特急列車のよ  
うに全力で走るのではなく、ゆったりの  
んびり速度を気にせず物事に取り組ん  
でみると、新しい発見があるかもしれま  
せん。時間に追われなければ、ひとつず  
つ丁寧に仕上げることもできます。周り  
の人にも「今日は各駅停車のダイヤで運  
行しているから」と宣言しておくこと、さ  
らに気持ちが楽になります。



# お財布も、ちょっと贅沢

手入れが楽なグリーン  
～多肉植物～

「植物を育てたいけれど、手間をかける時間がない」そんな方にオススメなのが、多肉植物。いろいろな種類があり、色も形も様々な多肉植物に、心惹かれる人が増えてきています。季節の変化に伴って見せてくれる紅葉、春先に咲く花などの変化も楽しめます。



育て方ですが、多肉植物は肉厚な葉に水分を蓄えて育つので、草花よりも水やりの頻度が少なくてすみやすいです。お日様の光が大好きなので、直射日光の当たる場所に置いてあげましょう。夏場は週に一回、冬場は控えめに水を与え、葉っぱの中の水分が凍らないよう、

北風のアたる場所は避けてください。

室内であれば、直射日光の当たる窓辺、レースのカーテン越しなどの明るい場所で管理をします。屋内で栽培をするときは、屋外よりも水を控えるのが上手な栽培のコツ。室温や日当たりの条件にもよりますが、目安はひと月に一度たっぴりかければ十分です。

葉色や草姿が異なるものを組み合わせてリースや寄せ植えを作れば、まるで小宇宙のよう。少しきつめに植え、オブジェのように仕上げるのが綺麗にできます。色のグラデーションや、形の面白さを楽しんでみて下さい。



## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第二 14】

慎んだ生活を送ることが健康長寿のもとになる

古語曰く、

「日に慎しむこと一日、寿（いのちながく）して終に殃（わざわい）なし」。

言心は一日々々をあらためて、朝より夕まで毎日つゝしめば、

身にあやまちなく、身をそこなひやぶる事なくして、寿して、天年をおはるまでわざはひなしと也。

是身をたもつ要道なり。

古くから伝えられている言葉に、

「一日中慎んで過ごせば、長生きできるし、最後まで元気でいられる。」

というものがああります。

この格言は、毎日その日一日の朝から晩まで、つつしみ深く行動を反省しながら過ごしていれば、体に無理もなく、健康をたもって長生きし、寿命を全うするまで災いはないという意味です。

例えば機械でも、無理をせず大切に使用えば、長持ちするし、良い状態が保てます。無理をして使い続ける

と、早く壊れてしまったり、ボロボロになってしまします。それを避けるには、慎重深く丁寧を使うのが一番です。

しかし、忙しく、無理をせざるをえない時もあると思います。そんな時は、休息をしっかりと取るなど無理した部分のメンテナンスを行い、早めに良い状態に戻してあげるのが大切です。





# 元気100倍 レシピ!



## ネギたっぷり！香ばしく焼き目をつけて召しあがれ

ネギは栄養価がとても高い野菜です。民間療法では、のどの痛みなど風邪の諸症状緩和のため、汁物に入れたり、焼いて用いることもあります。科学的にもネギの成分は、血液サラサラ効果、糖尿病や高血圧、動脈硬化改善に有効という研究結果が出ています。白い部分には糖質が多く、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどを含み、緑の葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富です。酢と合わせて食べれば、血液サラサラ効果は倍増しますので、酢じょうゆをかけて召し上がるのがおすすめです。



### 12月の賢者レシピ

### ネギもち

においと辛味  
の成分は  
硫化アリル

硫化アリルは  
血液を浄化させ  
血行を良くする

揮発性なので  
水にさらす、煮る  
焼くといった調理  
時間は短かく

- 
- 材 料 (4人分)**
- 強力粉 ……………各1カップ
  - 薄力粉
  - 水……………1/2カップ強
  - 長ネギ……………2本
  - ロースハム……………2枚
  - ごま油……………大さじ3
  - サラダ油……………適宜

- ボウルに 強力粉と薄力粉を合わせてふるい入れ、様子を見ながら水を加えて耳たぶくらいの柔らかさによく練り、ひとまとめにして30分間寝かせる
- 長ネギ、ハムはみじん切り

- 台に打ち粉(分量外・強力粉)を少々振り、①の生地を約40×60cmに伸ばす。表面にごま油をぬり、②を散らして棒状に巻き、端から渦巻き状に巻いて約2cmの厚さに伸ばす
  - フライパンにサラダ油大さじ1を熱し③を入れる。両面に焼き目をつけたら水約1/2カップを加えて蒸し焼きにする。水分がなくなったらサラダ油少々を鍋肌から加え、表面をカリッとさせる
- 完成!!
- ★ラー油と酢じょうゆで召しあがれ



## のし袋の表書き

結婚祝いののし袋は、水引の上の部分、中央に「寿」、「壽」、「御祝」、「御結婚御祝」と書きます。名前は、表書きの下に、フルネームで上段の表書きよりも少し小さめに、バランスよく書きます。連名の場合は、文字は同じ大きさにして、右側から順に上位者の名前を書きます。人数が多い場合は、代表者の姓名だけを中央に記し、左側にやや小さな字で「外一同」とするか、「〇〇一同」とします。不祝儀の表書きは、仏式による葬儀なら「御霊前」「御香典」、神式なら「御玉串料」「御神前」、キリスト教式なら「御花料」「御ミサ料」、など宗教によって異なります。「御霊前」はすべての宗教に共通して使うことができます。四十九日を過ぎると、仏式では「御仏前」になります。また、文字は「悲しみの涙で墨も薄れます」という意味をこめて、薄墨で書くのを忘れないでください。マジックやサインペンなどで書くのは、失礼にあたりません。筆ペンにも薄墨用がありますから、一本常備しておくとういでしょう。

# とし袋の流儀

## 編集後記

今年も年賀状作成の時期ですね。昔は年賀状は「書く」ものでしたが最近では「書く」と言うより作成とか印刷するものと言う感じでしょうか。もちろん昔ながらの手書きの年賀状を送る方もいるでしょうが少数派な気がします。でもいただいたうれしい年賀状は手書きのものであったり印刷だけで済まされていないものだったりしますよね。古い友人で年賀状のやり取りだけになってしまっているような関係でも手書きの一言があると無いのでは印象もだいぶ違いますよね。私も書道が得意であったなら筆ペンでザザッと粋な年賀状を書きあげてみたいという憧れがあるのですが残念なことに、ていねいに書いたつもりでも汚い文字しかかけないので年賀状ももっぱらパソコンで作成してしまいます。それでも、もらってうれしい年賀状を目指して数年前から個人的な年賀状は数パターンを作成してコメント欄を大きめにし、友人それぞれに短めの手紙と言う風にして送ったりしています。評判はおおむね上々な気がします。がなかには「おい！、正月からびっくりさせんなよ、家族も見るんだからな」とは、少しイタズラが過ぎた場合の評価です。

年末？正月？おいらには関係ないね。あ、でもおせちは食べてみたいかも！



『おかげさまで52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