

こころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です
さすが夏！暑い日が続いていますね、毎日30度越えの気温が連続して30度という気温が少し涼しく感じてしまうくらい温度の感覚がマヒしてきました、体ももうヘロヘロで溶けてしまいそうです。この時期、体をシャキッとさせるのに必要なものと言えば、そう怪談話は絶対に必要ではないでしょうか！

私は子供のころから夏休みといえば「あなたの知らない世界」などの怪奇番組、心靈番組などを楽しみにして見て、番組を見た後は怖すぎて眠れずトイレにも行かれず「なんて見てしまったんだろう」と後悔を繰り返すアホなかわいい子供だったのです。今でもそれは

変わらず「怖いもの見たさ」で番組を見て、つまらなければつまらないで文句言い、満足するほどの恐怖を味わえばそれなそれで見てしまったことを後悔するという割り切れない夏のジレンマを楽しんでいます。しかしこの年になってまだオバケを怖がるというのもどうなのかと思われるかもしれません

が個人的には見えない世界、ふだん、一般的な人には見えないもの（もちろん私にも見えませんが）あるいは見えない力的な何か（縁とか運とかそんな類のもの）をわりと信じるほうです。ただ、元来が面倒くさがりなので深入

りはしません、「ゲンかつぎ」など詳しくはわかりませんがスポーツなど勝負の世界で生きている人などは特にゲンを担ぐ人は多いようです大事な日には「靴や靴下を必ず決まったほうから履く」とか「前日にはかつ井」とか「前回勝ったパンツをはく」とか担ぎ出したらきりがなくなりそうでも面倒くさいことになりそうですよね。なので今のところは担がないことにしています。ですが縁とか運に関してはわりとふだんから気にしているほうで、運に関しては運が上がるように、運氣が滞らないようにと思ってるべく身の回りをきれいに、無駄なものガラクタを貯めこまないように（実践できているかどうかは別ですが）して、自分

が使うコトバに関して「時間がない」「金がない」「どうせ俺なんて」といった後ろ向きにとれるようなコトバは本当にお金がなく、うっかり口にしてしまう事もあります。極力、使用を控えるようにしています。縁に関して言えば、ほとんどの日本人で縁を大事に思わない人はいないとおもいますが私の場合も例外ではなく地縁、血縁、友人、知人にはとても恵まれた環境にいます。また、お客さんにもお取引先にもとても恵まれているのがマルエムプロパンだと思います。これから縁を大切にがんばっていきましょうと思



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

心と頭のエクササイズ ニューロビクスで元気に過せよう！

な

んだか体が疲れたな、と感じるとき、どうしていますか。十分な休息と睡眠をとったり、湿布を貼ったり、マッサージを受けたりするのではないのでしょうか。疲れがとれたら、元気な体を作るため、エアロビやトレーニングで鍛えようとするかもしれません。

心や頭も、体と同じように疲れます。そんな疲れを解消し、元気にするトレーニングが「ニューロビクス」です。ニューロビクスとは、米国の研究者の造語で、ニューロン（脳神経細胞）のエアロビクスとのこと。

ニューロビクスを実践すれば、何歳の人でも脳の回路が成長し元気になる、疲れにくくなります。しかも、外見まで若々しく変化していきます。ニューロビクスには、様々な方法があります。また、頭や心を回復させる方法として、意識せず実践している人もいます。

た

たとえば、最近流行している「大人の塗り絵」。無心に色を塗っていると、なんとなく心の疲労がとれていくのを感じるのではないのでしょうか。

あまり頭を使わなくていい単純作業に没頭していると、普段私たちが酷使しがちな、考えたり、しゃべったりといった脳の活動は低下していきます。その代わり、ゆつくり脳を休め、無意識下で心や頭を保護する脳の機能が活動し始めます。このような、いわゆる「ぼんやり」している時間が、頭や心の健康を守っているのです。

単

ぼんやりしている時間には、普段使われていない脳が使われるため、良いアイデアやイメージが浮かぶこともよくあります。

純作業は、塗り絵以外にもたくさんあります。靴磨き、庭の草取り、風呂掃除などの家事で

もいいですし、ぼんやり散歩したり、

ウォーキングもOKです。そのとき、ぼんやり色々なイメージを頭に浮かべるのは大丈夫ですが、ひとつのことを集中して考えすぎないようにしましょう。

高いところに登るのも、オススメの方法です。人間は、見晴らしの良いところに立つと、自分の頭の中のことをいつもと違った広い視点で捉えようとする傾向があります。鳥のように高い視点から、自らの心や悩みを見つめれば、客観視する力が強まり、迷路から抜け出すようにスランプや課題の解決策が見えやすくなっていくことでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

繰り上げ？繰り下げ？
老後の年金

老後の年金は、65歳から受け取るのが原則です。しかし、受給開始の時期は、60～70歳の間で自由に選ぶこともできます。

受給開始時期は、申請すれば1ヶ月単位で早めたり遅らせたりすることができ、早く受け取るのが「繰り上げ受給」、遅らせるのが「繰り下げ受給」です。

「年金をもらう前に死んだら損だから、繰り上げ受給で早くもらおう」と考える人もいますが、チョット待ってください。

繰り上げ受給すると、年金額は1ヶ月につき0・5%減らされます。60歳から受け取るなら、 $0・5\% \times 12 \text{ヶ月} \times 5 \text{年} = 30\%$ 減額された年金を一生受け取ることになります。65歳から受け取る場合との損得を計算すると、76歳8ヶ月で、65歳から受け取るほう

が得になります。

繰り下げ受給は、1ヶ月につき0・7%増額されるため、70歳から受け取ると、 $0・7\% \times 12 \text{ヶ月} \times 5 \text{年} = 42\%$ 増額されます。65歳から受け取る場合との損得を計算すると、81歳10ヶ月以上生きていれば、70歳から受け取る方が得になります。

長生きのリスクが懸念される今日、年金受給時期は、慎重に考え決定することが大切です。何歳まで働き、いつから年金を受け取るのか、自分なりのプランを立てておきましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 49】

人の7つの感情と6つの欲・怒りと欲を抑えよう

七情は喜・怒・哀・楽・愛・悪・慾也。医家にては喜・怒・憂・思・悲・恐・驚と云。

又、六慾あり、耳・目・口・鼻・身・意の慾也。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり、生をそこなふ。

忿を懲し、慾を塞ぐは易の戒なり。

忿は陽に属す。火のもゆるが如し。

人の心を乱し、元気をそこなふは忿なり。

おさえて忍ぶべし。

慾は陰に属す。水の深きが如し。人の心をおぼらし、

元気をへらすは慾也。

思ひてふさぐべし。

人の七つの感情、七情とは「喜・怒・哀・楽・愛・悪・欲」です。医学的に人間の感情をみると、「喜・怒・憂・思・悲・恐・驚」の七つを七情といいます。

また、「耳・目・口・鼻・身・意」の欲を六欲といいます。七情のうち怒りと欲との二つが、もつとも徳を傷つけ、生を損なうもので

す。

怒りを抑え、欲がまんするよう「易経」も戒めています。怒りは陽に属し、火が燃えるのと似ています。人の心を乱し、元気をそこなうのは怒りです。抑えて忍びましょう。

欲は陰に属し、深い海のようなものです。人の心を溺れさせ、元気をへらすのは欲です。心してふさがなければなりません。



元気100倍 レシピ!



もやしと豚肉がお互いを引き立てる炒め物

もやしは、穀類や豆類の種子を人為的に発芽させた新芽。スーパーの売り場では、大豆を原料とした「大豆もやし」や、緑豆を原料とする「緑豆もやし」をよく見かけます。

お財布に優しく、かさ増しにももってこいのもやしは、家計の強い味方。栄養的にも、カルシウム、カリウム、葉酸、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、アスパラギン酸など色々な栄養素を含むヘルシーな野菜です。



8月の賢者レシピ

もやしのオイスターソース炒め

種子本来の栄養素に加え、発芽・成長しながら別の栄養素も生成

もやしに含まれるカルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素

カリウムは心臓機能や筋肉機能を調節し、血圧を下げる効果あり

- 1** もやしはざるに入れ、さっと水にさらして水けをきる。ねぎは幅4~5mmの斜め切りにする。



- 2** フライパンにサラダ油を中火で熱して豚肉を入れ、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、オイスターソース、しょう油、酒、砂糖を順に加え、炒め合わせる。



- 3** もやし、ねぎを加え、もやしの表面に油がなじむまで菜箸で全体を返すように混ぜ、器に盛る。



— 材料 2人分 —

もやし…1袋
豚こま切れ肉…100g
ねぎ…1/4本
オイスターソース…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1
しょう油…小さじ1
サラダ油…大さじ1

できあがり!



SNSの世代間ギャップを埋めるには？

とつさの流儀

ラインやフェイスブックといったSNSは、いまや私生活だけでなくビジネスでも使われる時代。子どもの学校からの連絡や、家族間のコミュニケーションにも、SNSが大活躍しています。ただ、使い方の世代間ギャップで、トラブルを引き起こすことも。お互い、こんなことに気をつけましょう。

【若い人世代への注意点】笑いをさす「草」リアルタイムを「リアルタイム」といった若者言葉は、年配の方に通じないかもしれません。了解を「りよ」と略するのは、通じないばかりか失礼と思われる可能性もあります。年配の方には、普通の言葉を使用するのが無難です。また、謝罪や大事な用件は、SNSより電話で伝えるのがいいかもしれません。

【使い慣れていない人への注意点】丁寧、と思い長文メッセージを送るのは、マナー違反の可能性がります。長文は読みづらく、相手にも丁寧な返事をしないといけない、と思わせてしまいます。目安としては、スマホの画面半分程度がおすすめです。

編集後記

私のダイエット大作戦をいつもあざ笑っている方には大変残念なお知らせをしなければなりません。私、サトウはとうとう、とうとう、ぼっちゃりさん体系から卒業する日が近づいてきました。先々月のこのコーナーで少しふれましたがこの秋、私はマラソン大会に出場するべく早朝ジョギングを始めたと書きましたが7月末現在そのジョギングはまだ続いているのです（奇跡的に！）

ゴールデンウィークに暇を持て余していた勢いで「横浜マラソンに出る」とうっかり友人に宣言してしまったのが始まりなのですがそれからかれこれ三ヶ月、三ヶ月続けば習慣化できると聞いたことがあります。なので私、三か月続けられた自分をほめてあげることにしました。ただ残念なのは私、ぜんぜん長距離が走れません！かすかな記憶では中学時代は陸上部で長距離の選手だったはずなのですが今はスローペースでも30分で限界が訪れます。自分に甘い私の事ですから限界が来る前にやめるのが常でちっとも走力がつきません。ウツカリ横浜マラソンにエントリーしてしまったものの42キロを走り切るにはぜんぜん足りません。まあ、大会までにはまだ時間もあるし行けるとこまで行ってみようというチャレンジ精神で走るつもりですがやはり完走したいものです。どうなるかな？

『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



まあ、がんばれよ
とくに応援はしない
けどな。