

こころの贅沢だより

わたし日和

令和元年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

あつという間に終わっちゃうんだろうなと、思っていた8月は予想通りあつという間に終わりました。仕事をするには暑くて苛酷な8月でしたが終わってしまうとなるとまだ名残惜しいような、でも少しほっとするような、なんというか少し複雑です。

この夏の思い出はというと、なんだかとても忙しく働いていたような気がします、ありがたいことに。キホン、燃料屋さんですので夏場は昔から比較的ノンビリ過ごせていたような気がするのですが今年は8月に入ってもナンドカンタありまして、お盆前は「お盆休みになる前に!」と言って働き、お盆が明けたら明けたで忙しくしていたような気がします。ただこの暑さです、ボンヤリしながら仕

事をしていた瞬間もあったと思います

のでウツカリ忘れてしまっていることもあるかもしれません。そこがこの夏の心配事です。あ、そうそう思い出と言うのかわかりませんがこの夏、久しぶりにプールに行きたいと思って大磯ロングビーチの入場券をネットで購入したんです、家族で土日に行こうと思って。そうしたら子どもらとかなか予定が合わず、奥さんと二人で行くことになりました。二人でプールなんて、何十年ぶりか、もしかしたら初めてのことかもしれません。なんでしょう、二人でプール、微妙に「気まずい」とは言いませんが気恥ずかしいですよ。はい。大磯ですから大和から一時間も見れば着くと思

い当日はノンビリ昼前に出発しまして休日の割に道はガラガラで昼頃には目的地の近くのコンビニでお昼を買い、車内でモグモグ。腹ごしらえもすませいよいよ大磯ロングビーチのプールへ! 天気はまあまあ、混雑もそれほどもなくコンディションは申し分なしです。大磯ロングビーチには大きな流れるプールのほかにも大小いくつかのプールがあり私たちも最初は流れるプールで流されて楽しんでいたのですが、すぐにいろいろなプールに入ってみたくなり、プールサイドの地面の猛烈な暑さに悶絶しながらいくつかのプールを渡り歩きました。最終的に波のプールに落ち着きました。浮き輪にお尻をはめ込み青空を見上げながらプールの波に揺られて過ごす夏

の午後。まさに夏を満喫。と、ひとり悦に浸っていると、横で妻が「気持ち悪い」と静かにうなだれています。夏の喜びの頂点にいた私には彼女の言う事がすぐには理解できずにいましたが、どうやら昼ごはんの後に波に揺られて酔ってしまったのと、軽い熱中症になりました。このままプールで陽に当たっていたのでは状態はよくならないという独自の医療判断のもと、急ぎプールから上がり更衣室で着替えとトイレを済ませて人混みからなるべく落ち着ける場所へ、つまり家路につきました。妻はその後ふつうに回復しました。これが忙しかった私の今年の夏の思い出の一つです。



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

人にも自分にも優しく過ごす ゆるむ時間、持っていますか？

肩

がこって、困ったことはありませんか？ スマホやパソコンが普及した現代では、多くの人が肩こりで悩んでいます。肩が張って辛いだけでなく、頭痛がしてきたり、肩の上に何か乗っているような感じがして気分もさえず、全くいいことはありません。

そんなときに、マッサージや運動をして筋肉をゆるめると、フツと力が抜け、とても楽になります。ガチガチにこり固まった筋肉がゆるむと、筋肉の血流が良くなるからです。

肩がこると、筋肉は伸ばし切ったゴムのように、全く余裕のない状態になってしまいます。その筋肉をゆるめて、余裕のある状態に戻すと楽になるのですね。そしてこれは、肩こりに限ったことではありません。

余

裕がないガチガチの状態の体が辛いと同じく、余裕のないガチ

ガチの心も辛いものです。心に余裕がないと、イライラしたり何をしても満たされません。何をしても満たされないから、刺激を求めたり、他の人に認められたいと必要以上に思ってしまう。

余裕が無いと、肩も心もますますこり固まってしまうかもしれません。心も体も、このような悪循環は早く断ち切ったほうがいいに決まっています。心や体をゆるませてあげましょう。

心

に余裕がないな、と感じたら、心のこりをほぐしてあげましょう。案外簡単な方法で心のこりはほぐせるのです。

暑い日が続くと、入浴をシャワーだけで済ませたくなるかもしれませんが、湯舟にお気に入りの入浴剤を入れて、お湯の中でのんびり体を伸ばしてみましよう。深呼吸して、ゆっくり「ぶーっ」とため息をつくように声を

出すと、自然と力が抜けていきます。

食べるのが好きなら、いつもより少し贅沢なお茶やお菓子で、幸せを感じてみましょう。いい香りをかいだり、きれいなものを見る、ゆったりと何も考えずに散歩をする、といった方法もおすすです。

心をゆるめると、見える世界も変わってきます。悩んでいたことすら、「まあいいか」と思えてくるかもしれません。人や自分に厳しくしがちな人は、ゆるめる時間を意識して増やしてみませんか？



お財布も、ちょっと贅沢

バーベキュー
おすすめのBBQグリル

庭やキャンプサイトでのバーベキュー（BBQ）。楽しそうだな、とは思っても道具の選び方が分からず困っていませんか。BBQに必須のテーブルとグリルを紹介します。

【テーブル＆チェア】

立ったり座ったりしやすい「ハイ」タイプと、ゆったりリラックスできてコンパクトな「ロー」タイプに高さを調整できるテーブルが便利です。コンパクトにたためて軽いものなら、運ぶ時も収納する時も安心です。

【ガスのBBQグリル】

ガスのグリルなら、火お

こしの必要がなく、初心者でも簡単に扱えます。テーブルの上でも使えるので、家庭で



使うこともできます。写真

で紹介している岩谷産業の商品は、風の影響を受けにくい構造になっています。

【炭火のBBQグリル】

写真のグリルは、閉じるとアタッシューケースのようなバン形になり、スタイリッシュに持ち運びできます。



使った後のお手入れが大変、という人には、使い捨てのコンロが便利です。写真

の北欧生まれのグリルは、本体は段ボールで網は竹

棒、火力は木炭と、すべて天然素材で作られており、完全

に火が消えたら可燃ごみ

に出せます。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【幸福は人生後半にあり】
江戸時代と現代の老いに
対する考え方の違い

超高齢化社会といわれている現代の日本で、「老」は嫌われがちです。多くの人が若くありたいと思い、その方法を知りたがっています。

それに対し、江戸時代は「老」には悪い意味だけでなく尊敬の念など良い意味も込められていました。武士の管理職である「家老」「大老」「老中」といった役職には、「老」の字が使われています。

現代のように、インターネットで何でも調べることで、便利なシステムが行きわたっている時代、

若者のほうが、老人より多くの情報を持っています。

これに対して、個人の経験が大きな価値を持っていた時代、若者より多くの情報や知識を持っている老人は、大切にされていたでしょう。

そんな江戸時代に『養生訓』を書いた益軒は、人間の生物学的寿命を百歳と考えていました。そして、人生五十年といわれた時代に、養生により八十歳まで伸ばそうと考えたのです。

努力して養生を行い、長生きをする。



とはいえ、命はあくまで天地から授かったもので、運命を受け入れるのも大切なこと、というのが益軒の考えです。

養生をしつかり行い、人事を尽くしましょう。そしてその後は、「それぞれの天命を楽しんで身を終わるべし」、というのが彼の言葉です。これは今の私たちにも、そのまま当てはまるように思えます。

元気100倍 レシピ!



かぼちゃとカマンベールチーズのひんやりデザート

すっかりおなじみの食品となったカマンベールチーズ。今回は舌触りの良い、中の部分だけを使います。残った周囲の固い部分は、そのまま食べたり、サラダや炒め物、オムレツの具などに活用してください。

カマンベールチーズは、白カビのチーズでクセの少ないナチュラルチーズです。脂質やタンパク質を多く含み高カロリーなため、育ち盛りの子どもや食が細くなった年配の方に特におすすめです。脂質やタンパク質だけでなく、カルシウムやセレンなども多く含まれます。



9月の賢者レシピ

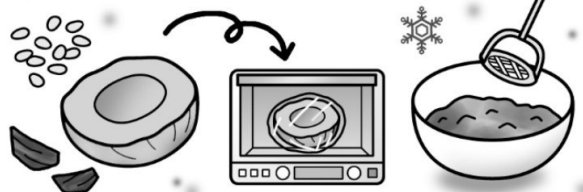
パンプキンチーズアイス

牛乳を凝縮した
チーズは
少量でも多くのカ
ルシウムを含む

セレンには
強力な抗酸化作
用がある

抗酸化作用は
老化を防止し
美肌効果もある

- 1** かぼちゃは種と皮を取り除き、ラップにくるみレンジで5分ほど加熱し柔らかくし、熱いうちにつぶしておく



- 2** ①にレーズン以外の材料を入れ、よく練り混ぜる。



- 3** レーズンを入れて軽く混ぜ、冷凍庫で冷やす



— 材料 2~3人分 —

かぼちゃ…150g
カマンベールチーズの
柔らかい部分…50g
レーズン…10g
牛乳…大さじ3
砂糖…大さじ1
レモン果汁…小さじ1
シナモン…少々

- 4** 固まりかけたところで混ぜるのを数回繰り返す





病氣見舞いの封筒と花

とつとつの流儀

身近な人が病氣になったとき、すぐにお見舞いに行きたい、と思ってもちよっと待ってください。病氣見舞いは、早ければいいというものではありません。まずはご家族に本人の容態をたずね、見舞いに行っても差し支えないか、本人の意向を聞いてもらいましょう。

お金を贈るなら、紅白の「結び切り」(あわじ結びも可)の水引で、表書きは「御見舞」とします。目上の方には、「御伺(おうかがい)」の表書きを用いることも。

お花を贈るときには次のようなものは避けたい。たほつが無難です。最近では、御見舞の花を禁止している病院もあるので、事前に確認をしておきましょう。

鉢植え…寝(根) つくに通じる

白い花・菊…お悔みごとのイメージ

椿…花が花首から落ちるため縁起が悪い

シクラメン…死苦(シク)

「ク」を連想させる

香りが強い、花粉が

多い花も迷惑になる

ので避けましょう。



編集後記

新しい腕時計を買いました。今使っている腕時計はカシオのショックです。機能が気に入って使い続けています。なのになぜ新しい時計?となるかもしれません。私がそこには浅からぬ訳が。ジョギングやウォーキングをしていると何キロ走った、とか何分走ったとか、あるいは何キロを何分のペースで走ったとかだんだん欲が出てきてそんな機能が欲しくなってくるんですね。さらにスマホと連携させて地図上のどこをいつどのくらい走ったとかトレーニングの積算なども記憶してくれたり、と今はジョギング用(?)の腕時計がランナーの中では当たり前になりつつあるのです。友人にもすすめられたり、練習会ではそのような腕時計をしているのが前提で話が進んでいたりで、逆に「そんな道具に頼らんでもやれるし、おいら!」と意固地になっていたのですが8月の24時間テレビで芸能人ランナーの人たちとサポートしている人たちがみんながジョギング用の腕時計をしているのを見ていつのまにか自分が浦島太郎になっていたことに気づき、購入に踏み切りました。ただ多機能すぎて使いこなせません!

『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



おっ! いつのまにやらランナー気取りだな! 何事もカタチから入るタイプか!