

わたし日和

平成二十九年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。先月も編集後記で少し書きましたのでご存知の方もいらっしゃると思いますが先月、私は趣味のオートバイに乗車中、調子に乗りすぎてコケてしまい肩を脱臼してしまいました。けがをした当初は脱臼ということでした。「まあ、骨折してなくて良かった良かった。」なんて感じだったのでですが意外や意外、脱臼というものもなかなか痛いもので怪我をしてひと月たっても痛みはなかなか収まりません。しかも先月私の身に降りかかった不幸な出来事は脱臼だけでは終わらず、家に止めていた自転車を盗まれ、(後日スーパーの駐輪場に止めてあったのを妻が発見して戻ってきましたが)その中には普段使っている私のパ

ソコンにうさん臭いメールが送り込まれて「あなたのパソコンがウイルス攻撃を受けています」という警告画面が突然出現し、パソコンのセキュリティサービス(もちろんうさん臭い)を売りつけられそうになりました。その後これはいかんと思い立った私が自分でパソコンのセキュリティを強化しようとして見事に失敗をして結局プロのパソコン修理業者に依頼し、なかなかの金額を支払うことになり、これまたイタイ思いをしました。そんなくだらないことが続いたので先輩がわざわざお守りを買ってきてくださいました。それ以降は今のこ

ろ、嫌なことは起きていません。お守りのおかげなのかなあ。そんなこんなで私の5月後半からの1カ月はドタバタしてるうちに過ぎてしまいました。特に入院をしていた五日間は普段あまり病院に行くことの少ない私にとっては貴重な体験というか結構つらい経験になりました。入院一日目はほぼ初めてのことで物珍しいこともあってベッドを半分起こしてみたり寝かせてみたりして楽しかったのですが次の日は全身麻酔をしての手術だったので手術台が上がったところまでの記憶がなく、次に気が付いたのは術後、まだ麻酔が効いていて朦朧としているなか、「痛いと思うのでもう少し寝ちゃいましょうね」「プスッ」とお注射を

打たれて、三日目の朝方まで眠らされていました。鎖骨に金属プレートをビス止めする工事いや、手術だったので肩を10センチくらい切りました。なので三日後くらいまで微熱が続きました。食事は少量でしたが噂通りまずいわけではなく、おいしかったです。やることがないのであえてゆっくり食べたなら案外おなかいっぱいになり、ダイエツトには最適と感じました。ただやるべきことがないというのがとてもつらかったです。夜は肩の痛みでぐっすり眠れず、昼間は手持無沙汰な時間が延々続く感じで何かで気を紛らわすということもままならず、やはり健康でいることの素晴らしさを思い知ったのでした。反省。



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

閑古錐（かんこすい） 経験を活かし穏やかに生きる

閑 古錐（かんこすい）とは、掛け軸などにもよく書かれている禅の言葉です。

「閑」は「ひま」とも読みますが、静かに落ち着いた様子のことも意味します。「古錐」は、古くなって先が丸くなった大工道具の錐（きり）のこと。

買ってきたばかりの真新しい錐は、確かに切れ味のいいものです。その反面、鋭い切っ先で指を傷つけたり、少しづれただけで、誤った場所に穴を開けてしまいます。

一 方、使い込まれて先の丸くなってしまうた錐は、道具としては役に立ちませんが、人を傷つけることはありません。出番もなくなり、静かに落ち着いています。また、長い年月穴を開け続けた古い錐には、ただ鋭いだけの錐にはない、円熟した魅力があります。人間も錐と同じです。若くて意欲的な

時には切れ味鋭く仕事ができるかわりに、間違いを犯したり、人を傷つけてしまうこともあります。

これに対して年配者は、若者のような鋭さはありません。しかし、それまでの経験を經た思いや考えで物事を判断し、取り組むことができます。禅では、修行を積んだ老僧を尊敬の念を込めて閑古錐というのです。

自 分より、年若い人に負けるのも悔しくて、競り合いたくなることもあるかもしれません。しかし、若い人に場所や機会を提供するのも年長者の務めです。ただ、何もかも譲ってしまうのではなく、古い錐に必要な場を、自ら見つけ自分の持ち味を生かすのも大切なことです。どんな仕事や出来事でも、古い錐にこそふ

さわしい場所は必ずあります。

閑古錐とは、年齢の若さだけでなく、経験についても同じです。相手が未熟でも仕事を思い切って任せアドバイスやサポートを行う、いつも自分があるポジションを譲ってみるといったことを心がけてみてはいかがでしょうか。そうして他の人を育てることにより、自分自身も新しいチャレンジができるようになります。

これまで生きてきた年齢や経験は、誇りに思い忘れる必要はありません。その上で、心穏やかに古い錐の活かされる場所を探し、その場所で、しびい光を放ってみませんか。



お財布も、ちょっと贅沢

ネジ穴の溝を潰さないには
大きめのドライバーから

身近な工具「ドライバー」ですが、ネジの頭の溝や十字文字を潰すと、空回りして、どうしようもなくなりま
す。ネジ穴が潰れるのは、き
つく締まりすぎていたため
と思う人が多いようですが、
が、ほとんどの原因は、ネジ
より小さいドライバーを使
うことによります。

何本かドライバーがあれば、大きいサイズのものか
ら使うようにすると、ネジ
穴が潰れることはありません
。一番大きなドライバー
から試していきましょう。
では、ドライバーは何本
くらい揃えておけばいいの
でしょうか。ネジにはマイ
ナスネジとプラスネジがあ
りますが、多く使われてい
るのはプラスネジです。
プラスドライバーには、
No.0、No.1といった番号が
入っています。これはプラ
スドライバーの刃先のサイ
ズを表しています。一般家
庭の場合、No.1と2の大小
2本あれば、ほとんどのネ
ジに対応できます。小さい
ネジを回すことがある場合
は、No.0も加えるといいで
しょう。



マイナスドライバーのサ
イズは刃幅で表示されてい
ます。例えば6×75であれ
ば、刃幅が6ミリで刃の軸
の長さが75ミリです。
プラスネジは奥が斜めに
狭くなっているので、1本
でいくつものサイズのネジ
を回せます。しかし、マイナ
スネジは融通がきかないの
で、何本かあったほうが便
利です。もし1本ならば、
5・5ミリのものを、2本な
ら3ミリアを加え、3本なら
7ミリアを、というようにそ
ろえていきましょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 35】

欲望のおもむくまま行動

するのは自殺に等しい

世の人を多くみるに、生れ
付て短命なる形相ある人
はまれなり。長寿を生れ付
たる人も、養生の術をしら
で行はざれば、生れ付たる
天年をたもたず。

たとへば、彭祖といへど、
刀にてのどぶぶ(喉笛)を
たぐば、などか死なざるべ
きや。

今の人の欲をほしめまゝ
にして生をそこなふは、た
とへば、みづからのどぶぶ
をたつが如し。
のどぶぶをたちて死ぬる
と、養生せず、欲をほしめ
まゝにして死ぬると、おそ
きと早きとのかはりはあ

れど、自害することは同
じ。

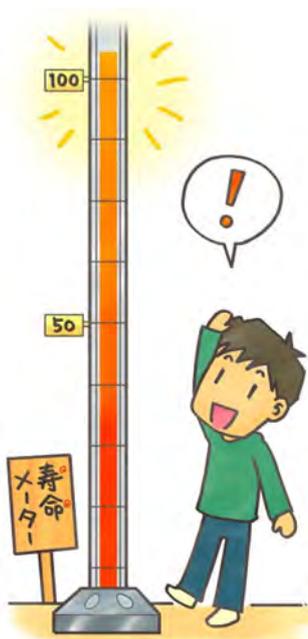
気つよく長命なるべき人
も、気を養はざれば必ず
命みじかくして、天年をた
もたず。
これ自害するなり。

世の中の人を見渡した

とき、生まれつき短命の相
が出ている人は滅多にい
ませんが、本当は長生きで
きる資質を持っていても、
養生する術を知らず行わ
なければ天寿を全うする
しよう。

ことはできません。

長寿の仙人として知ら
れる彭祖であっても、喉を
かき切れば死んでしま
います。欲望のままに過
し、寿命を縮めるのは、自
ら喉を切り自害している
ようなものです。
本来長生きできる人
も養生しなければ、必ず寿
命を縮めてしまいます。そ
んな自殺にも似た愚かな
行動を取らず、長生きでき
るよう心掛けていきま
しょう。



元気100倍 レシピ!



香ばしい鶏の皮とセロリのみずみずしさがおいしい

コラーゲン豊富な鶏肉料理に、たっぷりのビタミンを青菜で補って素肌を生き生き輝かせましょう。苦手な人も多いセロリですが、肉と一緒に生で食べてみると甘味とさっぱりした味がクセになります。

セロリの歴史は古く、古代ギリシャ・ローマ時代にはすでにヨーロッパに自生していました。当時はセリノンという名で、香料、薬草として使われていました。食用になったのは、17世紀に入ってからと言われています。



7月の賢者レシピ

パリパリ皮の鶏肉北京ダック風

セロリの香りには
鎮静作用
鎮痛作用
が期待できる

抗酸化作用があり、
病気の原因となる活性酸素を
吸収、除去

葉の部分に含まれるピラジンという
香り成分は
血流をよくする

- 1 <北京ダック用ソース>の材料を合わせてひと煮立ちさせておく
- 2 長ネギは縦2等分に切り、切り口を伏せて2〜3ミリ幅の長めの斜め薄切りにする。セロリは筋が気になる場合は筋を取り、長さを3〜4等分に切りそろえ細切りにする
- 3 油を入れずにフライパンを熱し、鶏肉の皮の部分を下にして入れる。フライ返しでしっかり押さえながら、中火〜強火で7〜8分かけてじっくり焼く
- 4 焼きながら途中で出てくる油はマメにペーパータオルで吸い取る。全体に8分通り火が通り、表面がバリッと焼き上がれば裏返して身の面を焼く（裏返したときはフライ返しで押さえる必要はない）。焼きあがったら取り出し、1〜2センチ幅の拍子切りに

材料(4人分)

- 鶏もも肉…2枚
 - 長ネギ…1/2本
 - セロリ…1本
 - サラダ菜…16〜20枚
- <北京ダック用ソース>
- テンメンジャン…大さじ3
 - 砂糖
 - しょう油…各大さじ1/2
 - ごま油

- 5 サラダ菜に、鶏肉、セロリ、長ネギを乗せ北京ダック用のソースをかけていただく

完成♪





デジタル時代だからこそ、手紙を書いてみませんか

とっさの流儀

きれいなレターセットを見ていると、気分が高揚してきませんか？メールやライン全盛の時代ですが、心のこもった手紙はもうとうとうも嬉しいものです。そんな小さな幸せをおすそ分けする気持ちで、手紙を書いてみましょう。

ビジネスレターなど、フォーマルな文書は印刷するのが一般的な礼儀です。でも、個人的な手紙やカード、招待状などはぜひ手書きで書きましょう。

手紙は見た目が大切です。字の上手い下手はしかたありませんが、丁寧に文字を書く事を心がけ手紙全体の印象をよくします。コーヒーマシンのシミ、余分な折ジワがついている、いったん書いた文章に線を引いて消したあとがある、こんな手紙を送ってはいけません。受け取る側に見れば、手紙の見た目イコールあなたの印象です。

文章の中身は難しく考えすぎず、素直に書けば十分です。親しい間柄なら、普通に話しかけると同じように、気軽に文章を書いてみましょう。

編集後記

梅雨のこの時期、なんとなくくだらないなあ、スッキリしないなあ。と感じている方はけっこう多いようですね。かくいう私もまさにその一人です。私の場合、原因の第一は肩の怪我であることは間違いないのですが、その怪我のために夜がなかなか眠れないので困っています。寝るのが一番とわかっていてもなかなか眠ることができないというのは困ったものですよね。私もこういう経験（肩の脱臼のこと）がなければ夜が寝れなくて困るということをおそらく経験したことがなかったものでそのつらさというが大変さはなかなか理解できなかったろうと思います。特にこの時期は暑かったり、思いのほか涼し過ぎたり、日中の蒸し暑さで疲れが抜けなるとか、快眠を妨げるものがたくさんありますね、私は快眠をいったんあきらめました。熟睡できないストレスをいったん食べることで発散し、ストレスから解放されたところで快眠を得るという作戦を考えました。一日一回ご飯を食べただけ食べて満腹中枢を満足させ、なおかつケガの回復にもきつといいはず。この作戦なら間違いありません。体重さえ気にしなければ。。。

『おかげさまで54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



やっぱり
バカなんだ。
ウチのだんな。