

わたし日和

平成三十一年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です
新元号も決まり、春らんまんとなってしまし
たね。これを書いている今の私には新元号が
どんな名前なのかまだ知らないのですがきつ
とかつこいい、新時代を予感させるような元
号に決まったのでしょうか、どんなですか？

楽しみです。さて、春と言えば食欲の春、ス
ポーツの春？ですよ。えっ？季節がちがい
ます？そうでしたっけ。続けますね、私はも
ともと頭痛持ちで目が疲れやすいのか目を使
い過ぎるとすぐに頭痛が起きるというとても
弱い虚弱体質なのですが昨年、約半年間続
けたジョギング生活では肩や首周りの血行も
よくなったのか、まず肩こりがほぼ解消さ
れ、頭痛にもほとんど悩まされることがない

時期を過ごせました。ただ残念なこと
に私の個人的なマラソンシーズンは5
月から12月の初めまでで終了してし
まい、以降約半年の間はまじめに仕事
に没頭しておりました！

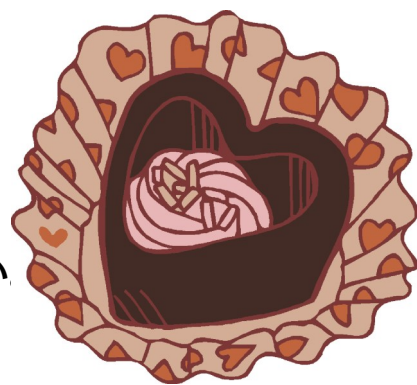
ジョギング生活中の副作用は肩こりや
頭痛なども解消されるといううれしい
オマケがたくさんありましたがジョギ
ング生活終了後の副作用として食欲が
止まらないという事態に陥り、こちら
も大きなオマケがついてきました。世
間一般のマラソンシーズンと言うのは
冬だったらしく、箱根駅伝はお正月、
東京マラソンは2月や3月初め辺りに
開催されます。私にマラソンを進めて

くれた友人も今年は東京マラ
ソンの抽選に当たり雨の東京
を走っていました。当日私は
それを暖かい部屋でテレビ観
戦をしつつスマホで彼の現在
地を確認しながら柿ピーをポ
リポリ食べながら彼の姿が折
り返し地点などで映り込まな
いか楽しんでみていました。
今はすごいんですね大きな大

ですが彼の記録がスマホ上で
確認できました。「完走おめ
でこつ、お疲れさま」とずつ
と応援してたよと言う雰囲気
を醸し出しつつ、いつの間に
かヨダレで濡れた手をそのま
まに、ラインでメッセージを
送りました。世の中には知ら
なくてもよい事実と言うもの
もあるわけ。。。

その友人は今も着々とト
レーニングを重ね、走力をパ
ワーアップさせているようで
「今年は横浜マラソン一緒に
走ろうぜ」と今からやる気
満々です。私の方は冬中ジョ
ギングをさぼり続け（休止中
だったわけで）これから体を
ほぐし始めるという状況なの
で、一緒に出場はできても同
じペースでは走れないなあ
と考えています。そんなわけ
で私にとっては食欲とスポーツ
の春の始まりで
す。





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

身近な人のこと、わかるのが当たり前？ わからないのが当たり前？

親

子や夫婦、親戚、友達など、身近な人の言動に、イラっとしたり、すれ違いを感じることも、ありませんか？一緒に生活をしている家族に不満を感じるという人は意外と多いようです。

その原因の多くは、相手と自分の意識や価値観の違いがあるから。ところが、身近な人であればあるほど、自分と相手は同じと思うてしまいがち。なので、考え方や行動が違っていると、それが大きな不満につながってしまうのです。

で

も、どんなに親しい人でも、違いはあって当たり前です。それを忘れてしまうから、不満を感じたり、イライラしてしまうのかもしれません。

国が違えば、言語や風習が異なります。今までの常識が通じないような、異国の地に住むことになったと想像してみてください。あなたは、「こんなわけのわからない場所に住むことができない」

と、その場所を否定するタイプですか？それとも、異国の風習を受け入れられるタイプでしょうか。

な

んだかコミュニケーションがうまくいかない、と感じたら、一息おいて、こんな風に思ってみたらどうでしょう。『お互いに違う言語をしゃべっているのだから、通じ合えないのは当然だ』と。

も

たとえば、見た目は日本人に見えるけれど英語しか話せない人に、「なぜ日本語を話さないんだ？」と思ったところでどうしようもありません。相手の言語を理解しようと努めるほうがよっぽど建設的です。お互いに「ハロー」「コンニチハ」と、一歩ずつ歩み寄ることですか、良い結果は生まれません。

し今、コミュニケーションが上手くいっていないとしたら、『当然言葉が通じるはず』と思い込み、

それぞれ勝手に自分の言語を話し、相手に全く理解してもらえていない状態なのかもしれません。

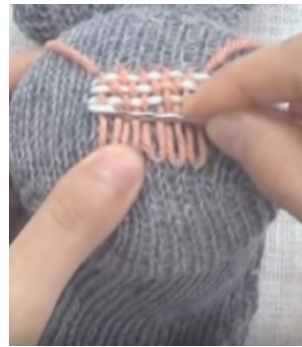
身近な人だからこそ、相手が何を考え、どんな風に感じているのか、見直してみませんか？相手の気持ちを理解し、寄り添う気持ちで接すれば、きっとより良い関係が築けることでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

楽しく手仕事
ダーニング

お気に入りのニットに穴があいてしまった！そんなときは、『ダーニング』で修繕してみませんか？



ダーニングとは、衣類の穴あきやすきりれた箇所を修繕する、ヨーロッパの伝統的な針仕事のことです。

修繕と聞くと、ダメージを元通りに直すことをイメージするかもしれませんが、ワンポイント風にあえて目立たせるやりかたが人気です。

補修をする衣類の色や素材とコントラストになるような糸を使って、あえてステッチを強調します。その

いるぐらいのほうが愛らしくオリジナリティが増します。

ダーニングの作業には、キノコ型の道具、「ダーニングマッシュルーム」が必要です。マッシュルームは、電球やガチャガチャのカプセルでも代用できます。

穴の空いた部分をマッシュルームの上に置き、補修箇所を覆うように縦糸を渡し、横糸を通していきます。目がそろわなくても大丈夫。逆におしゃれに見えるので、気にせずトライしてみましよう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 58 59】

養生の4つのコツと唐椿の教える健康法

養生の四要は、

暴怒（ぼうど）をさり、

思慮をすくなくし、

言語をすくなくし、

嗜慾（しよく）をすくなくすべし。

病源集に唐椿が曰、

四損は、遠くつばきすれば気を損ず。

多くねぶれば神を損ず。

多く汗すれば血を損ず。

疾（とく）行けば筋を損ず。

養生には、4つの要素があります。この4つを守って、健康な体を手に入れましょう。

◆激しく怒ることをやめ

ましょう。

◆あれこれ考えすぎることを少なくしましょう。

◆おしゃべりしすぎたり、余計なことを喋るのはひかえましょう

◆思っさま飲んだり、見たり、聞いたりしたいという心をおさえましょう。

明の医者である唐椿（と



うちん）が、病源集で教える4つの健康を害する行為を避けましょう。

◆遠くへつばを吐くと、気を損ないます

◆長時間眠ると、精神や思考を損ないます

◆汗をかきすぎると、血液を損ないます

◆速く歩きすぎると、筋肉を損ないます

元気100倍 レシピ!



青いネギをモリモリ食べられるサラダ

「わけぎ」「万能ネギ」「あさつき」などといった青いネギは、脇役になることが多いネギですが、サラダにすればたっぷり食べることができます。豚バラ肉は、弱火でじっくり焼き、カリッと香ばしく仕上げましょう。

ネギには独特の匂いがありますが、これは「アリシン」という栄養素。アリシンは、滋養強壮、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助けたり、血管を広げて血行をよくする働きがあります。切り口を多く、細かく切ると、たくさん空気にふれるため多く分泌され、切ってから15分ほど置くとさらに増えるそうです。また、水にさらすと流れ出てしまうので、さらさずに使用しましょう。



4月の賢者レシピ

青ネギのポークサラダ

アリシンはビタミンB1の吸収をよくする効果がある

水にさらすとアリシンは減少してしまうので注意が必要

アリシン摂取には、加熱する調理法より生の方がより効果的

- ① 青ネギと豚バラ肉は4cm程度、にんにくは薄切りにする



- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが色づいたら先に取り出す。
ここに豚バラ肉を加え、カリッと焼いて油を切っておく。



- ③ 器に青ネギを盛り、②の肉と先に取り出したにんにく、韓国のにをちぎってのせ、しょうゆ少々を回しかけてあえる

— 材料 2人分 —

青ネギ…1束
豚バラ肉
(薄切り) …100g
にんにく…2かけ
韓国のに…適量
ごま油…大さじ1/2
しょうゆ…少々



できあがり!



新しい職場で歓迎会を開いてくれます。
何か、気をつけることはありますか。

とつよの流儀

春は出会いの季節。勤め先の歓迎会はもとより、PTAの歓迎会などが開かれる季節でもありますね。たくさんの人が集まる会が苦手でも、参加してみると新しい環境になじむきっかけになるでしょう。

まず、会場の場所を確認しておき、当日は余裕を持って出かけましょう。特別な事情がない限り、遅刻は避けたいところです。また、メンバーや会場、歓迎会の規模にあわせた服装や髪型を準備しておきましょう。

話すのが苦手な人は、挨拶を求められたときのため、前もって考えておくとうれしく安心です。

たとえば「この度、〇〇に配属になりました。〇〇です。本日はこのような歓迎会を開いてくださり、ありがとうございます。〇〇会社に入社できましたことを、大変うれしく思っております。」と、氏名と歓迎会を開いてくれたことに對する感謝の気持ちを述べ、その後簡潔に自己紹介をしましょう。

話すときは、一礼をしてから正面を向き、全体をまんべんなく見渡しながら行うよう心がけると、良い印象を与えることができます。

編集後記

春ですね。わけもなくなんだかウキウキしてきます、少しおかしいのかもわかりません。ウキウキと言えはいろんなスポーツイベントも開幕戦を迎えていますよね。3月に東京ドームで行われた「甲子園開幕戦のシアトルマリナーズ対アスレチックス戦。あの一戦を妻と次男は見に行っていたのです。シアトルマリナーズとは野球界のスーパースター「イチロー」がいるチームの事ですが当日はイチローのプレーが見たいという野球ファンで東京ドームは超満員だったようです。その観戦チケットを取る時、妻は一応私の事も誘ってくれてはいたのですがつい最近まで野球のライトとレフトの守備位置すら分からなかった私は即答でお断りしました。ただチケットを取る時点ではイチローの引退をほとんどのお客さんは予想していなかったと思います。試合当日の試合開始直前だったと思いますが「試合後、イチロー選手が記者会見を開く」と言うアナウンスが流れました。イチローの45歳という年齢を考えれば「引退かな」という予想はつきますがはたしてその予想通りとなりました。その晩、彼の記者会見を遅くまで見ていたファンもたくさんいた事でしょう。私も見ていました。平成の終わりとともにイチロー選手もその幕を降ろしました。春なんですね。

『おかげさまで55年目
L P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

イチローも柴犬飼ってるらしいぞ。あっちに生まれたかったなあ、ハア。

