

わたし日和

平成二十八年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年は9月の長雨のせいなのか秋らしい秋を堪能する間もなく、冬になってしまったような気がします。秋が好きならとしてはなかなか名残惜しいような気がして十一月の勤労感謝の日に家族そろって山梨の昇仙峡へ紅葉狩りに行ってきました。我が家は長男と次男が一人ずついるのですが（あたりまえか）上の子は高2で紅葉狩りなんて言うてもついてこないかな？なんて思っていたのですが意外にも一緒に行くと言ってくれました。下の子は中2ですが彼は水晶など鉱石が好きなので昇仙峡にたくさんある水晶などが売られているお店が目当てで無条件に付いてきました。※

滞にハマるのが嫌な私は（好きな人はあまりいないですね）日の出とともに家を出発し、圏央道、中央高速

と順調に車を走らせ談合坂で脂身だらけのチャーシューメンで気持ち悪くなりながら昇仙峡に向かいました。甲府に着いたのは八時過ぎ。このままでは昇仙峡についてもまだ水晶さんがやっていない可能性もあり戦国武将好きの長男に少しサービスのつもりで武田信玄ゆかりの武田神社に立ち寄りしました。そんな軽いノリで立ち寄ったものの、朝の霞の中で見た社殿はとても立派でオーラ

と言つのかもすごく荘厳な雰囲気があり、つい武田神社のファンになってしまいそうなくらいです。さらに宝物殿

があり所蔵品も素晴らしく刀や甲冑、槍、400年前にくさで実際に使われていたという旗。信玄の直筆とつたわる家臣への手紙など、「せっかくだから入ってみよう」的なノリで行くにはもったいないくらいの価値ある展示物が見られました。これには長男も次男も奥さんも楽しめたようでした。さて次はメインである昇仙峡に向けて出発です。山道をくねくねと時間にして15分か20分ほどでしようか車を走らせたところに昇仙峡のほぼ中間点あたりの駐車場に着き、クルマを止めてあとは川沿いを徒歩で紅葉を楽しみながら・・・という予定でしたがあいにくの曇

り空と紅葉はほぼ終わりの夕イミングでさらに普段歩ききれない大人には峡谷の川沿いを登るのは意外と厳しいのでした。次男は目指す水晶屋さんに吸い寄せられるように歩

を早め、長男も負けじと追従していましたが大人たちには厳しい戦いとなりました。すぐに休憩を兼ねた昼食に蕎麦屋さんに入りましたが奥さんは無念にもそこでダウン。風邪気味のところへ早起きをして、山道で車に酔い山登りをさせられたのでかなりのダメージだったのでしよう次男が水晶を買いあさっている時、彼女は一人お店の二階で休ませてもらっていたのでした。そんなわけで彼女が注文したにもかかわらずひとくちも食べられなかった山菜そばはもう一人の大人がすっかり食べてしまったそう。



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

幸福度をあげる秘訣は？ 他人と比較しない幸せが大切

幸

せな国ランキングで、日本は157カ国中53位でした。(世界幸福報告書・2016年) ランキングのトップはデンマークで、その後に僅差でスイス、アイスランド、ノルウェー、フィンランドと続きます。アメリカは13位、イギリスは23位、フランスは32位となっています。

幸福度の測り方は様々ありますが、幸福な人が多ければ当然その国の幸福度はあがります。では、人は何によって幸せを感じるのでしょうか。それには、ひとつだけではなく複数の要因が関係しています。どんな要素が幸福と関係あるのか、考えてみましょう。

お

金があれば、良い家に住んだり、好きなものを買ったり、贅沢ができます。経済的余裕がないと、幸福を感じるのが難しくなるのも事実です。しかし、お金があればあるほど幸福を感じ

るかという点、そうではないようです。ノーベル経済学賞の受賞者タニエル・カーネマン氏は、「年収900万円程度までは幸福感と収入は比例するが、それ以降はそうではなくなる」との研究結果を発表しました。年収があがれば、生活満足度が上がり幸福度も増加します。しかし、それには一定の限界があるということです。

必要以上のお金や地位は、社会的ステータスや優越感といったものをもちます。それによって、周囲と比較して満足感や幸福感を得ることができません。しかし、その幸福は持続時間が短いことも知られています。「ある状態」に慣れてしまえば、それが当たり前のもの、幸福度を上げることには繋がらないのです。より長続きする幸福を感じるには、他人と比較することなく幸せが得られるものが重要になってきます。例え

ば、健康、自由、良い環境、愛情、社会への帰属意識、自主性といったものです。お金で幸福は買えないし、お金がなくても幸福にはなれる、ということですね。

お金で買えない幸福の重要な要素、「友達」については、面白い研究結果があるのをご参考してみてください。幸福学の研究者前野隆司氏によると、友達の人数が多いかどうかは、幸福感にあまり関係しないそうです。それよりも、国籍・職業・年齢・性格・趣味など多様な友達がいる人が、幸せを多く感じているそうです。あなたもぜひ世界を広げ、多様な人と触れ合うことで、幸福感を高めてみませんか？



お財布も、ちょっと贅沢

～リビングの顔～
ソファをきれいに保つには？

リビングの顔ともいえるソファ。きれいに保つには、こんなことに気をつけて。

●食べこぼし注意

ソファに座って、食事や飲み物を楽しむことがあると思います。食べ終わったら、食べこぼしや飲み物がこぼれていないか確認しておきましょう。汚れていたら、すぐ対処が基本です。

●へたり防止のために

いつも同じ位置に座っていると、その部分に力が加わり続けることになり、型崩れやへたりの原因になってしまいます。時々座る位置を変えたり、ソファに勢いよく飛び乗ったりしないようにしましょう。

●直射日光を防ぐ

直射日光の当たる場所にソファを置いていると、変色や劣化の原因となります。できれば窓際から少し離して設置しましょう。ど

うしても無理な場合、ソファカバーを使用したり、部屋を使っていないときはカーテンで保護するなど試してみてください。

●風や湿気に注意

エアコンやヒーターなどの風、特に温風は劣化の原因になります。暖房器具からはなるべく離れた場所に設置しましょう。また、本革のソファは、柔らかく傷つきやすいので、取り扱に注意しましょう。お手入れは、柔らかい布で乾拭きし、革用オイルで保護します。湿気にも弱いので、加湿器なども近くに置かないようにしましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 27】

唾液は大切に

津液（しんえき）：つばきは一身のうるほひ也。化して精血となる。草木に精液なければ枯る。大せつの物也。津液は臟腑より口中に出づ。

おしみて吐べからず。ことに遠くつばき吐べからず、気へる。

唾液は、体全体を潤おす役割をしています。いわば、体に栄養を運ぶ血液のように無くてはならないものです。

草木は、水分不足で潤いがないと枯れてしまいます。それと同じように、人にとって、唾液はとても大

切なものなのです。唾液は内臓から口に出てくるので、大切にして無駄に吐きださないようにしましょう。

強く吐き出すのは、さらによくありません。強く吐くと、気が減ってしまいます。

ここでは唾液の役割や性質について、現代の医学とは少々異なる解説がされています。ただ、人間に

とって潤いがとても大切なことには違いありません。

口には外部から入ってくる細菌を防ぐ役割があります。ところが、唾液が少ないドライマウスに陥っていると、細菌を防ぎにくくなり体全体に影響がでてしまいます。養生訓が説くとおり、唾液はとても大切なものなのです。



元気100倍 レシピ!



焼きフルーツでポリフェノール補給!

ビタミンたっぷりで、みんな大好きなフルーツ。フルーツの栄養は加熱すると壊れてしまうから、生で食べないと、と思っていませんか?ところが、いちごのジャムの場合、熱に弱いといわれるビタミンCでも、生のいちごの6分の1程度が含まれています。比較的熱に強いビタミンEなどは、さらに多くの量が残っています。また、いちごやブルーベリーなどのベリー類や、柑橘などの皮には、多くのポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは、熱を加えると量に変動はありますが、栄養成分にはいちじるしく変化がないそうです。



12月の賢者レシピ

くだものぎゅうぎゅうフレンチトースト

現代いちごは18世紀オランダ発祥、江戸時代日本に伝えられた

多く含まれるビタミンCは、風邪の予防効果がある

いちご5粒で、成人の一日に必要なビタミンCが摂取できる

- 食パンは約4センチ角に切り混ぜ合わせた<A>に約10分浸す
りんごは皮付きのまま2センチのくし切りにし、オレンジは皮をよく洗い、皮ごと輪切りにする
- 耐熱の容器に浸した食パンとフルーツをぎゅうぎゅうに詰める
- ②の上からグラニュー糖をかけ、バターをちぎって散らす
- ③にアルミホイルをかぶせてオーブントースターで約15分焼き、アルミホイルを外してさらに3分焼く
あればシナモンをかけミントを飾る

材料

(25cm×25cmの耐熱皿の場合)

食パン (4枚切り) …… 1枚

<A>

卵 …… 1個
牛乳 …… 100ml
砂糖・ラム酒 …… 各大さじ1

りんご …… 1個
オレンジ …… 1個
ぶどう …… 10粒
(なければ冷凍のブルーベリーなど)
グラニュー糖 …… 大さじ2
バター …… 15g
シナモン・ミント …… 各適量

完成!!





年賀状の冒頭に書かれている、2文字や4文字の漢字の意味は？

とつとつの流儀

年賀状の文頭には、「明けましておめでとうございます」といった言葉を置くのが一般的です。このようなお祝いの言葉を、賀詞といい、漢字で書かれている賀詞の意味はそれぞれ次のようになっています。

「謹賀新年」「謹賀新春」

謹んで新年（新春）をお祝い申し上げます

※謹〓つ〓しん

「恭賀新年」「恭賀新春」

うやうやしく新年（新春）をお祝い申し上げます

※恭〓うやうやしく

「敬頌新禧」「うやうやしく新年のよろこびをおたたえ申し上げます

※敬〓尊んで礼を

つくす 頌〓ほめたたえる

「賀正」正月を祝う 「賀春」新年を祝う

「頌春（しょうしゅん）」新年をたたえる

「迎春」新年を迎える 「新春」新しい年

「慶春」新年をよろこぶ 「寿春」新年を祝う

「初春」新しい年・年の初め 「寿」めでたい

「福」幸せ 「賀」祝い 「春」新年・年の初め

編集後記

そろそろ冬支度をしないとなあなんて思っていた矢先の初雪。十一月の降雪は四十何年ぶりのことで私も「まさか、降ってもみぞれ程度だろうな」なんて思っていたのですが天気予報は見事に当たりましたね。□では「いやあまいったな」なんて言いながら心の中では「雪だ！雪だ！」とひそかに心躍らせていた私。そんな少年の心を持つ私も初雪の日にめでたく四十六歳となりました。数年前までは（と言っておきましよう）オレはオジサンじゃない、まだオジサンではない。とオジサンになることに強い抵抗を感じていたものですが今日現在、どこからどう見ても立派に、残念なオジサンにできあがってしまいました。東京オリピックの年には計算が正しければ五十歳です。哀愁とともに加齢臭さえ漂わせてしまうオジサンであります。光陰矢のごとし、少年老い易く学成り難し。とはいえ、四十数年間人並みに無事、生きてこられたことはとても幸せなことです、あらためて感謝します、ありがたうおし。いや冗談です。たくさんの人たちのおかげで今があるのですからその感謝の気持ちをお忘れずに過さしましょ。今年もありがたうございまして。来年も宜しくお願い致します。

『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



オイラだって
飼われてやってん
だから感謝しろよ
な。