

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十八年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

三寒四温と言うんでしょうか、寒かったり暑くなったりで朝、何を着ればちょうどいいのかわからず、まったく見当が付きません。しかし、それもこれも日本に四季があるからでその四季があるからこそ四季折々のおいしいものも食べられるわけですから短気を起こしてはいけませんね。近所にある森に犬の散歩に出かけると日本の森の美しさに感動してしまいそうになることがあります。感動と言いつつ大げさかもしれませんが冬の森もまたしかりです。この時期には民家園あたりの梅が咲いていて春が来るんだなあと心が少し踊ります。その横で愛犬はいそいそとつんこをこらえたりして、そそくそとくわ

そのつんこを私が片づけたりするわけです。そうやっているうちに春は訪れるのでしよう。春と言えば4月から電力自由化が始まるわけですが、たくさんの方々が、企業がこの電力自由化をめぐって水面下で右往左往しています。携帯電話会社のau(エーユー)やソフトバンクなどはテレビCMもやっているのですが、すでに認知かもしれません。東京ガスもCMを流しているように、ガス業界でも電力に参入しようとしているところは多数あります。私も遅ればせながらこの一年近くいくつかの研修などに参加して勉強してみました。当初は鳴り物入

りで電力自由化は進められてきているものと思っただけでしたが肝心の部分はやはり東京電力が手放すわけもなく、ふたを開けてみれば企業にとってあまりうまくみのある話ではなく、ゆえに消費者にとってもほんの数パーセント電気代が安くなるかもと言う話でしかなくなり、しかも全員が安くなるというわけではなく、1万円から1万5千円以上毎月電気代を払っているような家庭でなおかつ深夜電力や太陽光発電を利用している家庭はその対象外になるという事らしいです。しかもまだこの時点でもはっきりしないこともあり、一部の新電力会社はセット割などと言って電気代が2〜3割今より安くなるらしいという話をされているようですが不確

定要素が多いことは否めません。ガス業界でも大きな会社ほど鼻息を荒くして「電力参入」と息巻いていますが現状は4月以降の他社の出方を伺ってという様子見の状態」が多いようです。聞いた話ですが全国で数百社の新電力会社が立ち上がったようですが今後1〜2年で、何割かの新電力が淘汰されるだろうという話です。一連の事件・事故の影響もあって東電を嫌っている方もいますが自由化になってすぐ新電力へというのは得策ではないように思います。すめるほうは「今ならば、こんなに特典が・・・」なんて古今東西の常とう句でやってくると思いますが本間に間違いないモノならば特典がなくてもお得なはず。ではまた。



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

短所も前向きに見つめ めぞせーほめる生き方

よ

の高みを目指すとき、叱咤激励型の対応をしてみたいがちです。自分に対しても、他人に対しても厳しく、「ここがダメだった」という点を注視し、改善しようとする方法です。しかし、いくら打たれ強い人でも、限界を超えれば心が折れてしまいます。やる気はなくし、自信もなくなり、今までできていたことをさえてできなくなってしまうこともあります。

生真面目な人ほど、様々なことを反省しがちですが、ダメ出しは「すべてできそうなことを一つか二つ」を心がけてみてください。その目標がクリアできたら、次の改善点を見つけます。また、叱咤激励より「ほめて伸ばす」ほうが、有効な場合が多いものです。

人

にはそれぞれ、長所があれば短所もあります。長所はもちろんだん、

は、短所に目が行きがちなのです。

短所しか見当たらない、と思うときは、少し視点を変えてみてはどうでしょうか。どんな短所も、裏返せば長所になります。たとえば、「大ざっぱ」→ダイナミック、器が大きい「でしゃばり」→世話好き、行動力がある「要領が悪い」→一生懸命、「丁寧」するさがない「こったぶう」。こう考えると、「気が弱い」→やさしい、繊細、思いやりがある「空気が読めない」→自分らしさを持っている、人に流されない「ケチ」→節約家、堅実、意志が強い「とも言えますね。他にも、自分や他人の短所を見つけたら、それを言い換える練習をしてみてください。

こ

んなふうに、自分も人も幸せになるほめる達人を目指し、自分が言われてうれしいほめ言葉を、書き出してみよう。目標は30個。さあ、いくつ書けましたか。そのほめ言葉を、自

分や他人にこれから使ってあげれば、あなたもほめ方の達人です。

それでも、ほめるのが難しいときのため、魔法の言葉をいくつか紹介します。

まずは、「すごいーさすがー素晴らしいー」などと口に出してみると、ほめる理由は後から見つかるものです。直して欲しいところがあるときは、「惜しいな」と言った後に柔らかな言葉をつないでみましょう。とてもほめられないような言動や状況に対しては、「そうへんか」と発すれば、相手も傷つかず、自分も落ち着くことができます。



お財布も、ちょっと贅沢

～功德三倍～
逆打ちで四国遍路

水曜日は、ポイント5倍デー、などポイント率がお得な日ってありますよね。同じように、四国八十八箇所（所）の遍路にも、功德が3倍になるお得なお参りのしかたがあります。

それは、うるう年に逆打ちで参拝すること。四国遍路では、1番札所から順番どおり廻るのを「順打ち」、88番から逆に廻るのを「逆打ち」（さかうち、または、ぎゃくうち）といいます。また、順序にこだわらず参ることを「乱れ打ち」といいます。今年、平成28年はうるう年。ちょっと難易度高めの逆打ちにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

うるう年には、多くの逆打ちツアーも企画されますので、利用してみるのもいいですね。

とはいえ、「そんなに長い間休みが取れない」と思う

かもしれませんが、大丈夫です。八十八箇所参りは、何度かに分けることもできます。一度の旅で八十八箇所（所）のすべてを廻ることを「通し打ち」、何回かに分けて廻ることを「区切り打ち」といい、区切り打ちのうち、阿波、土佐、伊予、讃岐の4つに分けて巡礼することを特に「一国参り」といいます。自分のスケジュールに合わせ、日程を組むこともできそうです。



逆打ちは、八十八箇所巡拝の最後の寺「大窪寺（おおくぼじ）」から出発です。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 17】
規則正しい睡眠と、節度を持った飲食が大切

飲食は身を養ひ、眠り臥は

気を養ふ。しかれども飲

食節に過れば、脾胃をそこ

なふ。眠り臥すこと時なら

ざれば、元気をそこなふ。

この二は身を養はんとし

て、かへつて身をそこな

ふ。よく生を養ふ人は、つ

とにおき、よは（夜半）に

いねて、昼いねず、常にわ

ざをつとめておこたらず、

眠りふすことを少なくし

て、神気をいさぎよくし、

飲食を少なくして、腹中を

清虚にす。かくのごとくな

れば、元気よく、めぐりふ

さがらずして、病生ぜず。

発生の気その養を得て、

血気をのづからさかんにして病なし。これ寝食の二の節に当れるは、また養生の要也。

怠けず、睡眠を少なくし精神を清らかにし、飲食を少なくして腹中をきれいにしています。

飲食は体を養い、睡眠は気を養います。しかしながら、飲食の度が過ぎれば、胃腸を損ない、眠り過ぎるのは、元気を損ないます。寝ること食ふことで、健康を得ようとして、反って体をこわしてしまうこともあるのです。

このようにすれば、元気に暮らせ、気が良く巡って塞がらないため病気にもかかりません。発生した気は、さらに養われるので、血気はおのずから旺盛になり、病とは無縁となります。寝食が二つともほどよく節制されることは、養生の要といえます。

健康に気

をつける人

は、朝は早く

起き、夜半に

寝て、昼寝を

せず、常に仕

事を務めて



元気100倍 レシピ!



「高野豆腐」で畑の肉、大豆を摂ろう!

高野豆腐は、扱い方がむづかしいと思われがちですが、サイコロ状にカットすることで扱いやすくなります。精進料理では、肉の代わりに上手に大豆製品を使いますが、高野豆腐のからあげも鶏肉のからあげのような味で、美味しくいただけます。栄養がぎっしり詰まっている大豆製品の中でも、特に栄養価が高く、高タンパクなところは大きなポイント。アミノ酸が豊富に含まれているので、ダイエットや美肌など女性に嬉しい効果もたくさんありますよ!



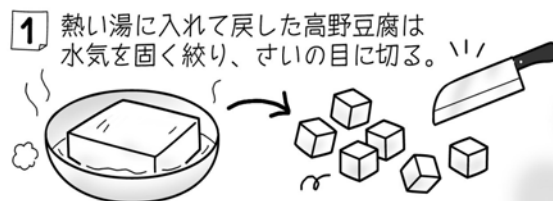
3月の賢者レシピ

高野豆腐のからあげ

高野豆腐は
豆腐を凍結、低温熟成し乾燥させた保存食

生活習慣病
特に脳卒中や
心筋梗塞などの
予防に効果的

酸化、におい移り
防止のため
密封容器に入れ
冷暗所で保存



材料

高野豆腐……………3枚
しょう油……………大さじ2
酒……………大さじ1
すりおろししょうが…少々
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量



ポイント……………
混ぜ合わせた調味料に高野豆腐を加えるときは、軽く押すようにして全体に吸い込ませると味がしみて美味しい



人事異動の挨拶状をいただいた時の返信

とつとつの流儀

一般的には、「移動の連絡へのお礼、栄転の場合お祝い」を書き、「これまでお世話になった感謝」「今後も変わらぬお付き合いを願う」「新天地での活躍を祈念する」などつつなぎます。例文としては、次のようになります。

拝復 早春の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。このたびは、●●にご栄転の由、心よりお祝い申し上げます。これもひとえに△△様が永年積み上げていらした業績が実を結んでのことと拝察いたします。新任地でもますますご多忙のことと存じますが、いつぞこのご自愛とご活躍をお祈り申し上げます。本来ならば、お目にかかってお祝いを申し上げるべきところでございますが、まずは書中をもってご祝詞申し上げます。

敬具

例文は、少しかしこまったものですが、間柄によってはもう少しだけ感じでも大丈夫です。自分が感じた思いや、お世話になった折のことを具体的に述べるなどすれば、より感謝の気持ちが伝わります。

編集後記

突然ですが、胚芽米ってご存知ですか？「はたらく人のコンディショニング辞典」と言う本の中で紹介されていて知ったんですがお昼は最近、土鍋で炊いた胚芽米を食べています。胚芽米を食べるようになってから約一か月、目に見えて言うほどの変化はありませんが、なんとなく調子いいみたいです。胚芽米、何がいいかと言うと疲労回復に良いとされるビタミンB1が豊富に含まれているそうです。ビタミンB1と言うのは糖質代謝に使われる栄養素で糖質を取ったらその分、ビタミンB1も消費されるそうで、それが不足すると糖質がエネルギーになりにくく、疲れやすい状態になってしまうそうです。エネルギーになりにくいってことは脂肪が蓄積されやすいという事ですよ、おそろしいですね。明治時代に流行った「脚気」はビタミンB1が多く含まれる玄米から主食を白米に切り替えたことで起きたと言われています。以前、玄米を試したことがあります。白米に比べて胚芽米はおいしいです。白米のようにごはんの甘みも楽しめます。おかずを選びません。ガスコンロを使って土鍋で炊くからおいしいのかも？（ガスの宣伝になったかな？）

『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

何を食べたって
食べ過ぎれば
太るんだって！

