

わたし日和

平成三十年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。八月最後の土曜日に大和市立渋谷小学校にて行われた大和市の防災訓練にスタッフとして参加してきました。当日はとても暑い日だったにもかかわらず自治会関連の方々などが中心のようでしたが我々LPGガスのブースにも800人くらい、全体では1000人くらいの方が来場してくださいました。小学校の校庭が会場なので開催規模は小さなものの自衛隊の車両や被災現場偵察目的のバイクの展示があったり消防レスキューチームとドローンの実演などがありなかなか見ても楽しい防災訓練でした。その日、市の人との雑談の中で「市内でも振り込め詐欺の被害が減らない」という話を聞きました。というよりむしろ

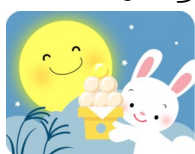
昨年と同じ時期と比べたら倍増してきている勢いだそうでこれは県内でもワーストクラスだそうです。この振り込め詐欺、簡単におさらいすると①オレオレ詐欺②還付金詐欺③架空請求詐欺④融資保証金詐欺の4種類があります。そのうちオレオレ詐欺と架空請求詐欺では大和市は現在、県下最多の発生件数だそうです。先月お客さんのところへいつものように集金に行くと「こんなのが送られてきてさあ。見てみなよ」と言われ差し出されたハガキを見てみると、「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」訴訟管理番号(け)882・・・とあり、

「このまま連絡なき場合は裁判所の許可を得て執行官立会いのもと、財産等を強制的に差し押さえます」とも書かれていました。「消費料金?なんのこっちゃ」となりますが特に身に覚えのない人でも文面を一度読めば焦る内容になっています。問い合わせ窓口や記載されている住所などもそれっぽい名称や住所になっていますが調べてみるとそんな名前の窓口はないとか、住所も存在しなかったりします。でも焦ってしまうと記載の電話番号に連絡して詐欺グループの巧妙な口車に乗せられてしまうことに。私にとって身近なガス業界ではどうかというところはまだ残念なこと本来なら業界をリードしていかなければならないような大会社でも詐欺まがいの営業でお客さんを半分だますようにしてその気にさせると

いう営業がまだまだまかり通っているのが現状です。営業用の料金と通常の料金をを使い分け顧客から「話が違う」と裁判を起こされてもキチンと逃げ切る手腕。表向きの料金とウラ料金を使い分けていながら「適正料金」と大声で言い切る厚顔無恥さ。日々、人をだましてお金を得たところでおいしいご飯が食べられるのでしょうか。泥棒は泥棒の顔をしてやってはこないと言います。

「自分は大丈夫という人がだまされやすい」とは警察の人の言葉です。うますぎる話、突拍子もない請求などはいったん疑って、家族やご近所に相談してみてください。

私もよくだまされる一歩手前まで行きますけどね。一緒に騙されないように頑張らましょー!



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

不安をコントロールすれば 運を呼び込み幸運になれる

運

がいい人、悪い人……あなたは自分のことをどう思っていますか。偶然で差が出る部分もありますが、運は自分で引き寄せることもできます。幸運を呼び込むには、まず不幸や不運を遠ざけること。その秘訣は、「不安に強くなる」ことです。

何かを不安に感じている自分を、想像してみてください。失敗を恐れていては、なかなか行動には踏み出せないでしょう。幸運のチャンスにつながるようなヒントがあったとしても、それに気が付くこともできません。

どうにか行動してみても、「どうせうまくいかない……」と不安に思いつながらでは、集中力も散漫になり失敗の可能性が高くなります。そうして失敗すると、「ツイていないな、と思うでしょう。そのような出来事が何度か重なると、「自分は運が悪い」と決めつけてしまうかもしれません。

れません。

反対に、リラックスしている人は、気負わずに新しい出来事にチャレンジすることが出来ます。また、そこにあるチャンスに気づきやすく成功の確率も高まります。スポーツ選手などが、自分のパフォーマンスを最大限発揮するため、音楽を聴くなど、リラックスに努めるのもこのためです。

た

だ、不安を無理に無視しようとする、

無謀なかけに出て失敗することになりかねません。不安は、意識しすぎても、無視しても、不運を呼び寄せてしまいます。不安に対する自分なりの対処方法を考え、実践していくことが大切です。

不安を強く感じる人は、不安なできごとの悪い思い出

を積み重ね、さらに不安感を高めているのかもしれない。身近なポジティブな人を思い浮かべ、「あの人ならどう感じるかな」と考えてはどうでしょうか。

1日の終わりに「今日よかったこと」を3つ、手帳やメモに書き出す、というのも効果的な方法です。新しい経験や、自分なりの発見を書いてみましょう。未来に向けた前向きな行動を確認することで、脳が自然と幸運を探る方向に働きます。すると、不安が遠ざかり、幸運に近づいていくのを感じることが出来るはずです。自分自身で運を呼び込む方法、試してみる価値はあると思います。



お財布も、ちょっと贅沢

バーチャル・リアリティなら
海外旅行も！宇宙旅行も！

専用のゴーグルなどを装着すると、仮想現実が目の前に広がるバーチャル・リアリティ（VR）。ゲームなどで使われていますが、「VR旅行」も注目され始めています。VRを使うと、地球上はもちろん、宇宙へさえ一瞬でワープすることができます。

世界各地の風景を眺められることで人気の地図ソフト、「Google Earth」にもVR版があります。「Google Earth VR」では、鳥のように上空から地上を眺め、好きな場所に降り立つことができます。地上では、Google ストリートビューに掲載されている現地の風景が、目の前に広がります。

このコンテンツは、HTC Vive（エイチティーシーヴァイフ）や Oculus Rift（オキュラスリフト）と



いったハードで無料体験できます。価格はいずれも6〜7万円程度ですが、公式サイトで少し安価なプロモーション価格で提供している場合もあります。

VRの旅行体験ソフトとしては、ANAが提供している「Beyond Tokyo」という日本紹介ソフトや、海中を楽しむ「The Blue」といったソフトもあります。NASAのソフト、「Exoplanet Travel Bureau」を使えば、宇宙の太陽系外を観察することもできます。

一生に一度は行ってみたいと思っていた場所や、好きな場所に、VR旅行はいかがでしょうか。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 50】

養生の要訣と十二少

養生の要訣一あり。要訣とはかんようなる口伝也。養生に志あらん人は、これをしりて守るべし。その要訣は少の一字なり。少とは万のここと皆少なくして多くせざるを云。すべてつまやかに、いはゞ、慾を少なくするを云。

慾とは耳・目・口・体のむさぼりこのむを云。酒食をこのみ、好色をこのむの類也。およそ慾多きのつもりは、身をそこなひ命を失なふ。慾を少なくすれば、身をやしなひ命をのぶ。

慾を少なくするに、その目録十二あり。「十二少」と名づく。必ずこれを守るべ

し。食を少なくし、飲ものを少なくし、五味の偏を少なくし、色欲を少なくし、言語を少なくし、事を少なくし、怒を少なくし、憂を少なくし、悲を少なくし、思を少なくし、臥事を少なくすべし。

ばきがよし。孫思邈が『千金方』にも、養生の「十二少」をいへり。その意同じ。目録はこれと同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり。

養生の秘訣は、すべてのことがらに対して、控えめにあること。無理せず、余裕を持って行動しましょう。代表的な12の欲だけでなく、あらゆる欲望も、おさえて暮らすのが、養生のコツです。



元気100倍 レシピ!



フルーツソースのパスタ

1個にレモン8個分以上のビタミンCが含まれているキウイ。お肌のために食べているという人もいでしょう。ビタミンCは、熱によって多少壊れてしまいますが、キウイに含まれているのは、ビタミンCだけではなくありません。

キウイには、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維の2種類の食物繊維が豊富に含まれています。その量は、ネギなどと同じくらいあり、整腸作用、便秘などに効果があります。



9月の賢者レシピ

キウイソースのフェットチーネ

水溶性食物繊維
は、善玉菌のエサになり、腸内環境を整える

水溶性食物繊維
は糖質の吸収を抑え血糖値の上昇をゆるやかに

不溶性食物繊維
は便のカサを増やすことで、腸内環境を整える

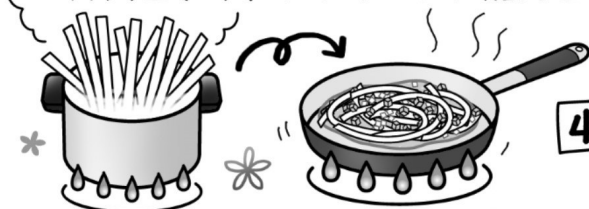
- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにした玉ねぎと小さく角切りにしたベーコンを加え、中火で炒める



- 2 皮をむきフォークでつぶしたキウイを加えたあと、生クリームを入れよく混ぜ合わせる



- 3 塩適量（分量外）を入れた熱湯で、フェットチーネをアルデンテにゆで、汁気をきり、フライパンに加える



— 材料 4人分 —

フェットチーネ…500g
ベーコン(かたまり)…200g
キウイ…4個
玉ねぎ…1個
生クリーム…1カップ
オリーブオイル…大さじ2
パルメザンチーズ…大さじ2
塩・こしょう…適量

- 4 バター(分量外)を加え、パルメザンチーズと塩、こしょうで味を整える





ピザは手で食べる？ナイフとフォーク？

とつさの流儀

デリバリーのピザやレストランで、ナイフとフォークが添えられていることがあります。ピザを食べるとき、どんな風に食べるのが正解なのでしょうか。

アメリカでは、日本と同じく手で食べることも多いようです。本家のイタリアでは手で食べることもありますが、ナイフとフォークを使うほうが一般的です。

手の汚れが気になったり、上品に食べるならナイフとフォークを使いましょう。薄い生地のは、ナイフとフォークを使ってクルクルと巻いてから、一口サイズに切って食べます。厚みがある生地の場合、尖った方から食べやすい大きさにカットしていきます。

仲間内や家族で気軽に楽しむなら、手づかみで豪快に食べてもOKです。チーズやソースがたれないように、内巻きにやや曲げるようにピザを持つと、キレイに食べることができます。ただ、これはあくまでカジュアルな場での食べ方、ということはお知っておくべきです。

編集後記

今年の夏はとても暑かったですよね、それに梅雨があつという間にあけてしまったこともあつて暑くて長〜い夏でした。うちも子供が小さいころはお盆休みには家族旅行に行ったりもしましたがもう彼らも大学生と高校生。バイトやら部活の合宿やらで家族旅行どころではなくなつてしまいました。そんなわけで今年の私のお盆休みはノープラン。やることもなく仕方ないので草むしりをしました。炎天下、軽いめまいを伴いながら汗だくになってやる草むしりはそれはもう気分爽快とは程遠い、生き地獄のようでした。お盆休み二日目は洗車です。今度は水を使うので前日のようにはならないで済みそうです。またまた炎天下ではありましたがアタマから水をかぶりながらできますから・・・家のクルマと仕事のクルマを2〜3台。すべて洗い終わる前に私の気力と体力が先に力尽きてしまいました。最終ラウンドを戦っているボクサーのように私は汗と水にまみれグチョグチョでした。容赦なく照りつける太陽のせいでしょう意識はほぼ蒸発しかかり真っ白です。「これ以上は死んでしまふ」洗車は完遂されることなく私の命と引き換えに途中放置されました。命拾いをした私は次の日、家族そろって羽田空港へ向かいランチを食べてきました。気分だけでも旅気分。ランチの後はヒコキに乗ることなく回れ右して帰ってきましたよ（泣）

『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



おまえ、やっぱり根性ねえなあ。