

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十八年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。朝晩は寒さを感じる日も多くなりそろそろ冬の気配を感じますね。冬になってしまいう前に紅葉狩りなどをして秋を堪能したいものです。JRのテレビCMの影響ですが、京都や奈良の紅葉で有名なお寺や神社を巡るような紅葉狩りにも一度は行ってみたいものです。地元の美味しいものをほお張りながらならよりの一層いいですね。

ように地震があったので個人的にはまさか関東大震災の前兆じゃないだろうな？なんてすこし心配していたのですが今回はとりあえず違ったようです。鳥取の地震でも熊本地震と同様、余震が結構あったように報道されていましたがたまたま見たニュースのあのコーナーで言っていたのが鳥取の地震被害のあった地区はプロパンガスエリアだったそうです。地震の時にはガスが安全に止まるメーターや装置がついていたおかげで火事や事

故がほぼ出なかったという話でした。(マルエムプロパンでもお客さん宅につけさせていたでいてるメーターは震度5以上で使用中のガスが止まる地震対応型のメーターがついていきますので安心を!)そんな報道があったことはガス関係者としてはちょっと胸をなでおろせた瞬間でした。十月の中旬のことです。大和市防火安全協会の研修で横浜市民防災センターと言う所に行ってきました。今年四月にリニューアルオープンしたばかりでシミュレーターなどで疑似体験しながら防災について学べる施設です。以前にも大和市の防災訓練などで火事

の際に煙の中を逃げる疑似体験や地震の揺れを体験できる起震車など体験済みではあったのですがこのセンターで体験できる内容はさすがに新しいだけあって一味違っており、よりリアルな感じで地震の揺れを体験できるよう起震装置を囲むように大きなスクリーンが配置されていて地震の時の映像が流れる中、「阪神淡路の揺れ」とか「東北地震の揺れ」などがシミュレートされあの時の揺れを体験できてしまうのでした。横浜駅の近くにセンターはあるのでご興味があれば一度行ってみてはいかがでしょうか。



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

あなたは、どんな暮らしをしていますか？
そして、他の人は……

他

の人がどんな生活をしているか、やっぱり気になりますよね。有名人の私生活が度々紹介されるのも、多くの人が関心を寄せているからでしょう。他の人のことが気になるのは、興味本位ということもありますが、それだけではないと思います。

2016年上半期のNHK朝ドラは、大橋鎮子（しずこ）氏をモデルにして制作されました。彼女は、現在も発刊されている「暮らしの手帖」という雑誌を創刊した人物です。創刊号の暮らしの手帖のあとがきには、彼女が雑誌を作った理由が記されていました。

「お互いに、生きてゆくのが命がけの明け暮れがつづいています。せめて、その日日にちいさな、かすかな灯りをとることが出来たら」このような思いで作る雑誌なので、「この雑誌には、むづかしい議論や、もったいぶったエッセイはの

人

せないつもり」とも書かれています。そして、「原稿を送ってください。とりわけあなたの具体的な暮らしの記録が、いただきとっくさいです。ひとが、どんなに生きたかを知ることとは、どれほど力づけられ、はげまされるか知れないと思うからです。」と投稿を求める文で締めくくられていました。

は、自分自身でいくつもの人生を体験することはできません。しかし、他の人の生き方を参考にすれば、そこから自分の人生へのヒントが得られます。また時には、頑張っている人の人生に励まされたり、勇気をもらうこともあるでしょう。

暮らしの手帖が創刊された昭和二十三年九月は、物資も乏しく生きていくのが大変な時代でした。その時代に比べ、物資は豊かになり生活も楽になりました。それでも、暮らしの中に種々の困難があ

ることに変わりはありません。同じような困難を感じている人の存在を知れば、孤独を感じなくなることもあるでしょう。また、困難を乗り越える良いお手本もあるかもしれません。

雑誌やテレビ、そして現実の生活の中で出会う人々。たくさん人の生活を知って、私たち自身の生活をより豊かなものにしていけるといいですね。



お財布も、ちょっと贅沢

～慌てず手続き～
スマホを紛失したら

電話だけでなく、生活のさまざまな場面で活躍しているスマホ。それだけに、無くしたときのショックは計り知れません。しかし、ショックに浸ってはいただけません。スマホは、アドレス帳、写真、ソーシャルネットワーク、ネットバンキングなど個人情報のお宝庫です。

また、お財布携帯の機能でEddyやナナコ、クイックペイといった電子マネーを利用していてもいる方もいるでしょう。これは、現金を紛失したようなものです。

自分のプライバシー保護のためには、普段からロックをかけておくのが基本です。紛失したときに、遠隔操作でロックしたり、位置検索、初期化設定といった機能が付いているスマホも多々あります。いざという時に備え、使い方を確認しておきましょう。心当たりの

場所には無かった場合は、警察にも遺失届を出しておきましょう。

インターネットで、「アンドロイドデバイスマネージャー」「iPhoneを探す」といったアプリを利用すれば、端末のある場所を確認できるかもしれません。これも、いざという時に備え、予行演習しておくこと安心です。ただし、これらの機能は電源が切れたら使用できません。紛失に気がついたら早めに行動を開始することが大切です。

自力で探せない時には、携帯電話会社の紛失対応窓口に連絡し、端末を探してもらったり、回線を停止してもらいます。お財布携帯の機能停止もお忘れなく。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 25、26】
気を減らさず増やす方法

25 人に対して、喜び樂しみ甚(し)ければ、氣ひらけ過てへる。

我ひとり居て、憂悲み多ければ、氣むすぼほれてふさがる。へるとふさがるとは、元氣の害なり。

26 心をしづかにしてさへがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、氣を和にしてあらくせず、言を少なくして声を高くせず、高くわらはず、つねに心をよるこ

ばしめて、みだりにいからず、悲を少なくし、かへらざることをくやまず、過あらば、一たびはわが身をせめて二度悔ず、只天命をやすんじてうれへず、これ心

氣をやしなふ道なり。養生の士、かくのごとくなるべし。

人に対して、喜びや樂しみを強く表すと、疲れてしまいます。しかし、孤独になつて、憂いや悲しみが多くなると、氣が減入つてしまひよくありません。心を静かにして騒がず、ゆつたりと、あせらずゆと

りを持ち、怒つたり大声をあげたりせず、穏やかな氣持ちでいて、みだりに不平をいつて怒らず、悲しむことも極力避け、過ぎてしまった失敗を悔やまず、過ちを犯したときは、一度よく反省したらそれ以上はクヨクヨしない。

このような氣を養う方法を忘れず実行してください。



元気100倍 レシピ!



えのきだけと厚揚げの炒め煮

きのこには、不溶性の食物繊維が多く含まれ、発ガン物質の体内への吸収を妨げ、大腸ガンを予防する効果があります。また、カロリーが低いため、ダイエット中のかさ増し素材としても最適です。特にえのきだけには、体スッキリ成分「キノコキトサン」が豊富に含まれています。ところが、えのきだけのダイエット成分は、繊維の中に入っておりそのままでは吸収しにくいのです。ですが冷凍すると、細胞壁が壊れ、吸収しやすい状態になります。

冷凍保存したえのきは、解凍すると水分がでるのでそのまま調理してください。



11月の賢者レシピ

えのきだけと厚揚げの炒め煮

煮るとヌメリが出るため、「なめたけ」ともいわれる

ビタミンB1やB2、
ナイアシン
食物繊維を
豊富に含む

えのきだけに含
まれるEA6という
糖タンパクが
免疫力を高める

1 えのきだけは根元を切り落とし、さっと洗い、粗くほぐしておく。

2 厚揚げは熱湯にさっとくぐらせて油抜きし、ざるに上げる。縦2つに切ってから横に幅6mmに切る。

3 鍋にサラダ油を熱し、えのきだけを中火でしんなりするまで炒める。厚揚げを加えて酒をふり、だし汁を加えて煮る。

4 煮立ったらみりん、薄口しょうゆを加えてふたをし、弱めの中火で6~7分煮る。器に盛り、七味唐辛子をふる。

材料(4人分)
えのきだけ……4袋
厚揚げ……2枚
サラダ油……大さじ1
酒……大さじ2
だし汁……2/3カップ
みりん……大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ3
七味唐辛子……少々

完成!



訪問するとき、手土産は必要でしょうか？

とつとつの流儀

ごく親しい間柄なら、手ぶらでも大丈夫です。しかし、改まった訪問のときには、手土産を持参したほうが丁寧な感じを与えます。持参する品物は、自分が本当に好きな食べ物など、誰にでも喜んでもらえるものを選び、とよいでしょう。お酒が好きな方やホームパーティーには、ワインやシャンパン、地酒などもおすすめです。お花を持参するのなら、飾る手間がかからないフラワーアレンジメントがおすすめです。

迷ったら、話題のお菓子や老舗の銘菓、少し高級な果物などを選びましょう。お菓子などの数は、人数分より少し多めに用意し、4や9など縁起の良いくない数字も避けたほうが無難です。

手土産は、賞味期限が短いお菓子や果物以外は、前もって購入しておくほうが良い印象を与えます。訪問先の近所で買ったと分かる品は、間に合わせの印象を与えかねません。贈る相手の顔を思い浮かべながら、喜んでもらえるものを選びましょう。

編集後記

おや？っと気がついてみれば十一月。今年の残りもあとわずかとなってきてしまいました。そろそろ今年の大掃除の準備をしておかないといけないなと思ってます。断捨離を知ってからというもの、モノを整理して捨てるという事が面倒くさいというよりもどちらかというと楽しみになってきました。おっと、そう書いてしまうとウチはさぞかしきれいに片付いているんだろうと想像されてしまいそうですがそこは残念ながら。。

もともと私、ガラクタのようなモノたちに埋もれて生きていると安心できるといふタイプの人間だったので断捨離を知っているいろいろ捨てられるようになって多少片付けができるようになったら、普通の人に近づいた、そんな雰囲気です。

なので初めて断捨離をして片づけた時は大量のガラクタをトラックで大和市の環境管理センターに持ち込んで処分してもらったのですが500キロだか600キロぶんの処分費を払ったような記憶があります。そりゃ、スッキリしますよね。

ですが現代社会とは残酷なほどに便利にできているもので、忙しくて買い物に行けなくても、面倒だからと外に買い物に出なくてもパソコンやスマホ画面に向かってポチッとすれば商品が届いてしまうんですね。恐ろしいことに。捨てるは買い、買っては捨てる。人間の業のなんと罪深いことでしょうか。合掌なむ。

『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



迷える子羊
たちよ、
祈りなハシ。