

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今年も残すところあと数日となりましたね、2017年はどんな年でしたか？特別何もなかったかなあ、なんて思いながらもよくよく思い返してみれば小さきさまざまなことがあった一年だったのでないでしょうか。私も1月の末に人並みに誕生日があったわけですがその折、子供たちからお手紙を頂戴し、「今年は肩を脱臼して散々な年でしたね」とねぎらわれ、「そうだった、入院して手術もしたんだった。」と人生史上の一大事をウツカリ失念していたことを思い出しました。5月にバイクでコケて、（単独事故でバイクもほぼ無傷）右肩を脱臼、おまけにそのあた

りの筋が二本切れて、その筋が元に戻るまでの間、鎖骨にプレートを入れて固定。半年後にもう一度手術をして入れたプレートを取り出すという事になりました。事故の当日は五月の天気の良い日曜日でひとりご機嫌でバイクを走らせていました、ご機嫌なままブレーキターンを決めてもう一回走るかな、なんて思っていた矢先、ブレーキターンに失敗してコケたのデス。バイクはほんの数か月前に納車になったばかりの新車でした。バイクに乗ったのも久しぶりで調子にも乗っていたのでしよう。こけた瞬間、「なんかやっ

なあ」という実感はありました。上半身から道路に打ち付けられた感じだったのでまず、頭が心配で「アタマはなんとか大丈夫（たぶん）、足は、よさそう、腕は？ 腕？ う、肩がイタイ。ああ、鎖骨をやっちゃったのか？ 焦りました、鎖骨でも折ってしまったのなら仕事ができないのでは？ マズイ。どうしよう・・・。

まあ、結果は肩鎖関節脱臼というやつで、骨折よりはまだまだしな怪我で済んだ？ ので良かったです。と思うことにしています。入院、手術、全身麻酔。なかなか普段はできない貴重な体験ができて得をした、そんな風に思うことにしました。今回の怪我で山梨県まで私の迎えに来させられた高橋君やお世話になった家族のみなさん、関係各位にはご迷惑をおかけしたのでした。この場をお借りして陳謝&感謝。

あと家族について言えば今年には長男が高3、次男が中3で、二人とも受験の年です。運よく長男のほうは年内に進学先が決まったのですでにプラプラしているのですが次男のほうはこれからで、今は目を三角にして頑張っているものと思われまます。思われるというのは気が付くと寝ていたりするので、本当のところはよくわかりません。そのほかにもいろいろあったような気がしますが残りの日も無事に、そして皆さまの来年も良い年になりますように。



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

大人になっても勉強は大切！ 健康寿命を延ばし世界を広げよう

子

どもには「勉強しなさい」と言
うものの、大人が勉強なんて想
像できない？いえいえ、大人だって勉強
は大切です。例えば、資格を取ったり、
新たな知識を身に付けておけば、就職・
転職といった事態に対応しやすく、長く
働き続けることもできるでしょう。

また、長寿社会といわれるこの時代で
すが、気にするべきは平均寿命より健康
寿命です。健康寿命とは、平均寿命のう
ち、健康で活動的に暮らせる期間を言い
ます。健康寿命が尽きてしまつ大きな原
因の一つは、認知症です。健康寿命を延
ばすためには、脳が健康である必要があ
ります。そして、勉強することは、とて
も効果的な認知症の予防方法です。
そうは言っても、何をすればいい
のか分からない、というなら、学
生時代の教材を引っ張り出してみま
しょう。興味のなかった教科が、意外と

楽しいことに気がつくかもしれません。
本を読んで覚えようとするのではなく、
どう感じるのか、何を思つのか、考える
ことを大切にしてください。記憶より思
考力を高めるのがポイントです。
誰かに教えて欲しいなら、ネットを活
用するという手もあります。スマホなど
で人気講師の授業を見ることが
できる「スタディサプリ」は、小
中高生用の授業ですが、多くの
社会人も利用しています。月額
980円で、5教科18科目、1万
本を超える講義が見放題なのは
お得です。

英語の勉強なら、ユーチュー
ブで「English Lesson」と検索
すれば、たくさんチャンネル
が見つかります。ゲームの学習
アプリを使ったり、歌詞を表示
しながら洋楽のカラオケを歌っ

たり、楽しみながら勉強するのもおすす
めです。

勉

強を続けるコツは、真面目に考
えすぎないこと。分からない部
分は飛ばして、後からまた考えればいい
のです。複数の勉強を同時に行い、行き
詰まったら、他の勉強を始めると気分転
換と挫折防止になります。お気に入りの
場所で勉強するのもいい方法です。
たとえ続けられなくても、気にする必
要はありません。三日坊主でも大丈夫。
大人も勉強を始めてみませんか。



お財布も、ちょっと贅沢

在宅介護
便利な介護用品をレンタル

在宅で介護を行っている
と、腰痛に悩まされる人が
たくさんいます。なるべく
腰に負担をかけない介護方
法を体得するとともに、便
利な介護用品を積極的に取
り入れていくと負担が随分
軽減されます。

【スライディングシート】
よく滑るシートをベッド
と体の間に挟むと、ほとん
ど力を使わずに体を移動さ
せられます。滑りが良いた
め、介助される人がベッド
から落ちないように正しい使
い方を確かめて使いましょ
う。

メーカーにより、サイズ、
形、価格も様々で、介護用品
店やネットで購入すること
ができます。介護保険でレ
ンタルすることもでき、1
割負担の場合、1ヶ月10
0円程度です。

【介護用リフト】
ベッドから車椅子、車椅



子から便座、といった移動
は一日に何度も必要です。
リフトがあれば、介護する
側だけでなく、される側も
体や心の負担が減ります。
家庭用のコンパクトなり
フトも各種あり、取付工事
も不要で設置は簡単です。
1割負担なら、1ヶ月1,8
00円程度からレンタルす
ることが出来ます。
どんな介護用品が向いて
いるかは、介護される人の
状態や体の大きさなどに
よって異なります。ケアマ
ネジャーと相談しながら、
ケアプランに組み入れると
よいでしょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 41】
欲望に負けると今は良く
ても後はどうなる？

一時の浮気をほしめまゝ
にすれば、
一生の持病となり。
或(は)即時に命あやうき
事あり。
莫大の禍はしばしの間こ
らえざるにおこる。
おそるべし。

欲望に負けて浮気をす
るような行動は、とても危
険です。時としてそれは、
一生の持病になるでしょ
う。もっと運が悪ければ、
すぐに命が危うくなるこ
とすらあります。

大きな災いも、元を正せ
ば少し辛抱をしなかった

ことが原因です。とても怖
いことだと思いませんか
か？

人間は何事に限らず、楽
で楽しいほうに流されが
ちです。確かにその時は良
いのですが、それがずっと
続く保障はどこにもあり
ません。

それどころか、楽しいこ
この後には、手痛いしっぺ
返し待ち構えている事
のほうが多いものです。

浮気の話だけではあり
ません。今楽しければそれ
でいいのか？いつも行動
する前に、今一度自分に問
いかけてみましょう。



元気100倍 レシピ!



副菜にピッタリ! ちりめんじゃこのコールスロー

ちりめんじゃこは、カルシウム、ビタミンDなどが豊富に含まれる食品です。特に、カルシウムは100gあたり約520mg含まれており、これは牛乳500ml分に相当します。

コールスローは、細かく切ったキャベツを使った洋風のサラダで、一般的には味付けにマヨネーズを使います。今回は、マヨネーズは使わず、ちりめんじゃこを加えて和風アレンジしました。せん切りしょうがや大葉を加えても、美味しくいただけます。



1月の賢者レシピ

さっぱり和風コールスロー

ちりめんじゃこは
魚をまるごと食
べられるので
DHAが豊富

心筋梗塞や脳梗
塞などの原因
血栓を防ぐEPA
も豊富に含む

ちりめんじゃこは
お酢や梅干、柑
橘系の食品など
と相性バッチリ

- 1 きゅうりは斜め薄切りにしてから、3mm幅のせん切りにする。にんじん、キャベツもきゅうりと同じ程度の大きさのせん切りにする。



- 2 ビニール袋にキャベツ、にんじん、きゅうりを入れ、塩をふってもみこみ、5分おく



- 3 2の水気をしっかりと切ってから、ちりめんじゃこ、<A>の調味料をもみこみ味をなじませる



— 材料 2人分 —

キャベツ…100g
にんじん…60g
きゅうり…1本
ちりめんじゃこ…20g
塩…2つまみ

<A>

砂糖…小さじ2
酢…大さじ1
サラダ油…大さじ1

- 4 食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておき盛り付ける



できあがり!





汚れた衣料、クリーニングに出す前にこれしていい？

とっさの流儀

食べこぼしのシミなどをつけてしまったとき、恥ずかしいので一度洗ってからクリーニングに出したことがありますか。ところが、自己流で処理をすると、シミの面積が広がってしまったり、かえって取りにくくなってしまったりがあります。クリーニングに出す前は、何もしないのが正解です。それよりも、クリーニング店で、どこに汚れがあるのかきちんと伝えることがほうが大切です。

汗やタバコの臭いが気になるから、と消臭スプレーをかけるのもNGです。汚れが落ちにくくなったり、変色したり、乾いた時にシミになることもあります。

反対に、やっておいたほうがいいこともあります。ペットの毛が衣料についていると、洗っただけではとれません。サービステットしてくれる店もありますが、別料金になったり、受け付けてくれない店もあります。また、ボタンが取れそうな時も、必ず伝えておきましょう。ボタン紛失のトラブルを避けられます。

編集後記

来年用の手帳はもう準備できましたか？ 私はずっと忘れた物チャンピオンだったので仕事をやるようになってからは手帳が手放せません。昨年末はとうとう手帳を買うのを忘れて取引先から頂いた手帳を使っていました。それはそれで使い心地も悪くなく、良かったのですがやはり、他ならぬ自分の予定や大事なメモなど重要なことを書き留める手帳は自分で吟味して決めたものを使いたいというへんなこだわりがあるので今年はずっと早めにお店に探しに行き、お気に入りの手帳を見つけることができました。私の場合、毎年、胸ポケットに入る大きさのものを使っていたのですが老眼も進み、大きなへたくそな字で書いても大丈夫なように今年は一回り大きなサイズの手帳を買ってみました。色はターコイズブルーというのでしょうか、きれいな明るい青色です。この新しい手帳を見ると気分が上がります。ウキウキしちゃいます。一年間持ち歩くものなので値段は1200円くらいしました。気分よく仕事ができるように。来年もまたがんばるぞー！

『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



あれ？ やせる予定は予定のままだな！
今年中にやせるとか言ってなかった？