

こころの贅沢だより

わたし日和

令和元年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。五月の末、暑い日が続きましたね梅雨前の異常な暑さという事で熱中症になってしまった人も多かったとか北海道では39度を超えた地域もあったというくらいでまさに異常気象！ですよ。今年の梅雨はどうなるのか、この夏はどのくらい暑くなっていつまで続くのか？とても気になりますよね、私も外でする仕事の人のので仕事に影響が出ないようにとても気になります（マジメかー！）

さてここで、私の最近の趣味について少し書きましようか、何度も自慢することになりましたが（笑）昨年二度のマラソン出場を遂げた私は今年も調子に乗ってマラソンに挑戦してみようと思っています。がしかし昨年の私は予想以上にダメでした。制限時間ギリギリで

の完走はうれしくもありましたが「ギリギリ」ってなんとなく情けない感じですよ。ギリギリになってしまった言い訳はたくさんあって「トイレが混んでいたとか」「暑かった」とか「給水所で水を飲み過ぎた」とか「足の痙攣が止まらなかった」などなど。イヤイヤ、ちがうちがう、昔はもっと走れたはず・・・歳とともに体力が落ちていくのは仕方ないとしてももうちょっとなんというか。そこで今年はリベンジ、去年の私のかたき討ちです。気がつけば五月末の週末、あの酷暑の週末に等々力競技場のサブグランドでマラソン練習会に参加し、フライパンの上にいるかのような灼熱地獄のトラック

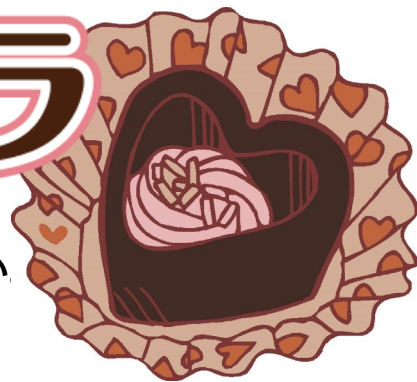
をぐるぐる回りゲロを吐きそうになりながら、リタイヤの誘惑に足を止めたりしつつも3000m走を完走しました。たったの3キロではあります但本気で走る3キロです。心臓がモーレッツに早打ちを繰り返し、呼吸は吸うときも吐くときも「ひーはーひーはー」と笑えるくらい音がして口は喉の奥までカラカラになり「おえっ、おえっ」となりながら走り続けました。この三十年で一番、体を限界まで酷使した十数分間だったような気がします。走り終わっ

た後の爽快感？ツラいだけです、吐きそうなの、実際吐きそうになりながらのゴールでした。「なんのために？」冷静になって考えると本当に割に合わないことをしようとしています、ただマラソンを走りたい、去年より少し早く走れるようになりたいというつまらない一銭の得にもならない

衝動ですが僕の中のアスリートの血が騒ぐのです！（アスリート？）
この日の帰り、等々力から横浜まわりの電車で帰ってきたのですが昼飯を抜いて練習に参加していたのを思い出し急におなかがすきました。横浜で回転すし屋さん飛び込み、吐きそうになるまで自分を追い込んだ自分にご褒美をあげることにしました。
中ジョッキ二杯（泡の出る麦ジュース）といつもはあまり手を出さない高価なお皿をタップリと。（もちろん家族には内緒です）先にアルコールを摂取してしまったのが敗因です。自分にご褒美をやりますすぎてしまいました。お会計の金額を見て、この日二度目吐きそうになりました。



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

みんな知りたい、でも永遠の謎 「人間とは何か」について考える

地

地球上に誕生した無数の生物の中で、なぜ人間だけが高度な知的能力を有しているのでしょうか。人とサルのDNAは、大半が共通しています。ところが、高度な文明を発展させてきたのは人間だけです。人の特異さは、すべての生物のなかで際立っています。そこで、人々は、「人間とは何なのか」という疑問を解き明かそうとしてきました。

古代ギリシアの哲学者プラトンは、「人間とは、羽のない二本足の動物である」と定義をしました。ところが、ディオゲネスという哲学者が、羽をもぎ取った鶏を示して、「これがプラトンの言う人間だ」と批判したそうです。これは、人間を定義するのは難しい、ということを示した有名なエピソードです。

人

間をどんなふうに定義しても、それで言い表せない特徴が大量に残ってしまいます。それでも、ある特

定の側面に注目することで、人間の大きな特徴を把握することができます。

たとえば、「ホモ・サピエンス（知恵のある人）」という言葉も、人間の特性を際立たせています。これは、人間の賢さ（理性・知恵）こそが、他の動物と違う最大の特徴、と考えた定義です。

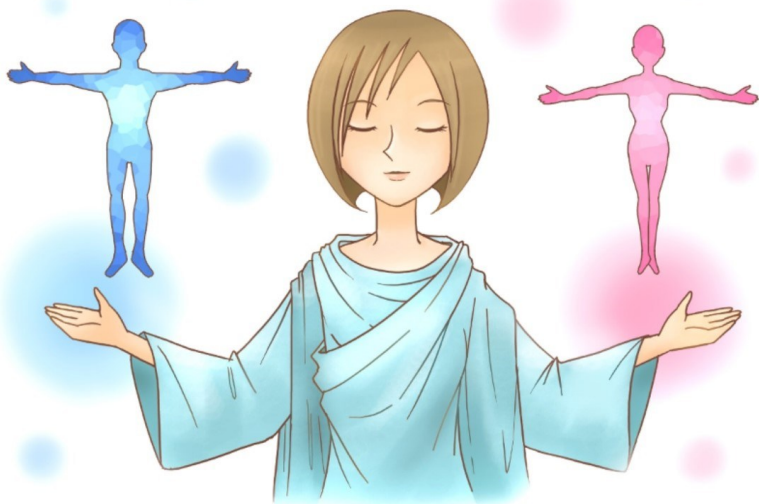
20世紀の哲学者ヘルクソンが提唱したのは、ホモ・ファール（工作する人）という言葉です。物を作る行為が、人間を他の生物から分けているとしました。また、歴史家のホイジンガは、遊びという観点から人間性に迫り、ホモ・ルーデンス（遊ぶ人）という概念をもたらしました。

イギリスの哲学者で経済学者でもあったアダム・スミス

複

は、人間は自分の利益を最大限にするように合理的に行動する存在だとして、ホモ・エコノミクスと命名しました。

雑な存在である人間は、どの方向から光を当てても見え方も変わってきます。いくつかご紹介した人間の定義で、あなたの感覚にピッタリくるものはありましたか？あなたも哲学者になったつもりで、どんな定義があるのか考えてみてはいかがでしょうか。



お財布も、ちょっと贅沢

LCC(ローコスト・キャリア)
航空運賃を節約

2012年、新規国内格安航空会社、いわゆるローコスト・キャリア(LCC)が相次いで就航しました。

LCCならば、東京⇄札幌や、大阪⇄福岡といった移動で、5千円台からと、バスや列車より安い料金で、飛行機を利用することも可能です。

国内移動が数千円といった料金が、セールの際にはさらに安くなることもあります。旅行会社が販売するツアー商品にも、LCCを利用して価格を抑えているものが増えてきました。

国内線だけでなく国際線のLCCもあります。韓国、台湾、中国、香港、タイ、シンガポール、オーストラリア、フィリピンなどへの航空券が、1万円程度から販売されています。関西国際空港からは、ハワイ行きのLCCもあり、往復3万円

程度、といったチケットも見受けられます。

航空券を節約し、ホテルや旅行先での娯楽にお金をかけたい、というときは、目的の地へのLCCが就航していないか、チェックしてみたいかがでしょうか。

利用する際は、LCCの安さの理由を納得しておく必要があります。機内食や枕・毛布など、機内サービスを廃止または有料化したり、設備の簡素化、効率的な運営がその主な理由です。

座席の指定や、手荷物預け料金も別途有料となっていることが多いので、トータル料金を確かめましょう。さらに、チェックイン時にも厳密に決められているので、注意が必要です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 61】

呼吸は天地の気と同じ

呼吸とは、人の鼻からつねに出入りする息のことです。呼は出る息で、内気を吐くことです。吸は入る息で、外気を吸うことです。呼吸は人の生気ですから、呼吸しなくなれば人は死んでしまいます。

人の体内の気は、天地の気と同じであり、内外で通じています。人が天地の気の中にいるのは、魚が水の中にいるのと同じです。

魚の体の中にある水は、外と同じ水です。人の体内にある気も、天地の気と同じです。しかし、体内の気は五臓六腑にあるので、古くなりよれてしまいま

す。それに比べて、天地の気は新しく清らかです。

ときどき鼻から外気を多く吸い入れるようにしましょう。気が体内にたまったら、口から少しずつ静かに吐き出します。荒く速く吐き出してはいけません。

古く汚れた気を吐き出し、新しい気と交換しま

しょう。その時、姿勢を正しくして仰向けになり、足を伸ばし、目を閉じ、手を強く握り、両足の間は15センチ程開き、両肘と体の間も15センチほど離すようにします。

一日に1〜2度を、長く続ければその効果が出てくるでしょう。気持ち落ち着いて行いましょう。



元気100倍 レシピ!



ほっこり美味しいホームメイドカステラ

大豆が原料の豆乳は、女性に人気のヘルシーな飲料です。大豆をすりつぶして液体を絞り、“汁”と“かす”に分けた“汁”が豆乳で、“かす”はおからです。そのため、豆乳には食物繊維はほとんど含まれませんが、その分栄養を吸収しやすい状態になっています。

豆乳を取り入れたいけれどそのまま飲むのは少し苦手、というなら豆乳を使ったカステラを試してみませんか。カステラをふわふわに焼き上げるには、しっかり泡立てるのがポイントです。泡立て器で持ち上げたとき、角（つの）が立って消えない状態までハンドミキサーで泡立てましょう。



6月の賢者レシピ

豆乳はちみつカステラ

豆乳にはイソフラボン、レシチン、サポニンなどが含まれている

レシチンは血管の健康を守り脳の情報伝達をスムーズにする

サポニンは、中性脂肪の吸収を抑えることも期待されています

- 1 ボウルに卵、卵黄、砂糖を加えハンドミキサーでしっかりと泡立てる



- 2 小鍋にはちみつと豆乳を入れてあたため人肌になったら火からおろし①に加えて混ぜ合わせる



- 3 強力粉をふるい入れ、泡立て器ですくい上げるようにまぜ、サラダ油も加えてゴムベラで大きく混ぜる

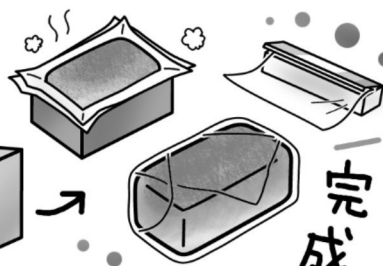


- 4 クッキングシートを2重に敷き込んだ容器に③を流し入れ、160度に予熱したオーブンで40分焼く

材料

(16×23×高さ7センチ程度の容器)

強力粉
(または薄力粉) … 80 g
卵…2個
卵黄…1個分
はちみつ…大さじ3
豆乳…40ml
砂糖…80g
サラダ油…大さじ1



- 5 焼きあがったら容器を外し、ラップをかけて冷ます

完成!



祝儀・不祝儀袋へ連名で名前を書く方法

とつゝの流儀

祝儀袋・不祝儀袋には、毛筆か筆ペンを使い、楷書（かいしよ）でていねいに氏名を書き

ましょう。慶事（けいじ）は濃い墨を使い、弔事（ちようじ）には薄墨を使います。1人の場合、フルネームを中央に書きますが、連名の場合人数によってルールが変わります。

◆4名以上

代表者を中央に書き、左側に「外」もしくは「外一同」と書く。袋のなかに、全員の氏名を書いた紙を同封する。

◆3名連名

上位者を中央に、右から左に書く。友人同士など同格の場合は、五十音順で左右均等に。

◆2名連名

同格の場合は、中央に左右均等に書く。格差があるときは、目上を中央に、目下を左に書

く。夫婦の場合、夫の氏名を中央に書き、妻の名前を

左側に書くのが一般的で

した。最近では、中央に姓を

書き、それぞれの名前を書

く方法も多く見られます。



編集後記

またまたこの時期がやってまいりました雑草との闘いの日々です。

ウチの事務所は通りに面していることもあって同業者や知り合い、はたまたお客さんなどがよく通るみたいなのであまり草ぼうぼうにしたままではいけないので少しぼうぼうになってきたところを見計らっては重い腰を上げて草むしりに励んでいます。特にこの時期は「あれ、先週くさむしりしたばかりじゃなかったかな？」なんて言うくらい雑草の成長がそれはそれは健やかなこと。私の好きな雑草は「どくだみ」です。中学生のころニキビ面になってしまった友人が親のすすめで一週間ドクダミ茶を飲み続けたそのときのドクダミ茶の効能と言ったらすこいものでした。ドクダミをむしり取る時はそのことをいつも思い出します。独特なおい、いかにも体に効きそうなおい。力を入れてメリメリと根っこごときれいに抜ける時はとても爽快です。ですが対手の場合は途中で「ブチッ」と切れてしまうのです。イラッとするのでそんな時は地面をほじくり返して根こそぎやつつけてしまします。これでやっとスッキリ。こんな戦いがこれからしばらく続きます。

『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

草むしりなんかいいから、バーベキューでもしてうまい肉を食わしてくれよ！

