

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十八年八月号

こんにちははマルエムプロパンの佐藤昭です。開催前にはあまり盛り上がっているようには感じなかったリオデジャネイロオリンピックですが、始まってみると日本選手の活躍がすごくて驚きました。ロンドンや北京オリンピックの時などは結局あまり盛り上がりがないまま終わってしまったような印象が強く、今回のリオも特に楽しみにしていたわけではありませんでした。

開催直前になってもスタジアムがまだ完成していないとか、選手村の設備がひどくて選手が選手村から出て行ったとか、ちがう意味で話題になっていましたよね。しかし競技が始まると日本選手のメダルラッシュともいえるほどの活躍で私たちを楽しませ

てくれました。その競技をやっている人や、かつてやっていた人などは

世界のトップ選手が本気で戦っている姿を見るのはやはり見ごたえがあるものでしょうが、その競技をほぼ知らない人が見ても時としてその技術や気迫を目の当たりにすると

「す、すげえ！」と感動をおぼえ、

その競技、その選手のファンになっ  
てしまいい応援にも力が入るもの  
ですね。私の場合もオリンピックの前  
半戦、柔道や体操などテレビをつけ  
たらたまたまやっていたという感じ  
でなんとなく見ていただけだったの  
ですが「さすがオリンピック！」感

動いたしました。とくに  
体操男子団体戦の金メダ  
ルは逆転の金メダルだっ  
たという事もありドラマ  
チックで全身トリハダが  
たつほど感動的でした。  
筋書きのないドラマと言  
うのでしょうか、スポー  
ツの醍醐味を見たという  
感じです。

普通の生活の中で、努力  
をしても必ず報われるわ  
けではないという一般常  
識？をいつの間にか身に  
着けてしまった私たちふ  
つうの大人でも、「努力  
力」というものをもう少  
し信じて頑張ってみても  
いいかな、なんてちょっ  
と青臭い前向きな気持ち  
にもなりました。

「努力」と言えばうちの  
二人の息子も努力中でし  
た。何を努力しているの

かと言うと、体重を重く  
するために白米をいっぱ  
い食えとコーチに言われ  
たらしく二人ともこの夏  
頃からどんぶりにギュー  
ギュー詰めにしたご飯を  
ゲホツとなりながら食べ  
ています。父親は現在ゆ  
とりあるサイズになって  
います。子どもたちは  
ヒヨロヒヨロなのです。  
父は減量のために努力  
し、子ども達は増量のた  
めに努力する。方向性は  
全く逆ですが努力の力を  
信じた2016年の夏  
でございます。



# 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

## 雨ニモマケズ

### 宮沢賢治 生誕百二十年

明

治二十九（一八九六）年、岩手県を大津波が襲った年の八月二十七日、宮沢賢治は現在の花巻市で産声を上げました。賢治が生まれた四日後には、最大震度7と推定される、陸羽地震が発生しています。そして昭和八（一九三三）年九月二十一日に亡くなる約半年前にも、M8級の地震が発生し、大津波による甚大な被害があり、賢治の生涯はまさに天災、凶作との闘いでした。

賢治は膨大な量の原稿を書いていたが、生前世に出た著作は、「春と修羅」「注文の多い料理店」のたった二冊しかありません。代表作といわれる童話のほとんどは、没後に発見され刊行されています。原稿用紙以外にも、手帳やノートに多くのメモが残され、その中の一つに「雨ニモマケズ」があります。

賢

治は、三十七歳の若さでこの世を去りました。昭和三年に結婚

を発症した後も無理を続け、昭和五年には死を覚悟し遺言をしたためるまでになつてしまっています。自らの死を意識した賢治は、使用していた黒い手帳に

「雨ニモマケズ／風ニモマケズ／雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ／丈夫ナカラダラモチノ慾ハナクノ決シテ瞋ラスノ

イツモシツカニワラツテヤルノ

（中略）

ミノンニテクノボートヨバレノ  
ホメラレモセズノクニモサレズノ  
サウイフモノニノ  
ワタシハナリタイ」

と思いを綴りました。本来発表する意図なく書かれたこの書きつけは、没後一周年に岩手日報に掲載され人々の心を打ちます。

生

誕百二十年を迎える今年、ゆかりの地・花巻では記念



行事が予定されています。メイン会場となる宮沢賢治童話村（花巻市高松 0198・31・2211）では、十月末まで週末や休日を中心に、光とオブジェで賢治の作品を表現するライトアップなどが開催されます。

他にも、九月十六日には花巻市文化会館で「音楽と演劇の夕べ」、命日の九月二十一日には詩碑前で賢治祭、記念館では自筆原稿の特別展示などが予定されています。機会があれば、ぜひお出かけください。

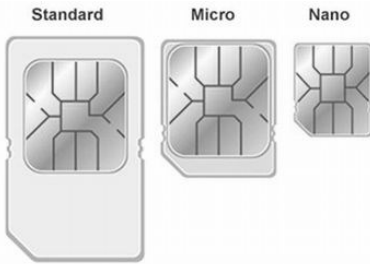
# お財布も、ちょっと贅沢

SIMロック解除って？

各社が発売しているスマートフォンなどの端末には、その会社のSIMでしか使えないようロックがかかっています。総務省からの通達により、2015年5月からのSIMロックが解除できるようになりました。

手続きの方法は、それぞれ異なりますが、ドコモの場合、パソコンなら無料で申し込み、数分で手続きは完了します。電話や店頭で手続きすると、3000円の手数料がかかります。

格安SIMを使うため、ロック解除を考える人もいると思いますが、必要ないかもしれません。ドコモユーザーの場合、ほとんどの格安SIMを差し替えるだけで使用できます。auユーザーは、UQモバイル、mineoならそのまま使えますが、その他の格安S



SIMには3種の大きさがあります

IMは、ロック解除が必要です。ソフトバンクユーザーは、格安SIMを使用するためには、ロック解除が必要です。

ロックを解除すれば、今のスマホで格安SIMを使用したり、海外で現地のSIMを使うこともできます。ただし、海外の場合、使用できない端末もあるのので、個別に確認が必要です。

SIMロック解除は、他社のSIMを使うようになるだけで、契約内容は変わりません。格安スマホに乗り換える場合、解約手続きもお忘れなく。

# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 22】

怒りや欲を我慢すること  
とが、身の宝になります

古語に、「忍は身の宝也」といへり。

忍べば殃(わざわい)なく、忍ばざれば殃あり。

忍ぶはこらゆるなり。恣ならざるを云。

忿(いかり)と慾とはしのぶべし。およそ養生の道は忿・慾をこらゆるにあり。

忍の一字守るべし。

武王の銘に曰く「之を須臾(しゅゆ)に忍べば、汝の軀を全す」。

『尚書』に曰く。「必ず忍ぶこと有れば、それ乃ち済すこと有り」。

古語に云。「莫大の過ちは須臾の忍びざるに起る」。

これ忍の一字は、身を養ひ徳を養ふ道なり。

古くから、「我慢することこそが、体にとって宝となる」といわれています。欲望を我慢すれば、災いが起こらず、我慢をしなければ、災いが起こるのです。

怒りの感情や欲を我慢することこそが養生の道といえます。「忍」の一字を守ってください。

ほんの少し我慢すれば、寿命を全うすることができます。何かをやり遂げることでもできるでしょう。ところが

「ほんの少しの我慢ができない」という最大の過ちは人は犯しがちです。

体を大切にしようとしても、徳を養う上でも、大切なのは「忍」という一字です。誘惑に負けず、ほんの少し辛抱をしてみてください。





# 元気100倍 レシピ!



## ポパイも大好き、ほうれん草

ほうれん草には、ベータカロテンや葉酸、ルテインが多く含まれています。緑黄色野菜の中では、鉄分が多く含まれていますが、コマツナよりは少ない量です。しかし、葉酸は鉄分の吸収を促進するため、葉酸と鉄分が豊富なほうれん草は、実際に摂取出来る鉄分が多くなります。そのため、貧血予防によい野菜として名前が挙げられるのでしょう。

ほうれん草に含まれるシュウ酸は、体内でカルシウムと結合し結石を引き起こすことがあります。シュウ酸は、水溶性ですので、茹でて調理してください。



### 8月の賢者レシピ

### ほうれん草とチーズのカレー

ほうれん草100g  
中に、含まれる  
鉄分3.7mgは  
牛レバーに匹敵

好みで、レッド  
ペッパー、クミン、  
コリアンダー  
などをプラス

ココナッツミルク  
を増やすと  
甘くなります

- 1 ほうれん草は、やわらかめに茹でて水に取り、絞ってから細かく刻みミキサーにかけてペースト状にする



- 2 玉ねぎ、しょうが、ニンニクをみじん切りにしてきつね色になるまで炒める



- 3 細かく刻んだカレールーとマッシュルームを②に加えて軽く炒める



マッシュルームは食べやすい大きさに切る

- 4 ③にチキンスープとココナッツミルクを加えて煮立ったら①を加えてよく混ぜひと煮立ちさせる



#### 材料(2人分)

ほうれん草……………2パック  
玉ねぎ……………1個  
しょうが……………10g  
ニンニク……………1かけ  
カレールー……………2かけ  
マッシュルーム……………6個  
チキンスープ……………100ml  
ココナッツミルク……………100ml  
チーズ……………50g  
(モッツアレラ、ゴーダなどお好みで)  
塩・コショウ……………適量

どきどき!



## お寿司の楽しみ方

# とつとつの流儀

寿司を食べるとき、箸で食べるか、手で食べるかは好みで。手で食べるなら、清潔な手で、親指と中指、人差し指で挟んで持ち上げます。職人さんが、ふんわりと絶妙の硬さに握ってくれた寿司は、横に倒して側面を手や箸でつまむと崩すことなく食べることができます。ネタをはがしてしょう油につけ、再度すし飯の上に戻すのは、職人ががっかりさせる行動です。

ガリは、口の中をサッパリさせたり、魚の生臭さを消したり、殺菌消毒の効果があります。脂の多い魚や濃い味のネタを食べたあと、舌をリセットする役割を果たしています。また、軍艦巻きは、そのまま食べられる状態で出されていますが、味を足したい時は、ガリをしょう油に浸し、ハケ替わりにネタにつけるときれいです。

刺身を食べるとき、ワサビはしょう油に溶かす香りを楽しんでください。薄く切った刺身なら、ワサビをくるっと包み、厚切りの刺身や貝類なら上にのせるといいでしょう。

## 編集後記

ちまたでは「ポケモンGO」というスマホゲームが流行っているそうですね。私のまわりでそのゲームをやっている人は今のところいませんが、スマホでやる釣りゲームやらパズルゲームにハマっている友人は結構います。妻や長男も何やら「ピコピコ」と時々やっています。私はと言うと、その昔学生時代に授業もそっちのけでTVゲームにハマっていたことがあり、当時さんざん徹夜でゲームをやり続けていました。クリアするまでは必死で飯もそこそこにやり続け、クリア後には達成感というよりもむしろ虚無感と言うのでしょうか「何をやってんだ俺は？」的なしょーもない感情に襲われるのでそのうちゲーム熱も冷めていきました。当時のゲームはまだネットも普及しておらずクリアと言うゴールが明確にありましたが今はネットに接続してネットの向こうの知らない人と対戦したり協力して敵を倒したり複雑になりその分飽きずに続けられて、しかも明確なゴールもないゲームが多いようです。楽しい時間の過ごし方の選択肢の一つとしてはアリだと思いますがどっぴりハマって24時間をゲームに費やしてもゲームはゲーム。夢中になるのは若い人の特権かもしれませんがゴールがないゲームって怖い気がしますね。

『おかげさまで53年目  
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



また脱走しちゃった。今度はすぐつかまっちゃったんだけどね。テヘ!