

わたし日和

平成三十年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。5月中はテレビをつけると連日のように森友・加計学園問題、あるいはアメフトの監督・ヘッドコーチの虚偽発言問題に揺れていました。特にアメフトの事件では選手である青年の潔さに比べて監督・コーチである“大人”の不誠実な対応に怒り、憤りを感じた方も多かったのではないのでしょうか。私も監督たちの会見を見た直後にモーレッツな怒りを感じた一人です。もしかしたら私の勘違いなのかもしませんが大学とは教育機関のはず、その教育に携わっているはずの大人がこれから伸び行く青年の将来さえ蹴飛ばすようにして自分のポジションを守ろうとするおぞましい姿。権威とか権力に毒された人間には幼稚なウソさえも記者会見でまかり通ると考えてしまうものなのでしょうか、中学生でも簡単

に見抜けるような嘘で若者の人生を壊し、そう長くもない自分の人生だけをなすり込む構わず守ろうとする姿には、無様さだけが印象に残ります。スポーツの世界の話です、勝負・競争の中ではしばしば行き過ぎた指導や行動が出てきてしまうことは想像できますが、ひとたび冷静になり「行き過ぎた、間違いだった」と思いが至るならやり直しが効くのがスポーツだと思います。加害青年の再起を心から応援したいと思います。そんな大人たちの不祥事に沸いた5月だったわけですが私の周りにも不祥事というか珍事件が発生したのです。5月というのは毎年あちこちで総会が開かれるシーズンでもあり今年もいくつかの総会に私も参加してきました。その中のひとつ、地元県

央地区のガス屋さんの総会の二次会でお酒も入り、みな無事に総会が終わって少しほっとして気が緩んでいたというのもあるでしょうがガス屋仲間の先輩がひとり、さらに大先輩のひとに対してからみ酒。その先輩はいつも酒に飲まれてしまうタイプでお店で会計を済ませる際も「高い！高すぎる！」と吠える人で、私はそんなとき「お前が一番楽しんで飲んでただろ！」と心の中で叫びながらタックルで店の外まで追い出します。一方の大先輩のほうはそんな経験も一通り済ませ、一次会でスツと帰るのが「今のおれのポリシー」と言うほど、もっぱらスマートな飲み方を心得ている人です。ただし暴力団のように怖い人ではあります。そんな大先輩にあんな先輩がからんで行っ

て私は少しドキドキしましたが周りに人も人は大勢いて二人とも笑顔で談笑していたので私も安心して二次会の席をいったん離れておりました。小一時間ほどしてそろそろみんなラーメンでも食べてる頃だなとラーメン屋に顔を出したところ事件発生！なんと先輩が大先輩に泣きながら土下座を（若干の誇張アリ）しようとしているところに遭遇。大先輩はもう先輩の酒癖の悪さに辟易としていたよう



一粒のショコラ



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

「品性は才能に勝る」 決しておごらず小さなことを大切に

来

年の9月から、日本でラグビーワールドカップが開催されます。ワールドカップ出場予定チームの中で別格といえるのが、ニュージーランド代表、オールブラックスです。

黒いジャージに身を包み、勇猛果敢に戦う彼らのファンは、日本にもたくさんいます。試合の前、全員で声を合わせ、マオリ族の伝統舞踊「ハカ」を行う姿は、日本のテレビCMに使用されたこともありました。

そ

んな、オールブラックスの一員となる基準は、ラグビーの優れた才能だけではありません。あるオールブラックスの選手は、「才能のある選手を集めても、個人の規律が備わっていないければ、結局はうまくいかない。品性は才能に勝る。」と、語っています。

ラグビーのようなチームプレーでは、個人が活躍するだけでは試合に勝てま

せん。チームとしてメンバー同士が協力するには、規律を心がける品性こそが大切だ、というのが彼らの考えです。

日常生活の規律を守る選手は、フィールドに出て「自分

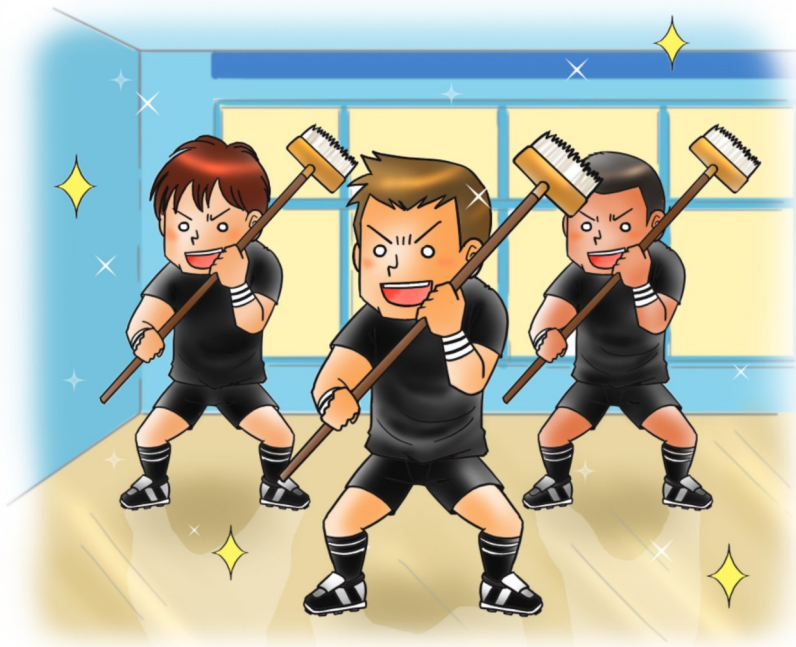
の仕事が誰かがやってくれる」と期待せず、自主的に行動します。オールブラックスの選手には、自分たちの面倒は自分たちでみる、という姿勢が求められているのです。

大

きな試合ですばらしい勝利をおさめた後、メンバー達はロッカールームで仲間と勝利を分かち合います。そして必ず、自分たちで掃除を始めるそうです。ペテランの花形選手も、自らホウキを

持ち「ゴミを掃き集めます。

「スーパースターでも、ロッカールームの掃除といった小さなことを大切に、決しておごらない。品性ある選手をひとつに集結させるこそが成功の鍵。そうすれば、結果はついてくる。」というのが彼らの考えです。その考えは脈々と受け継がれ、オールブラックスは世界最強のチームであり続けています。



お財布も、ちょっと贅沢

お金が貯まるルール

なんとなくお金を使ってしまう、貯金できない。そう感じるなら、毎日の暮らしや習慣を見直してみよう。

【少額でも貯蓄をする】

貯蓄がないと、心のどこかがいつも不安な状態で、安定したやりくりができず浪費につながります。「貯蓄がある」という心のゆとりが家計の余裕を生み、お金が貯まる良い循環に。大切なのは、増やすことよりお金の使い方です。出て行くお金を正せば、買ひ物の仕方方も考え方も変わり、貯蓄体質に変わっていきます。目標が高すぎると挫折するので、できる目標を立てましょう。

【自己管理】

毎日自分をコントロールすることが貯蓄にもつながります。体調や飲酒、喫煙など、自分自身をしっかり管

理することが大切です。

【ベストコンディション】

朝起きる時間は一定にし、オンオフの区別をしっかりと付けます。休む時には休み、疲れをとることで、ベストコンディションが保てます。体調を整えるためにも、食事はしっかりとしたものを取り、ケチらないようにしましょう。

【運を呼び込む】

いい情報やいい人脈、お金や仕事を得るには運氣も必要です。そのために、自分で運氣を上げていきましょう。笑顔で過ごし、洋服も明るい色を選ぶと、家族にも良い影響を与えます。身だしなみはいつも、こざっぱりと整えておきましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 47】

気を病まないためには気を減らさず養うのが大切

素問に「怒れば氣上る。喜べば氣緩まる。悲めば氣消ゆ。恐るれば氣めぐらず。寒ければ氣とづ。暑ければ氣泄（も）る。驚けば氣乱る。勞すれば氣へる。思へば氣結（むす）ぶ」といへり。

百病は皆氣より生ず。病とは氣やむ也。故に養生の道は氣を調るにあり。調ふるは氣を和らぎ、平にする也。凡（そ）氣を養ふの道は、氣をへらさると、ふさがらざるにあり。氣を和らげ、平にすれば、此二のうれひなし。

現存する中国最古の医学書「素問（そもん）」には、

「怒れば氣が上がる。喜べば氣が緩む。悲しめば氣が消える。恐れれば氣がめぐらない。寒ければ氣が閉じる。暑ければ氣がもれる。驚けば氣が乱れる。勞すれば氣が減る。思い悩めば氣が結ばれる。」と書かれています。

すべての病気はみな氣から生じており、病氣とは

文字通り「氣が病む」こと。ゆえに、養生の道は氣を調え、養うことといえます。氣を養うポイントは、氣を減らさないことと、氣をふさがないことです。氣を和らげて平らかにして、氣が病むことのないようにしましょう。



元気100倍 レシピ!



旬のグリーンアスパラで疲労回復!

一年中見かけるグリーンアスパラガスですが、最もおいしいのは旬を迎える春から初夏にかけてといわれています。含まれる栄養素の主成分は、アスパラギン酸とメチルメチオニン（ビタミンU）です。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、疲労回復効果があります。ビタミンUは胃もたれや胸焼けを解消してくれます。他にも、ルチンを含んでおり、毛細血管を補強し、全身に栄養を運んでくれます。さらに、リラックスを促す GABA を含み、睡眠の質を高めてくれる野菜です。



6月の賢者レシピ

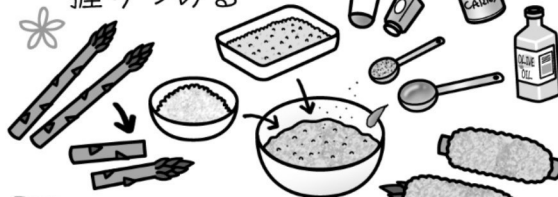
グリーンアスパラの肉だね巻

アスパラギン酸
免疫力UP
疲労回復、
美肌効果

メチルメチオニン
(ビタミンU)
胃酸の分泌抑
制、胃痛の緩和

ルチン
血管強化
動脈硬化
高血圧予防

- 1** アスパラは長さを半分に切る。
鶏ひき肉、おから、<A>を混ぜ
10等分してアスパラに
握りつける



- 2** フライパンに
オリーブオイルを入れて
中火にかけ、**1**を並べ入れる。
下側に焼きいろがついてきたら
裏返して焼く。



- 3** 皿にとり、
混ぜ合わせたを
回しかける。



— 材料 4人分 —

鶏ひき肉…200 g
おから…50 g
グリーンアスパラガス…5本

<A>

カレー粉…小さじ1
塩・コショウ各…少々
オリーブオイル…大さじ1/2

酢…大さじ2
トマトケチャップ…小さじ2
塩・コショウ…各少々

完成♪



ホームシアターについて教えてください

幸せな
家づくり

ホームシアターとは、スクリーンとプロジェクター（あるいはTV）、そしてスピーカーによる立体音響（サラウンド）システムなどを使用した家庭向け映像・音楽鑑賞設備のことです。映画鑑賞だけでなく、スポーツ観戦、音楽コンサートの鑑賞などでも、迫力のある映像と音を楽しむことができます。オンラインゲームや、ホームパーティーでのサプライズムービー上映など様々な楽しみ方ができます。

建築後に設置することもできますが、新築時に導入すると、スピーカーや機器の配線を隠すのが容易といったメリットがあります。大きな音で楽しみたいなら、防音室の設置を検討する必要があります。普通の部屋を工事することもできませんが、新築時なら、計画的に防音室を作ることができます。



編集後記

5月初旬から少し早起きをしてジョギングをしています。友人にウルトラマラソンを走る人がいるという話を前に少し書いたと思いますが彼にも影響を受けましたし、意識してみると私と似たような年齢の人たちが昼でも夜でも結構走っているのを見かけます。ウルトラマラソンの友人がたぶん冗談で言ったのでしょけれど「今年の横浜マラソン10月にあるんだけど一緒に出る？」とラインが来ました。売り言葉に買い言葉という事になるのでしょなか、つい出来心だったんですけど「出ようぜ！」と言ってしまったんです、ネットで「横浜マラソンエントリー」と検索すると出てきました、ただエントリーは抽選でかなり人気の大会らしく抽選の倍率は高いようでした。友人も「たぶん当たらないよ」なんて言っていましたたがともあれ、エントリーしないことには始まりません。さっそくエントリー。10月の大会までは約半年あります、それまでに体を仕上げてやれば問題ありません！次の日から朝のトレーニングは開始されました。友人から面白いアプリも教えてもらい何キロ走ったとかカロリー消費がどうだったとか飽きずにトレーニングができます（今のところは）いつまで続くのかという事も含めとても楽しみです。今はまだ3キロくらいしか走れませんけど・・・。

『おかげさまで55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

