

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年一月号

あけましておめでとございますマルエムプロバンの佐藤昭です。気が付けば平成も今年で30年目となったんですね早いものです。そして来年、平成31年は新元号の元年という事になるでしょう。そう言う事もあつてか1月2日に皇居で行われた一般参賀(天皇陛下の新年のご挨拶)に並んだ人は平成になって最多だったとか。ウチの妻は天皇家とは実は遠い親戚筋でもなんでもないのですが天皇陛下などの番組が少し好きなので今回の一般参賀にも少なからず興味を持っていましたよ。平成最後の一般参賀なんじゃないの?というので「きっと大混雑だよ」とけん制して寝正月を勝ち取ったわけですが、そんな私たち家族も元旦には午前中に両方のお

墓参りを済ませるといっこ最近の元旦の過ごし方が定着してきました。今年はお昼ご飯を東京駅近くのご飯屋さんで食べて、帰りに皇居の内堀通りを車で走っていたら大勢の警官が皇居を嚴重警備中ですごい警戒態勢だねえなんて車の中で話していたら、中から続々と外交官ナンバーを付けた真っ黒い高級車の車列が20〜30台こちらへと隊列を組むように出てきました。各車とも自国のミニ国旗をクルマの左前方につけています。大勢の警官たちはこの各国の大使や大使館員などの警備だったのでしよう。私たちのクルマは信号が青に変わりまっすぐ走っ

ているのですが、大使などを乗せているのであろう黒い高級車たちは威圧感と共に続々と合流してきます。アメリカの国旗、ロシアかフランス、メキシコ、南米のどこかや韓国の国旗を付けた車もいました。時刻は元旦の15時すぎ、私たちの推理では日本の象徴である天皇に各国の大使たちが新年の挨拶に訪れ、その帰りに我々は遭遇したのではないかと思われます。とにかく、ウチのクルマのぐるり一周を、外交官ナンバーの車に取り囲まれて、ハンドルを握る手に力が入ります。友好的な国の車にぶつかるならともかく、非友好的な国のクルマに間違つてぶつけてしまったものなら私たちはきっと車ごと大使館に引きずり込まれ、治外法権とやらを行使されて、

かの国に送還され裁判にかけられ拳句、何十年とかの罪をかぶされてヨボヨボになるまで日本の土を踏めなくなるのではないかと妄想すると恐怖です。「あれはちょうど平成最後の年の元旦のことじゃった・・・」となるのはごめんです。なにと考えていたら道を間違えてしまい国会議事堂の真ん前の道に入り込んでしまいました。正月の嚴重警戒中の警官たちにまっすぐに怪しまれながらのUターン。用もないのに国会議事堂。絶対に怪しいよなあ「運転手さんすみません」と止められやしないかと思いましたが大丈夫でした。きっと私の顔が誠実そのものに見えたのでしよう。今年もよろしくお願ひいたします!



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、YouTube
上で「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のほうが大切です。

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、洗っただけではとれません。サービステック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

2018年はいぬ年、気が付けば年男でした。このくらいの年になるとだんだん自分の年がやぶやぶになってきて、一つ二つ多かったり少なかったり、ウツカリうそを申告してしまうことがあるのは私だけでしょうか？芸能人のようにサバを読むという事とはちょっと違って、一つや二つ年が若かろうが年を取っていいようがもう、たいして変わりが無いというあきらめなのか、悟りなのかさういった気持でいると本当は47才でも46才だったり48才だったりカン違いをしてしまうわけです。そういったわけでここ2、3年自分の年齢の申告に自信が持てずいたのですが「今年は年男なんですよ」となれば「あ、今年48才なんだなオシ。」と自分で確認が取れるわけでそういう観点からも干支というのはとても良いシステムですね。干支がもう一回りすると還暦となつて60歳になるわけで、これには正直びっくりしないわけにはいかないのですが、この年男、なんとなく区切りの年であるような気がするので健康に気を付けて頑張っていこうと思えます。皆様にとっても、今年一年がよい年となりますように。

『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



うちのデブおとこはとしおとこ。デブ男は年男。