

平成三十一年二月号

乾燥した日が続き、インフルエンザがずいぶんと流行っているみたいですがいかがお過ごしでしょうか？ 私は今頃になって年末にでしなかつた片づけやら掃除などをしているところです。最近はおもに倉庫の整理整頓に夢中です。この倉庫と言うのが実はとても難敵でガスの工事を使う道具や部材をしまっているのですが時代の移り変わりとともに使わなくなった道具や古くて使えなくなったモノなどが文字通りほこりをかぶった状態で倉庫の奥の方で眠っているのです。普段から年に1〜2回は軽く掃除や整理はするのですがその時にはいつも、「今は時間もないし、この使

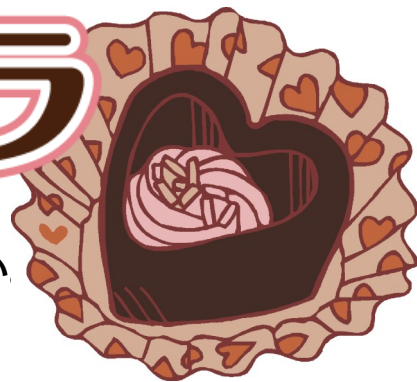
われないモノたちは次回整理することにしよう」そう自分に言い聞かせて毎回やり過ごしてきたのですが今回はとうとう、やってやりました。2019年の私は一味違うってところを見せつけてやりました。毎回、掃除のたびに、今となっては何に使うのか、かつて何に使っていたのか、さらに「なんでこれがこんなにいっぱい？」といった謎だらけなモノたちをとうとう断捨離してやりました！そして今回は断捨離して満足ということではなくさらに一歩進めてスッキリきれいに片づいた倉庫をもっと使いやすく棚やワゴンなどを活用した未来志向型倉庫へと

生まれ変わらせるべく知恵を絞っているところで。風水にあまり詳しいわけではありませんがなんとなくのイメージとして、モノが滞っていると、モノが滞り、気が滞っていると、運気も滞るそんなイメージがあります。正しいかどうかは知りませんが片づけをして悪いはずはありません。ただ最初にも書きましたがこの倉庫が「難敵」だった理由というのを説明すると、仕事で使う道具や部材は一般的なモノと言うより特殊なもので新たに買おうとすればけっこう高くつくモノであったり、もう同じものは買えないというものが多いので処分するには忍びない「うーん、

とりあえずとっておくか。」ということになった。全然片づけられなかったのですが何年も何年もその状態だったのだから、いかんとしておいても使わないんだと覚悟を決めて処分したところ、何年も何年もその場所を占拠していたモノたちがどいてくれたのでとてもスッキリしてただの倉庫なのに清々しささえ感じるほどです（感想には個人差があります）。年末の大掃除には間に合いませんでしたがタイムリミットを気にすることなく片づけに没頭できるいま、腰を落ち着けて気になっていた場所の片づけを試みるのもいいかもしれません。



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

毎日続けて健康に 幸せを呼び込むオススメ習慣

杏林大学名誉教授の石川恭三先生は、

一読・十笑・百吸・千字・万歩という健康法を高齢者向けに提唱されました。すべての年代の方向けに、少々アレンジして紹介したいと思います。健康維持のため、どれか一つでも始めてみませんか？

読（いちどく）

一日に1度、まとまった量の文章を読みましよう。スマホなどなく、紙に印刷されたものがオススメです。

+

笑（じゅっしょう）

笑いは、リラックスを促し、免疫機能を強化する働きがあります。1日10回笑うことを心がけてみましょう。

「笑いヨガ」と呼ばれるラフターヨガは、従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れたもの。具体的には、新鮮な酸素を体内に取り入れるために15〜20分以上声を出して笑い続けます。

面白いから笑うのではなくても、ラフ

ターヨガのように、作り笑いでも効果はあります。もちろん、お笑い番組やタジャレで笑うのもOKです。

吸（ひゃっきゅう）

1日百回（10回ずつに分け、一日10回）深呼吸をしてみましょう。深呼吸をする、背筋が伸び、胸郭が広がり姿勢がよくなります。また、自律神経が安定し、筋肉の緊張がほぐれ、血圧も下がります。

千

字（せんじ）

毎日、手書きで文字を書いていきますか？1日千字の文字を書けば、脳トレ効果抜群です。内容はなんでもいいのです。わからない漢字を調べながら書けばさらによし。

万

歩（まんぽ）

歩くことは体にいい、と誰もが知っています。でも、

実際にはなかなか難しいのが、1日1万歩歩くこと。

万歩計やスマホの万歩計アプリなどの中には、楽しみながら続けられる工夫がされたものもあります。朝晩10分ずつ散歩の時間を作ってみる、通勤の1駅分を歩いてみる、コンビニまで車でなく歩いて出かける、など意識的に歩く時間を確保するのが続けるコツです。

足は第二の心臓ともいわれ、歩くことで血液が心臓に戻りやすくなり、心肺機能が向上します。ダイエットやストレス解消も期待できる万歩で、自ら幸せに近づいていきましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

国民年金
納めたほうがいいの？

「保険料を支払った額に見合う年金を受け取れるのだろうか」と、不安に思っていないですか。

現在の制度では、国民年金に全員が加入し、サラリーマンや公務員などは、上乗せして厚生年金に加入しています。厚生年金は、保険料の半分を事業主が負担しており、収入が増えれば保険料も増加しますが、その分年金額も増えます。これに対して、国民年金の保険料は定額です。

現在の年金制度は、少子高齢化の影響を大きく受けています。その事実から、55歳以下は支払った額以下しかもらえない、年金制度自体が破綻するかもしれない……といった説も耳にします。

とはいえ、厚生年金の場合、給与から天引きされているため、保険料を支払

ない、という選択は困難です。これに対して、自分で支払いを行う国民年金は、「保険料を支払うのは損」と考え、保険料を納めない人もいるようです。

確かに、年金破綻の可能性、支給開始年齢の引き上げ、納めると損になる可能性など、リスクはあるかもしれませんが、専門家の多くは、それらのリスクを考へても納めておいたほうが得をする可能性が高い、と考えています。

年金制度が破綻すれば、社会が大混乱に陥ります。常識的に考えれば、新たな財源などを使い制度を維持する、とみるのが妥当です。長生きのリスクに備える意味でも、国民年金を着実に納めておくのが得策でしょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 56】

百歳まで生きた医学書の著者・孫真人の教え

孫真人が曰く

「修養の五宜（ごぎ）あり。髪は多くけづるに宜し。

手は面にあるに宜し。

歯はしばしばたくくに宜し。

津（つばき）は常にのむに宜し。

気は常に練るに宜し。

練るとは、さはがしからずしてしづかなる也。」

孫真人（そんしんじん）は、健康に過（す）す秘訣を、次のように言いました。

「養生をつむ訓練には、5つのコツがある。

髪は、よくとかすほうが良

い。

手は、顔面に当てると良い。

歯は、時々叩いて刺激を与えるのがよい。

唾液は、常に飲み込むのが良い。

気は常に練るのが良い。練るといのは、騒がしくしないで、静かにしていることです。」

孫真人というのは、中国

唐代の代表的医学書「千金方」を著した孫思邈（そんしはく）のことです。千金方という書名は、「人命は千金より尊い」というところからきています。

孫思邈は、百歳を超えるまで生きたといわれる人物です。そのため養生訓の作者・貝原益軒も、自書の中でしばしば孫思邈の言葉を引用しています。

孫思邈は、百歳を超えるまで生きたといわれる人物です。そのため養生訓の作者・貝原益軒も、自書の中でしばしば孫思邈の言葉を引用しています。



元気100倍 レシピ!



鮭を使った主菜にもなるご馳走サラダ

日本人になじみの深い鮭は、栄養豊富で低カロリー、老化予防にもなるスーパーアンチエイジングフードとして、世界的に注目されています。鮭の主な栄養成分のタンパク質は消化吸収がよく、美肌効果の高いアスタキチンサンや、EPA や DHA を豊富に含んでいます。アスタキチンサンは鮭の赤い色素成分で、美肌成分として名高く、ビタミン C と比べて 6000 倍もの強力な抗酸化作用があります。シミの原因になる活性酸素を除去してくれるだけでなく、発がん予防や糖尿病の予防、眼精疲労の解消などにも効果的とされています。



2月の賢者レシピ

サーモン&パンプキンのバイクドサラダ

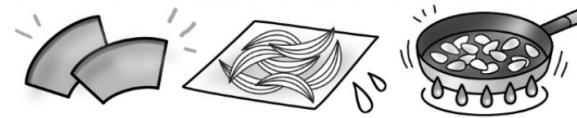
鮭には、DHAと
EPAが豊富

DHAは脳神経の
発達を助け、記
憶力や学習能力
を高める

EPAは脳血栓や
心筋梗塞を予
防、血圧、血糖
値を下げる

- 1** さけは一口大に切り、塩・こしょうをふり小麦粉をまぶす。

かぼちゃは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにした後水にさらして水けを切る。アーモンドはカラ煎りしておく。



- 2** フライパンにオリーブ油(分量外)を熱し、さけとかぼちゃを入れ、弱めの中火で中に火を通し、表面がカリッとなるように焼き上げ粗熱をとる。



- 3** ボウルに玉ねぎ、**2**のさけとかぼちゃを入れ<A>であえる。皿に盛り付け、アーモンドスライスとレモンを上には散らす。

— 材料 2人分 —

生さけ…1切れ
かぼちゃ…200g
玉ねぎ…1/2個
アーモンドスライス…10g
レモンスライス…1/2個分
塩・こしょう…各少々
小麦粉…適量

<A>

しょうゆ…大さじ1
オリーブ油…大さじ2
酢…小さじ1
塩…ひとつまみ

完成!





介護が必要になったとき、どこに相談に行けばいいのでしょうか？

とつぎの流儀

介護が必要になったときは、まずお住まいの地域の、「地域包括支援センター」に相談しましょう。

地域包括支援センターは、介護や医療、保健、福祉などの面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるよう、必要な介護サービスや保険福祉サービス、その他、日常生活支援などの相談に応じてくれます。

介護が必要になった時だけでなく、高齢の方自身の心身の衰えに対する不安、家族の方の介護の不安や悩みなどの相談にも対応してくれ、解決の手助けをしてくれます。

地域包括支援センターは、原則市町村に1か所以上設置することになっていますが、定数に決まりはなく、市町村によっては10か所以上配置しているところもあります。（複数の市町村が広域連合を組織し、共同で配置している場合もあります。）

お住まいの地域の地域包括支援センターの場所や連絡先が分からない時は、市区町村の窓口を確認しましょう。

編集後記

さてさて今年もすでに1カ月が終わりでした、お正月気分もそこそこに一月が終わり、後に残ったのはお正月のおまけ、おなかの周りにポヨンポヨンとくっついたお肉。ものの見事にもとの体重に戻りまして「ふりだしに戻る」そんな二月のスタートとなってしまうました。去年はそれなりに頑張ってジョギングを続けていたのですが、12月の最初にくらはぎを痛くしてしまっただけで、なかなか思うようにジョギングもできなくなり「仕事に支障があつてはいかん！」とマジメなふりをしながらジョギングをさぼっていました。ところが忙しさにかまけてそのままお正月に突入してしまい、さらには「お正月くらい好きなように飲んで食べなきゃ！」とお正月を満喫した結果、わがままボディに仕上がりました。反省と言うよりも体って正直すぎるほど正直で笑ってしまいます。鏡に映ったわがままボディもかなりユーモラスで笑えます。ですが我が子たちには良い反面教師になっているようで、大学生の長男はふんから食事制限をされていて私の半分くらいしか食べません「もっと食べよ」と心配して言う「デブになりたくないですと。ぐうの音もでません。高校生の次男は言う「うと筋トレに日々励んでいて風呂の前後に冷蔵庫の前でボーシングをして彼のまだ細い筋肉を毎日見せられ、「昨日よりすくない？」と毎回質問されるのですが昨日との違いにはまだ気づけません。これはこれで笑えますけどね。がんばれ若造ー！

『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

おまえも
がんばれよ

