

## ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十九年一月号

いよいよ年越し間近と言つ時期になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。マルエムプロパンの佐藤昭です。気がつけばクリスマスも終わり今年も追い込み、ラストスパートと言つた雰囲気になってきました。気忙しいですよね毎年のことなのに・・・。

もこの時期にありがちな状況ですよね、私もそんな状況になるのがイヤなので十一月頃から倉庫を片付けよう、物置をスッキリさせよう、事務所の片付けを庭の雑草を事務所の窓をトラックの工具整理をあれをこれをと手を付けられるところから少しずつ整理整頓と要らないものの始末をつけてまいりましたがすっかりきれいに片付くまでには概算であと二年と半年はかかりそうです。アッチもきっちり、コッチもきっちりと考えているだけでなんだかノイローゼになりそうです。ま、そんなときには初心に立ち返り、気持ち

よく日々を過ごすための整理整頓なんだからと良い加減のところをやめておく、明日の自分にまかせるというのも一つの手ではないかと思ひます。私はA型の男ではありませんがとてO型っぽいA型です。解説しますと几帳面なところもありながらもだいたい大ざっぱということです。あ、O型の人に怒られてしまひそうですね、えーと、おほらかと言ひ直しますね。自分で自分のこと「おほらか」とは何とも収まりがよくないのですがそういう事にします。ま、つまり整理整頓も家事もキッチンこなしていこうと思ひうと思ひ詰まるし、ふつうは途中でくじけてしまひますよね。先日通電の新入社員が過労死してしまつたことについてニュースでやつていまひたが「何も死ななくて

も・・・」とは外野が思ふ事で本人にしてみれば言われたことはきちんとなす、そしてさらにそれ以上を自分に求める完べき主義的なところがあつたのかもしれない。睡眠時間も口々に摂れないことが日常的に続いていたということですから正常な判断もできなくなつていたのかもしれない。ま、とてかわいそうな事件だと思ひます。まじめ、生真面目は日本人の美德だと思ひますがやはり行き過ぎはよくないですよ。孔子も言つています「過ぎたるは及ばざるがごとし」と。そんなわけですので今年の大掃除もキッチン終わらないうちに年が明けてしまひそうなのでありませぬ。



# 一粒のチョコレート



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

## 毎日5分で脳の力を引き出す 瞑想を取り入れて、幸せな生活

**イ** ライラして集中力が続かなかつたり、ストレスに押しつぶされそうになったり、自分をうまくコントロールできなかつたり・・・こんなことはありませんか。これらの感情を制御している私たちの脳が変われば、毎日の生活がもっと幸せに感じられるかもしれません。

脳を変えるための方法として「瞑想（めいそう）」が注目されています。瞑想を行うことにより、注意力、集中力、ストレス管理、衝動の抑制、自己認識といった自己コントロールのさまざまなスキルが向上することが研究によって明らかになりました。

**筋** トシをすれば鍛えた部分に筋肉がつくように、脳も鍛えればその部分の能力が上がっていきます。勉強中の受験生は、記憶にかかわる海馬という部分が、数学者なら計算と空間的推論

に関する領域が、ジャグリングを練習すれば、物体の動きを予測する脳の領域の細胞結合が強化されます。同じように、瞑想をすれば、前頭前皮質や自己認識のために役立つ領域が刺激され、集中力やストレスに対する脳の抵抗力が高まります。

**本** 格的に修行しなくても、瞑想を行うことはできるので、試してみてください。コツは、「呼吸に意識を集中すること」が一番です。姿勢は、よく見る瞑想のポーズのようにあぐらを組んで座っても良いですし、椅子に座ったままでも大丈夫です。背筋を伸ばして動かない姿勢を維持できるよう、クッションなども使ってください。椅子に座って行う場合は、足をしっかりと床に付け、姿勢を正します。

目を閉じて、呼吸に意識を集中しながら、心のなかで「吸って、吐いて」と唱え、それに合わせて呼吸をします。上手に呼吸ができるようになってきたら、「吸って、吐いて」と唱えるのを止め呼吸をしている感覚に集中をします。他のことを考え出したり、集中できなくなってきたら、また意識を呼吸に戻し「吸って、吐いて」と唱えます。これにより、前頭前皮質を活性化させ、脳の中核のストレスや欲求を鎮めることができます。脳を変えていくには、少しずつでも毎日続けることが効果的です。最初は1日5分でもいいので、数日続けてみてください。慣れてきたら、10分、15分と増やしていくと良いでしょう。続けるうちに、あなた自身の何かが変わっていくことが実感できる日がくるでしょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

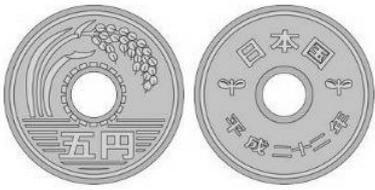
～5円玉～  
お賽銭に大活躍

「縁(5円)がありますように、縁起をかつぎ、お賽銭に5円玉を使う方は多いと思います。枚数を増やすと、こんな意味にも・・・」

「2枚」重ね重ね縁がありますように  
「3枚」(15円)十分縁がありますように  
「4枚」よい縁がありますように  
「5枚」(25円)二重に縁がありますように  
「6枚」六角形には、安定と調和という意味があることから、安定と調和のとれた縁がありますように  
「7枚」(35円)3と5の、再三縁がありますように  
「8枚」八が末広がりを用意するところから、末広に縁がありますように  
「9枚」4と5を合わせて、終始縁がありますように  
「10枚」(50円)五重の縁がありますように、10倍の縁

縁がありますように(50円玉一枚を使うこともある)他にも、23枚(115円)で、いい縁がありますように、25枚(125円)で十二分に縁がありますように、といった意味もあります。

語呂合わせだけでなく、5円玉のデザインもお賽銭にピッタリなことをご存知でしょうか？描かれている稲の絵は、「農業」を、細かい横線は水を表し「水産業」を、穴のまわりのギザギザは歯車の絵で、「工業」を表しています。裏面の木の芽は「林業」を表しているそうです。5円玉は、日本の産業が発展しますように、この祈りが込められた硬貨なのです。



# からだも贅沢

## 先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 28】

ツバは大切に飲み込んで、タンは必ず吐き出すこと

津液をばのむべし。吐べからず。痰をば吐べし、のむべからず。

痰あらば紙にて取べし。遠くはくべからず。

水飲津液すでに滞りて、痰となりて内にありては、再び津液とはならず。

痰、内にあれば、気をふさぎて、かへつて害あり。

この理をしらざる人、痰を吐ずしてのむは、ひが事也。

痰を吐く時、気をもらすべからず。

酒多くのめば痰を生じ、気を上(のぼ)せ、津液をへらす。

唾液(だえき)は、大切に飲み込んで、吐き出してはいけません。しかし、タンは吐き出して、飲み込んではいけません。タンを吐くときには、紙に吐き出し、遠くに吐き出すようなことは慎みましよう。水を飲んでできたツバが滞って体内でタンになってしまったら再びツバに戻ることはありません。

タンを体内にとどめておく

と、気を塞ぎ、体に害があります。これを知らずに、タンを飲み込んでしま

う人がいますが、間違っています。

タンを吐くときには、気を漏らさないように気をつけてください。

過度の飲酒は、タンを生じさせるばかりでなく頭をポーツとさせたり、大切な唾液を減らすことになるので注意が必要です。



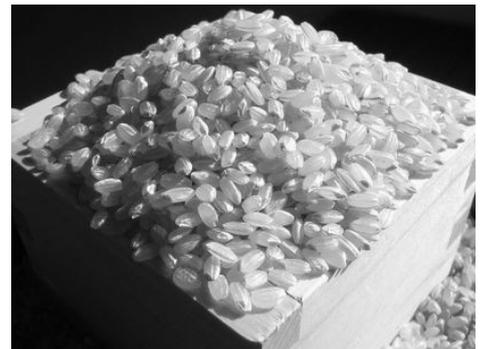
# 元気100倍 レシピ!



## 体に優しくダイエットにも効果的な玄米粥

ご馳走疲れの胃を休ませるには、お粥が最適。栄養豊富な玄米に、体にいい素材を加えて薬膳粥を作りましょう。玄米を柔らかく仕上げるには、炊飯器の玄米コースや圧力鍋を使うと簡単です。ハスの実は心臓や腎臓に良く、滋養鎮静などの働きがあるといわれています。

山芋には、自然薯・大和芋など色々な種類がありますが、煮物にはスーパーなどでもよく見かける長芋が適しています。薬膳の材料として、黒米、クコの実、松の実、朝鮮人参などお好みの材料を加えてもいいですね。



### 1月の賢者レシピ

### 炊飯器で作る玄米と山芋の薬膳粥

玄米に含まれる  
ビタミンEは  
活性酸素を中和  
老化を防止

玄米に含まれる  
ビタミンB1は  
糖質や脂肪の代  
謝を促し美肌に

玄米に含まれる  
カリウムは  
むくみ解消と  
シワ予防効果



圧力鍋で作る場合、沸騰したら弱火にして20分、火からおろし15分ほど蒸らします

**3** ①に山芋、塩を加えて、炊飯器の玄米コースのスイッチを入れる（なければお粥、または炊飯コース）

#### 材料（4人分）

玄米……1合  
水………2リットル  
塩………小さじ1  
山芋………120g  
小豆………20g  
ハスの実……20g  
クルミ………30g

できあがり!

お粥  
モード

## 自然災害などで停電した時、太陽光発電を使えますか？

幸せな  
家づくり

太陽光発電システムは、太陽光から電気をつくり、パワーコンディショナーによって電力に変換しています。しかし、停電中はパワーコンディショナーの機能が停止し、電気は使えなくなります。停電中に電気を使うには、パワーコンディショナーを「自立運転モード」に切り替えて、「自立運転用コンセント」に使いたい機器を接続する必要があります。現在販売されている太陽光発電システムの多くは、この自立運転用コンセントを備えています。

多くの機器に長時間電気を供給したいと思ったら、蓄電システムを準備する必要があります。蓄電容量やシステムにより値段は異なりますが、パナソニックの蓄電容量：1kWの壁掛け式(写真上)で40万円ほど、蓄電容量：5kWhのリチウムイオン蓄電システム(写真下)が、128万円となっています。

## 編集後記

私の記憶が確かなら今度の四月でこの「わたし日和」も10年目に突入となります。途中3〜4か月ずる休みをしたことはあったのですが(テヘッ)その時以外はなんとか続いています。当初の目的はガス屋さんやガス業界のことを私たちが思っている以上に一般の人は知らないんだなあと感じ、もっと知ってもらいたいという思いと私自身があまり口がうまくないのでお客さんともっと接点を持ちたいという思いからこんなものを始めてみたのでした。やっっているうちに、ガス業界の話と言うよりは私のダイエット奮闘記もしくは「ぼやき」へと変化していったような気がしてなりません。けれども「楽しみにしてるのよ」なんてお世辞でも言われるととてもうれしくなり今日まで続けてしまっているという次第です。

初めのうちは恥ずかしさもあり、社長である父なども賛同してはくれなかった。なので紆余曲折があったように思いますが今は毎月月末にこれを作るのが当たり前になり、わたし日和のネタがみつかること書くのが楽しみになります。無い時は寝てしまいます。

『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



お年玉なんていないから正月くらいごちそう食わしてくれよ!!