

こころの贅沢だより

わたし日和

令和元年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

待ちに待った夏がやってきました！ と言っ

て涼しい顔で夏を過ごせたらいいのですがこの暑さ、少し遠慮してほしいところです。

夏は夏らしく暑いというのは仕方がないというか四季のある日本の良いところでもあるのでしようが普通の暑さくらいで勘弁してもらいたいと思うのは贅沢な悩みでしょうか。

梅雨が明けてからは自宅の温度計で33℃とか34℃とかそんな気温が続いています。この気温は南の島の楽園でおなじみの沖縄の気温よりも暑いんです！沖縄よりも大和の自宅のほうが暑いなんて、「すごい、自宅が楽園のようだ！」と喜ばばいいのか暑さでゲンナ

りしていたらいいのかあんまり暑いので判断がつかなくなってきました。

そんななか、ウチの子どもたちはしれっと夏休みになったらしく学校がお休みに入ったようです。ただ部活が毎日のようにあるみたいで早く起きたり寝坊したり相変わらずあわただしい朝を過ごしています。次男は高校生なのですが夏休みの宿題がいまから心配です。おまけに彼は忘れん坊の天才です。これは私の血を色濃く引き継いでしまったようでかわいそうで仕方ありません。いつか遺言書を書くことになったらその中で彼には謝っておこうと思います。忘れん坊の天才で思

い出しました、先日、父と母と三人で東京の小平霊園にお墓参りに行ってきました。私の運転する車に三人で行ってきたのですが休みの日でしたので渋滞を嫌って朝早めに出て小平霊園には8時過ぎには着いてお墓のお掃除を軽くしてお花を供えてお線香をあげて戻ってきたのですが帰宅途中で昼にはまだ早いけど何か食べて帰ろうかという事になりました。三人それぞれ飲み物とサンドイッチなどのホットケーキだの一皿ずつ注文したのですがモーニングのサービス時間という事でそれとは別に卵とトーストがサービスで付きますとなっておなかも減っていないのにすごい量の食べ物がないテーブルに並ぶことになり

ました。母は「うへえー」と驚いていましたが父はどうせ私が全部食べてしまうだろうから大丈夫だと笑ってました。誰一人信じてはくれませんが私は少食です。結果食べきれずお持ち帰りさせていただくことになりました。再びクルマに乗ること10分。まだらボケを患う父が「あれ、どこかに寄って何か食べようよ」と言ってきました。

「いま、食べたけど？」と私。「そうだったか？」と父。そんなやり取りをあと二回ほど繰り返した頃、やっと家に着きました。

忘れん坊の息子よ悪いのはお父さんだけでなく、おじいちゃんからなのかもしれないね。どちらにしても宿題はちゃんとやるように！



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

できるかな？やってみたい、でも・・・
壁を乗り越え新しいチャレンジ！

年

年齢を重ねると、新しいことにチャレンジする機会が減ってきます。気になる何かがあっても、「やっばりやめておこう」となりがちです。

子どものころなら、やってみたいことに素直に向き合えたのに、なぜでしょうか？そこには、大人ならではのいくつかの壁が立ちはだかっています。

ま

ず最初に立ちはだかるのが、「思考停止」の壁です。新しいことを始めるのは、色々面倒な部分があります。すると、日々の生活に追われている大人は、「このまま何もしないでおこう」と、考えるのを止めてしまいがちです。この壁を乗り越えるには、「新しいことを始めたら、どんなに楽しくワクワクするだろう」「どんないい影響が自分にあるだろう」と考えるのが効果的です。新しく始めることで、人生がより良くなるならチャレンジの価値はあります。

次

の壁は、「目先のことにとらわれて、先のことが考えられなくなる」ことです。手一杯だと、未来のことなど考える余裕がなくなってしまうです。どんな未来にしたいのか、そのためには何をすべきなのか……

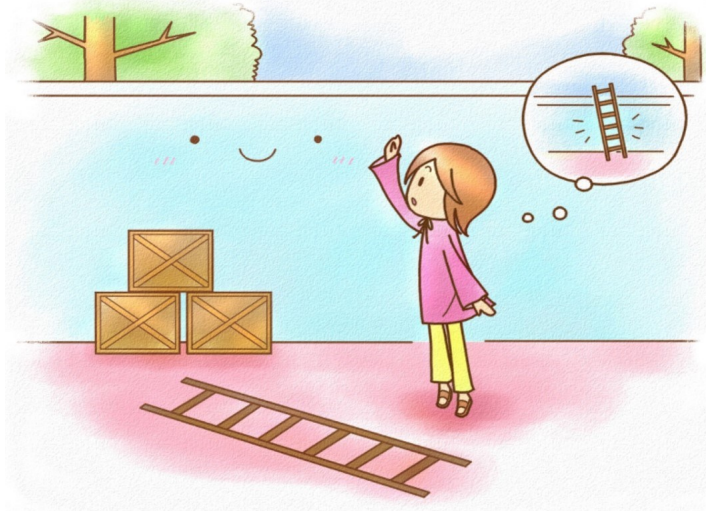
そうは分かっているても、一步を踏み出せない「行動の壁」は、かなり大きなものです。やりたい、やればいい、そうは分かっているものの、考えるだけで終わってしまう。

い

こんな行動の壁を乗り越えるには、計画やスケジュールをしっかり立てるのがおすすめです。期限や目標を決めると、第一歩が踏み出しやすくなります。ざ何かを始めてみても、挫折を味わうこともあるでしょう。思った通りには運はない、何だかおもしろくない、といった「能力の壁」です。慣れていることなら、できないことは

そんなにありません。でも、初心者なら、できないのが当たり前です。始めなかったら、できないことさえわからなかったはず。誰かの力を借りたり、時間をかけて取り組んでみましょう。

なにより、新しいことに取り組む、という勇気を持ち、第一歩を踏み出したことが大きな成果です。何か気になることがあれば、思い切ってチャレンジしてみてもどうでしょうか。きっと、新しい自分が見つかるはずです。



お財布も、ちょっと贅沢

夏のメイク崩れ対策
必要な化粧品はコレ！

夏は、どうしてもメイクが崩れがちになってしまいますが、なぜ、メイク崩れが起きてしまうのでしょうか？

夏にメイク崩れを起こす大きな要因は、「肌からの皮脂と汗の吹き出し」と「気温」です。

しかし、夏の暑さの中、汗と皮脂は防ぎようがありません。それでも、汗をこまめにふき取ることで、分泌を抑えることができます。皮脂は取りすぎるとさらに分泌されるので、ハンカチで押さえるように汗をふきましょ。

崩れにくいメイクのポイントは、「ファンデーションを薄く塗る」と、肌に合った適切な下地などを使うことです。厚く塗れば塗るほど、崩れは大きくなってしまいます。

メイクする前の肌の整え



方も大切です。皮脂をコントロールする化粧水、ファンデーションを密着させる下地、毛穴専用の下地など、自分の肌の状態と気温に合わせて選びましょ。

夏になると、クリームなどで保湿をしない人が増えるようですが、エアコンの影響で肌は乾燥しがちです。すると、皮脂が多く分泌され、化粧崩れの原因となってしまうこともよくあります。

夏は、暑さや乾燥など、肌にとっては厳しいコンディションの季節です。保湿など、基本的なケアをしっかりして、肌を整えておきましょ。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【人生で一番大切なこと】
人生を楽しむために養生

今から三百年以上前の正徳三（一七二三）年に貝原益軒が著した「養生訓」は、今も書店や図書館で手にすることが出来ます。

それは、需要があるからこそです。ではなぜ、養生訓は現代の人々の心をとらえているのでしょうか？

養生訓は、養生の方法やなぜ養生を行うべきなのかを説明している本です。そして、人生で一番大切なことは、「養生の方法を学んで健康を保つこと」としています。

なぜなら、人の体はとても貴重なもので、全世界の他の何物にも代えがたい

ものだからです。そんなに

大切な体を、養生の方法を知らないばかりに失ってしまうほど、愚かなことはありません。

養生を邪魔しているのは、人間の欲です。もしかしたら、あなたにも、体に悪くても、やめられない悪癖がありませんか。

養生訓では、体と欲のど

ちらが大切かよく考え、

日々の生活を慎み、細心の注意を払い生活するように勧めています。すると、長生きして災いを免れることができます、人生を楽しむことができます。

多くの誘惑がある現代だからこそ、養生訓の教えが私たちの心に響くのかもしれませんね。



元気100倍 レシピ!



お手軽ごちそうスープで夏を乗り切る

とうもろこしは、中南米などでは主食として食べられ、米、小麦とともに世界三大穀物と呼ばれる作物です。鮮度が落ちやすいため、収穫後すぐに加工される缶詰や冷凍食品は栄養価的にも優れています。夏野菜のイメージがあるかもしれませんが、イネ科の穀物で、主な成分は炭水化物（糖質）です。

エネルギー源として優れているのに加え、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどのビタミン群、カリウム、マグネシウムなどの各種ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。そのため、夏バテ予防にも効果的です。



8月の賢者レシピ

かにとコーンのスープ

とうもろこしは
エネルギー源と
して夏バテの
予防・軽減に

とうもろこしの
カリウムは
むくみ予防・解消
に効果的

とうもろこしは
食物繊維を豊富
に含む穀物

- 1 卵白は溶きほぐし牛乳を混ぜる、カニの軟骨を取り身をほぐす



・卵白に牛乳を混ぜると
白くふわふわに仕上がります

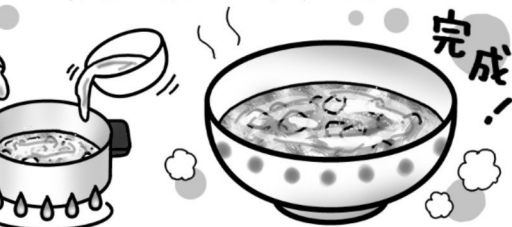
- 2 水とコーン汁を火にかけ、
ブイオンを
加える



- 3 煮立ったら
コーンとカニを入れ、
塩で調味する



- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、
卵白を流しいれ軽く混ぜる



— 材料 4人分 —

水とコーンの汁
合わせて…カップ4
固形ブイオン…1個
カニ缶…100g
ホールコーン缶…およそ200g
塩…小さじ1/5

<水溶き片栗粉>

片栗粉…小さじ2
水…大さじ1

卵白…2個分
牛乳…大さじ2

完成!



贈り物で活用したいふろしきの包み方「平包み」

とつさの 流儀

贈答品を相手に直接手渡す時には、ふろし

きに包んで持参します。包み方はいくつかの種類がありますが、「平包み」は最も基本的で一番格の高い包み方です。結ばずに包むので簡単ですし、お渡しするときもスムーズにほどこけます。

無地や古典柄だけでなく、現代的な柄や女性的な華やかな色彩のふろしきも素敵です。初めてふろしきを購入するなら、70×90cm角

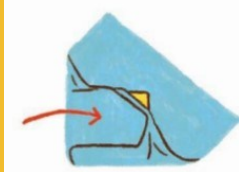
程度のもので、使
いやすくおすすめ
です。



①ふろしきの中央に品物を置く



②手前をかぶせて品物をくるむ



③左側を内側に折り、余った部分を内側に折り込む



⑤奥の角をかぶせ、品物全体をくるむ

④右側も内側に折り余った部分を内に折り込む

編集後記

この時期はいつもなぜか何かをしなくてはと言う気持ちにさせられます。はてな？とその気持ちのルーツを探れば夏休みの宿題にたどり着く気がします。去年は戦争当時の本を読みたくなったり、その前は中国語を学ぼうと思ったり・・・今年も基本に立ち返り中学英語を学び直そうと思いい立ちましてさっそく中学生用の単語の本を一冊と熟語の本を一冊、アマゾンでポチッとしました。二年前の中国語の時は気合が入っていました。ニィハオとシェイシェイの二つしか知らない中国語をどうしたらマスターできるのか教材はどんなものがベストなのか、調べました。「私はこうして中国語をマスターした」的な本も読んでいました。ただ大事なことを忘れていました。私が熱しやすく冷めやすい性格だという事を。パッションの8割をそこで使ってしまう残りの2割で中国語の発音の練習をしたところで休眠状態に入りまして、長いやつです。いいわけではありませんがあくまでも中国語はいま、休眠状態です。でいつの日か必ずカタコトの中国語を私はマスターしている事でしょう。ソナコトアルワケナイアルヨ！（あ、これは日本語か！）

『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



アンタ、ソレ、ムリアルヨ！