

こころの贅沢だより

わたし日和

令和元年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です
いよいよ夏がやってきますね、梅雨が明ければ夏本番。楽しみですね！35度とか36度とかになってしまふんでしょうか、ジリジリと焼けるような、じっとりと、ムワァーっと熱くて重い空気が襲ってくるんでしょうか。とても、た、楽しみです（汗）・・・

先日、高校時代の友人から電話があり「飲もうよ」と言う話になりました。せっかくなら当時のいつものメンバーにも声をかけてみようという事で当時のメンバー7人中5人が友人宅に泊りで飲むことになりました。来られなかった一人は30才前にサンフランシスコに行ってすし屋になり今もそのままアメリカ暮らし。近況を聞くと同じサンフランシスコ

で今はカレー屋に華麗に転身。将来の夢はハワイにお店を出すことというマジメに考えてんだかふざけてるんだか、ということで欠席。もう一人は子どもの野球チームがその日試合で自分もコーチをやっているという事で欠席でした。ともかく、このメンバーで集まって飲むのはたぶん10年近くぶりだったでしょうか。高校時代の陸上部仲間なのですがみんな大人になったような、ほとんど変わらないようなま、そのなかにマルエムと一緒に働く高橋くんもこのメンバーの一人なんですけどね。このメンバーの飲み会は気も使わなければ金も使わない、昔から

の友人たちなのでこの日も近くのスーパーで食べたいものを皆で買い集め、酒もそこで調達し、近くのスーパー銭湯でさっぱりした後、友人宅に戻って飲み始めるというスタイル。いまだきのおしゃれでセレクトティなホームパーティーとはあきらかにちがう、異彩を放つ、もしくは異臭さえ放ってしまうかもしれないほどおっさんのおっさんによるおっさんのためだけの飲み会。インスタに、もしも誰かがあげても誰も「いいね！」しないような「映えない」飲み会ではありますがとても懐かしく久しぶりだったこともあり刺激も受けて、眠ってしまうのがもったいないような夜でした。次の日、友人宅の壁をペンキで塗らされたりもしましたが全部込みで楽しいひと時となりました。

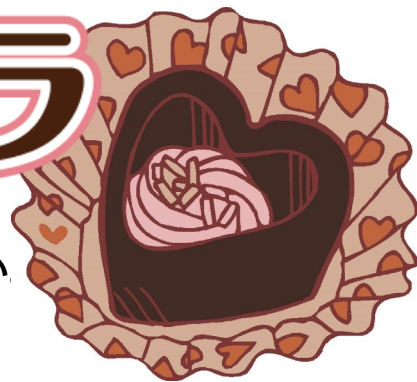
うちの子たちは大学二年と高校二年。長男は最近、バイクの免許と車の免許を取得。青春のまっただ中なんでしょうね。彼は学校から帰ると「友達とバイクで走ってくる」とだけ言い残し時々「走っています」。

次男は陸上部でやり投げをしているようです。韓国ドラマや韓国アイドルに夢中で韓国語の勉強を始めたようです。熱しやすく冷めやすいところは父親譲りかも知れません。父としてはハングルもいけど英語の勉強をまずしてほしいんだけどなあ。

どちらにしても、貴重な青春の時代を楽しんでもらいたいなあと思っています。



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

もっと自分を理解して大切にすれば 自然と運氣もアップ！

あ

なには、自分を大切にしていま
すか？自分を大切にするには、
自分を理解しておく必要があります。

ある会社の入社試験には、「ときどき
自分が分からなくなる」という設問があ
るそうです。あなたなら、イエスと答え
ますか？それともノーでしょうか？

この会社は、イエスと答えた人を評価
するそうです。分からなくなるのは、自
分自身について考えているからでしょ
うし、常に変化していこうと努力してい
る証拠かもしれません。とはいえ、自分
を良く見せたい入社試験で、イエスと答
えるのは勇気がいりそうです。

反対に、「私はいつも自分のことがよ
く分かっている」というノーの答えがマ
イナス評価なのは、「そんな人はほとん
どいない、嘘をついているのかも」「何も
考えていない人なのかもしれない」と
いった理由だそうです。

人

はいくつになっても、ときどき
自分のことが分からなくなるも
のです。それほど自分を知るの難し
く、自分を知るためには、少しずつ理解
を深めていくしかありません。一番分
りやすいのは、今の自分でしょう。そし
て今の自分や今の環境を理解し大切に
することは、将来の自分を形作ることに
もつながります。

まずは、今すべきこと一つ一つを真摯
に行ってみましょう。目の前の小さなこ
とに真面目に取り組み、決して手を抜か
ないこと。それが、もっと大きなことを
成し遂げる力の基礎となります。今の自
分を形作る小さな行為を重ねるうちに、
自分のことが分かり、大切にできるよう
になるのです。

自

分を大切にすると人は、運も良
くなると言います。自分を大切に
できれば、出会う人も大切にできます。

大切にされた人は、相手に親切にしたり、相手を信頼するでしょう。それが、新たなチャンスや幸運へとつながっていくのです。

あなたが今まで、幸運だと感じたことを思い返してみてください。そのほとんどが、自分一人ではなく、誰かのおかげで舞い込んだものではありませんか？幸運の多くは、他人が運んできてくれるのです。自分を大切にすると、自然と運氣もアップするのはこんな理由があるからです。



お財布も、ちょっと贅沢

コツをつかんで
シャキッとアイロンがけ

清潔感のある身だしなみに、アイロンがけは欠かせません。コツを覚えて気軽にアイロンがけしてみよう。アイロンがけには、アイロン台とアイロンがあれば十分ですが、よりキレイに仕上げたいなら、のりスプレーを使いましょう。

また、家庭で洗濯すると、どうしても衣類が縮んでしまいがちです。アイロンをかけている手の反対の手で、布の縫い目を引っ張りながらかけると、シワが伸ばしやすくなります。

シャツにアイロンをかけるなら、えりからかけていきます。えりのアイロンは、急ぐときは裏面だけでOKです。えりの先端にシワがよっても、着てしまえばわかりません。表もかける場合は、裏をかけたあと、上からプレスするように細かく押していきます。

アイロンをかけるとき、シワを伸ばそうとゴシゴシ



しっかり折り目をつけた場所は、アイロンを上から押し付けてプレスします。布の風合いを復活させたいときは、少し浮かせてスチームをあてていくと、ふんわりと仕上がります。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓の生命観】

自然や宇宙と調和し生きていくことが幸福

貝原益軒(かいばらえきけん)が84歳の時に書いた「養生訓」は、健康で長生きするための指南書です。そこには、食べ物や生活の仕方が細かく解説されていますが、それだけではありません。

養生訓では、人は自然や宇宙の一部であり、心や体も自然や宇宙とつねに繋がっている、という生命観が示されています。ですから、心と体の調和がとれた状態で、さらに自然や宇宙ともバランスが取れた状態を目指すのが養生です。養生とは幸福を目指す

ものであり、人は歳を重ねることに、より幸福になっていく。そのために、人は健康で長生きをし、日々の生活の中で自分の役割を果たしていくべき、と益軒は考えました。

そして、「心」「体」「環境」に加え、心を統制する「意識」が大切なポイントです。「心」は、健康のこと

を考えず、美味しいものを食べたがったり、怠けたがったりします。こういった行動は、「意識」が「心」に負けて従った結果です。

私たち自身が意識に目覚めれば、心の欲求を統制し、体を使い、環境と調和して生きていきます。このような状態が、益軒の目指した養生の形なのです。



元気100倍 レシピ!



フライパン1つでできる1ステップパスタ

きのこは低カロリーで、食物繊維を豊富に含むので、ダイエットに適しています。また、ビタミンB1・B2やDも豊富です。カリウムも多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。

また、きのこ類に含まれるグアニル酸は、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸と並ぶ三大旨味成分の1つです。グアニル酸には、動脈硬化や高血圧を防ぐ働きがあるといわれています。きのこは2種類以上使うと味に深みが出るので、色々なきのこをミックスして調理してみてください。



7月の賢者レシピ

しめじとエリンギの和風パスタ

食物繊維には、
コレステロール
値を下げる
働きがある

ビタミンB1は
糖質の分解を
助け、精神を
安定させる

ビタミンB2は
成長を促進し
抗酸化作用
もある

1 しめじは石づきを切って
小房に分ける。
エリンギは
食べやすく切る。

2 フライパンに
白だしと水を入れ、
半分に折ったスパゲティと
きのこを加え、フタをして
スパゲティの茹で時間+2分ほど
弱めの中火にかける



3 フタを取って火を強め
スパゲティを
ほぐしながら煮る



4 汁気がなくなったら器に盛り、
青じそをちぎって散らし、
しらすをのせる



完成!

— 材料 2人分 —

スパゲティ…160g
しめじ…1パック
エリンギ…2本
青じその葉…8枚
しらす干し…大さじ4
白だし…大さじ2
水…2カップ



お中元の贈りかた・受け取り方

とつぎの流儀

お中元は、日頃お世話になっている方に、感謝の気持ちを表すものです。贈る品は、先方の家族構成や好みを考慮して選びましょう。持参して手渡しするのが丁寧ですが、品物だけ送ることも多くあります。その場合も、はがきなどで挨拶状を出す心が伝わります。

贈るタイミングと表書きは、地方によって異なるので、一般的なものを表にまとめてみました。もとは、お盆と関係が深い行事なので、お盆を迎える時期により異なります。7月中にお盆を迎える地域は7月中、8月の地域は8月のお盆前までに贈るとよいでしょう。

お中元をいただいたときは、はがきでいいので礼状をすぐに出します。基本的ににお返しは不要ですが、気になるときは受け取ったものの半額程度の品を贈るとよいでしょう。

表書き	贈る時期
御中元	6月下旬～7月15日
暑中御見舞 暑中お伺い	7月16日～立秋前日まで
残暑御見舞 残暑お伺い	立秋（8月8日か9日）を過ぎたら

編集後記

ウチの事務所には数年前からネオンテトラとヤマトアマエビが暮らす水槽がひとつあります。6～7年前でしようかまだ小学生だった次男がお祭りの金魚すくいで金魚を3匹持って帰ってきてしまいました。彼曰く、自分で世話をするから飼いたいとのこと。私はやっぱりとお断り申し上げたのですがやはりその日から金魚がネオンテトラの隣の水槽で暮らすことになりました。それでも最初のころは私に言われて次男も渋々ながら金魚の世話をしていたのですが時とともに金魚の世話は私の担当になりました。金魚すくいですくわれてきたはずの金魚たちも今では大きめの紙コップでギリギリすくえるかどうかと言うほどまでに成長してしまい、当初の金魚らしい可愛さが、でかい魚のグロテスクさにすっかり変わってしまいました。次男に「何とかしてくれ」と言っても苦笑いが返ってくるのみ。仕方がないので今朝も金魚の水槽を私が掃除しました。（涙）せっかくの夏なので水槽に水草なども入れてあげて殺風景な事務所にも厄介者の金魚たちの力を借りて、涼やかな夏を演出してみようかなと考えています。

『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



キンギョじゃなくて何かおいしいものをくれよ！