

こころの贅沢だより

わたし日和

平成三十二年一月(新春号)

あけましておめでとうございます。マルエムプロパンの佐藤昭です、今年もよろしくお願い致します。さて昨年末は新しいお客さんが増えたり、新しい良いおつきあいが増えたりということもあってとても充実した、平たく言うと忙しい年末になりました。うちは古風に言うところと燃料屋ですので冬の寒い時期に忙しいのはとても良いことでありがたいことです。とくに12月後半はフル稼働で年末を迎えることができ、良い一年の締めくくりを迎えることができたように思います。いつも応援してくださる皆さんのおかげです、ありがとうございます。で、話が変わるので説得力も真実味も

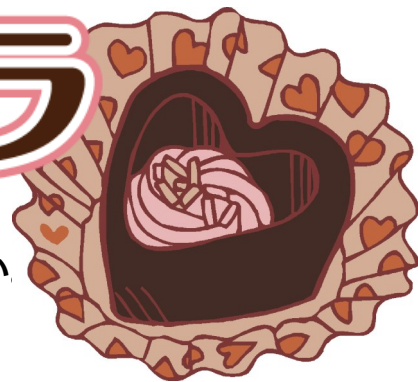
すっかりなくなりますがそんなへろへろな状態で年末を迎え、なんとか洗車を済ませ、大みそかにはウチの奥様の顔をうかがいながら「換気扇のそうじでもしようか？」などと口を滑らせたばかりに約半日をしつこい油と格闘する羽目に。味方には油汚れ用マジックリンただ一人。後半戦には自分の爪でかたまり油をこそげとるという門外不出、一子相伝の荒業を繰り出したのですがあと一歩力及ばず。「来年あたり、換気扇を新しいのにしようぜ。」という最後の大技をくりだしながら解体した換気扇を元に戻し、苦い敗戦を経験した大みそかの午後

の出来事でした。その後は紅白を見ながら平和な年越しを迎え、元旦にはウチと奥さんのウチのお墓参りに家族で出かけ、ついでに六本木ヒルズの展望デッキに上り、将来お金持ち志望の次男とお金持ちになったらどのマンション買い取るかゲームで盛り上がり、二日の日はまだ生きている先祖である両家のおじいさん、おばあさんのところへ年始の挨拶に行き(子供らはお年玉の集金!)そしてやっと三日の日は「今日はもう何もしないで家でじっとお餅を食べて過ごす日」と心ひそかに決めて朝起きたのに、長男と奥さんが何やら作戦会議中。とても不穏な空気を感じつつたのですが一家の長である私が見過ごすわけにはいきません。「なになに、どうしたの?」と割って入ると、どう

やらどこのアウトレットに買い物に行くかの密談だったようで、「あ、バスで行けるから家でのんびりしていいよ」とのこと。私は「今日は何もしない、箱根駅伝をみながらお餅を食べて太るに任せるのが今日の日課」なのに次の瞬間思ってもいない言葉が口について出ていました「クルマで連れてってあげるよ!」なんとまあ優しいこと!ジェントルマンですね誰か褒めてくれないかしら。そして10時前に出発して予想通りたっぷり3時間渋滞の列に参加して、夜まで買い物をして帰ってきました。ま、自分の買い物もしちゃったんですけどね。今年はそんな平和なお正月を過ごしました、みなさんのお正月はいかがでしたか? 今年もよろしく願います。



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

人生に失敗なんてない 一生懸命に今を生きる大切さ

あ

私たちは、毎日をどんなふうに生きていますか？ 時には、物事がうまくいかず、クヨクヨ悩んだりすることがあるかもしれません。

そんなとき、あなたが悩んでいることは、自分の意思や努力でどうにか解決できることでしょうか。

済んでしまったことを思い悩んでいるとしたら、過ぎ去った過去はタイムマシーンがない限り、絶対に変えることはできません。他人の気持ちも、あなたの思い通りにすることはできません。もしもあなたの悩みがそういうものだとしたら、自分にできることをしていったほうが良いと思いませんか？

過去や他人は変えることはできませんが、自分を変えることができます。逆に言えば、今、目の前にあることに一生懸命に取り組むことでしか、新しい道を開くことはできません。

情

どんなことでも、一生懸命取り組み、状況を变えることができるはず。そのうえで、結果を出そうとするなら、強い気持ちも必要です。

例えば、スポーツ選手は、厳しい練習に取り組み技術を磨きます。そして、試合に挑むときは、「勝ちたい」という強い意志と情熱を持った者だけが、勝利を手にすることができ

ます。

熱を持って物事に取り組むには、心身の健康が欠かせません。自分の心や体に目を向けて、労わりながら体力作りを進めていきましょう。元氣さえあれば、なんでもできます。「元氣」とは、「氣」の「元」と書くように、心身の活動の源となる力です。

し

かし、一生懸命努力しても残念な結果、ということもあるでしょう。でも、自分の力を尽くして取り組んだことならば、それは失敗ではありません。あなたの目の前に立ちはだかった試験です。試験は、次のチャレンジへの糧になります。

毎日を一生懸命生きながら、そのプロセスを楽しんでいきましょう。遠い未来を作るのは、目の前の今日です。充実した日々の積み重ねが、充実した人生を紡いでいくのですから。



お財布も、ちょっと贅沢

趣味を生かした副業

スマホやPCを使って、趣味を生かした副業を行っている人が増えています。こんな副業はいかが？

【手作り雑貨】カルチャースクールなどで作り方を学んだ手作り雑貨。流行にはあまり左右されないのが、自分の好きなものを作ってインターネットなどで販売。爆発的に売れることはあまりないので、気長に待ちましょう。mine (<https://mine.com/>)

【LINEスタンプ】多くの人が使っているラインでのスタンプ販売。スタンプの作成方法には規定があるので、まずはネットなどで確認が必要です。上手なイラストでなくても、内容次第では人気スタンプに。LINE (<https://line.me/ja/>)

【裁縫】縫い物が趣味なら、空き時間に作業。「オリシナルの洋服作り」、「リメイ

ク」、「お直し」など、さまざまな依頼の中には、自分の得意分野のものもあるかもしれません。nutte (<https://nutte.jp/>)



【写真】インターネットの写真サイトの写真には、プロ・アマ問わず多くの写真が集まっています。美しい写真を撮影するには技術だけでなく、あちこち名所を歩いて足で稼ぐ努力も。

PIXTA (<https://pixta.jp/>)

【絵】絵やイラストの仕事をするには、ツイッターで呼びかけたり、オークションサイトで呼びかけたり。「いらすとや」など、無料イラストサイトはたくさんあるので、競争は激しめ。過度な儲け心なしに始めるのが吉。ART-METER (<http://www.art-meter.com/>)

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 55】

養生のためのコツ7つ
を守って元気に過ごそう

に出たり。

摂生の七養あり。

是を守るべし。

一には言をすくなくして

内気を養ふ。

二には色慾を戒めて精氣

を養ふ。

三には滋味を薄くして血

氣を養ふ。

四には津液をのんで臟氣

を養ふ。

五には怒をおさえて肝氣

を養ふ。

六には飲食を節にして胃

氣を養ふ。

七には思慮をすくなくし

て心氣を養ふ。

是(これ)「寿親養老補書」

摂生の七養という言葉

があります。これを守るべきです。

一つめは、言葉を少なくして内部に力を溜めること。

二つめは、色慾を戒めて、精氣を養うこと。

三つめは、滋養あるものを薄味で食べて、血氣を養うこと。

四つめは、唾液を吐き出さ

ないで、内臓を養うこと。

五つめは、怒りを抑えて、肝を養うこと。

六つめは、飲食を節制して、胃を養うこと。

七つめは、心配ごとを少なくして、心を養うこと。

以上は医書の「寿親養老補遺」に書かれています。

※「寿親養老補遺」は、14世紀明時代の医師で多くの医学書を書いた劉純

(りゅうじゅん)の著書



元気100倍 レシピ!



作り置きもできるキャベツのお惣菜

ヨーロッパの地中海沿岸や大西洋沿岸地帯が原産地といわれるキャベツは、数千年前から栽培されていました。日本に輸入されたのも、800年くらい前と、とても長い歴史を持つ馴染み深い野菜です。

キャベツには、さまざまな栄養素が含まれており、ビタミンUはキャベツ特有の成分です。ビタミンUは、キャベツから発見されたことからキャベジンとも呼ばれ、胃酸の過剰分泌をおさえ、胃の粘膜を保護・修復する作用があります。胃腸が弱い人はもちろん、脂っぽいものを食べる時にもあわせて摂取したい栄養素です。



1月の賢者レシピ

キャベツのおひたし

キャベツには
豊富なビタミンC
が含まれ、免疫
力UP効果がある

血液を凝固させ
る成分を作る
ビタミンK含有量
がとて多い

キャベツには骨
や歯を作る栄養
素であるカルシ
ウムも含まれる

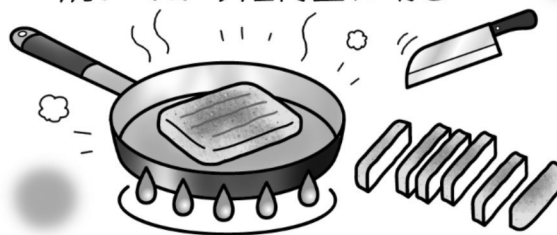
- ① キャベツはくし型に切ってから、さらに横半分に切る



- ② 耐熱容器にキャベツを入れ、ラップをかけて500wで5分加熱する



- ③ フライパンに油を引かずに油揚げを入れ、こんがりと焼いてから短冊型に切る



— 材料 2人分 —

キャベツ…1/4個
油揚げ…1/2枚

<A>

しょうがのせん切り…30g
しょうゆ }…各大さじ1
みりん }
酢…大さじ1/2
ごま油…小さじ1
水…50ml

- ④ ボウルに<A>を合わせて混ぜ、②と③を加えて混ぜ合わせる





知っていますか？最近話題の雑穀に関する知識

とつよの流儀

雑穀は、精白米よりもビタミン類、ナイアシンの、カリウム、亜鉛、食物繊維を多く含みます。白米、パン、サラダ、スープなどに混ぜて食べると、手軽に栄養成分を補えます。

【タカキビ】アフリカ原産で紀元前3千年以前から栽培されてきた。弾力のある噛みごたえやコクのある味わいから「ミート・ミレット」とも呼ばれ、ひき肉の代用素材にも。

【キヌア】NASA(アメリカ航空宇宙局)が21世紀の主食になると評した穀物、カルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維を多く含む、インカ帝国で主食とされていました。

【ハト麦】はと麦茶でお馴染みのハト麦の漢方での生薬名は、「ヨクイニン」。美肌効果、新陳代謝の促進、利尿作用、解毒作用があるとされています。必須アミノ酸を多く含む、食用にしても香ばしい味わいがあります。

【大麦】大麦の中で、一般的に食用されるのは六条大麦です。大麦には、水溶性・不溶性の食物繊維が、豊富かつバランスよく含まれています。生活習慣病の予防効果が高いことが、世界的に注目されている雑穀です。

編集後記

さて2019年はどんな年にしたいですか？ 私の個人的な話をすれば昨年はマラソンに二度出場して二度とも完走することができたことをはじめ、仕事の面でも、たくさんのおい出合いや楽しいこともあり、忙しくもありましたがとても充実した楽しい一年を過ごすことができました。少しくどいかもしれませんが昨年、マラソンを走れたことは私にとって大きな出来事だったかもしれません。もともと、どちらかというと楽天的というかプラス思考なほうだと思いますが完走できたことによつてさらに一歩楽天的なところが強くなってきたような気がします。実はもともとマラソンを走ることはムリだろうと考えていました。ちょっとデブだし。やっても途中でひざとか痛めてやめることになるんだろうな、なんて漠然と思っていたところに友人がしかも授業をよく一緒にさぼっていた悪友(?)が「最近マラソン完走したんだよねえ」と自慢をしてきたのです。いつもは会ったばかりにお互いの腹を妊婦さん同士かのごとくなであい、「きてんなあ、おまえのはらー!」「いやいやそっちのほうだろ!」とどちらがよりデブであるかの、みにくい戦いを繰り広げてきた仲だったのですが、そんな始まりでしたが今はきっかけをくれた彼に感謝です。また今年も練習をしてマラソン走れるといいなあ。

『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

また、正月に食い過ぎて太ったんだろ。学ばないよねえ、ヒトってさ。

