

わたし日和

令和元年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

9月前半の台風では強い風のせいで大変な目に遭われた方もいらっしゃると思いますが、その後はどうでしょうか。神奈川県内でも停電になったところがありましたが比較的短時間で復旧できたようでしたがテレビのニュースで報道されていたように千葉県の房総半島では何万世帯という大規模な停電が一週間近く続いていましたね。その停電の最初のころはあまり停電について大きな報道のされ方はされていませんでしたが山の中で送電線用の大きな鉄塔がいくつも横倒しになっている映像が流れた時には素人ながら「どうやって復旧するんだろう?」と心配になりましたが、

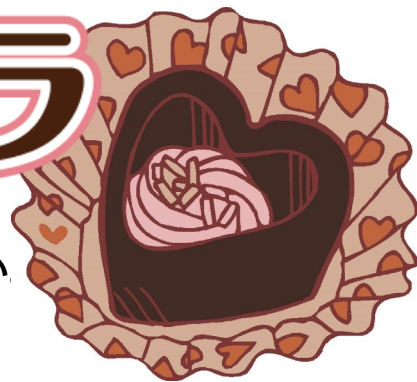
そのニュース番組の中で「送電についてはいくつか電気を迂回させて送電できるルートがあるので送電ルートを検討して早急に対応する」みたいなコメントが流れていたので一時安心したのとさすが日本だなあなんて感想を持ったことを思い出します。ですがその後の数日間、電気は送られていなかったようです。このあたりについて、電力会社や内閣の対応が悪かったとか遅かったとか復旧への見積もりがあまかったとかいろいろ言われていたかもしれませんが何より現代の私たちの生活は電力なしでは生きられないくらい

電気に頼って生きていますよね、もし電気が止まってしまったらウチの事務所のシャッターは電動なので店が開きません。パソコンは使えず、電話、ファックス、コピー機が止まり、事務所の蛍光灯が点かずエアコンも止まります。家ならお米が炊けず、テレビが見られず、トイレはウォシュレットが動きません、エアコンも止まれば空気清浄器や除湿機も止まり給湯器も止まるのでお湯が出ずお風呂に入れません。冷蔵庫では生ものが腐り、携帯電話は充電ができず使えなくなります。今回の千葉の停電では停電している時間が長かったので浄水場などのポンプも止まり水道も

止まってしまふことになりトイレの水も流せなくなったところがありました。井戸の水を使っている家でもポンプが動かず水が使えなくなる場合や、家の固定電話も電源が必要な今の電話機は使えませんか。私が子供のころはちょっとした台風などでもよく停電していた記憶がありますが最近では停電などあまりなかったのに電気に関しては少し安心していましたがやはり最低限の備えは考えておかなければいけませんね。今回わたしは太陽光で発電、充電ができる携帯用充電器を買いました4000円ちょっとかな。本当に役にたつかどうかはわかりませんが一応。



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

アスリートがルーティンを行う理由 上手に気持ちを切り替えて実力発揮

ア スリットは、日々プレッシャーの中で戦っています。気持ちが乱れていると実力を発揮できないので、精神コントロールは必須です。

そんなアスリートたちは、不測の事態にも動じないほど、強い精神力を持っているのでしょうか。いいえ、そうではありません。思わぬことが起これば、アスリートも気持ちが揺れてしまいます。ただ、彼らは自分でメンタルを切り替える術を心得ているのです。

体 操の内村航平選手は、跳馬前に両手を前方に伸ばす所作を毎回行っています。伸ばした手を基準に、体の軸や跳馬までの距離、方向のずれなどを測っているでしょう。ラグビーの五郎丸歩選手がみせるボールを蹴る前の独特のポーズも、同じような意図で行っているルーティンです。

イチロー選手は、毎回打席に入った

後、バットを立てる動作を行っていました。毎回同じ動作を行っていると、普段と違う乱れやその原因にすぐに気がつくことができます。これが、アスリートがルーティンを行う理由です。イチロー選手のルーティンはとても正確でした。だからこそ、ほんの少しの違いにも気がつき、その場で修正することができたでしょう。

私 たちにも、気持ちの切り替え術は有効な方法です。切り替えを成功させるには、前もっていくつかの方法を準備しておく必要があります。気持ちが動揺しているその場で、新しい切り替え術をみだすのは不可能です。また、毎回成功するとは限らないので、失敗したら次にこれを試す、という予備の方法も準備しておきましょう。

アスリートが様々なルーティンを持っているのと同じく、有効なりセッ

ト方法は、人によって異なります。オリジナルの方法を見つけるヒントを紹介するので参考にしてみてください。

心が乱れた時、意識を感情と別の一点に向けると不安が薄れます。持っているペンの先など、動揺した時に見るものを決めておきましょう。

また、今までの成功体験を書き出し、なぜ成功したのか分析しておくのも◎。成功パターンを思い描くことができれば、気持ちを切り替え、次の行動に自信を持って挑むことができますよ。



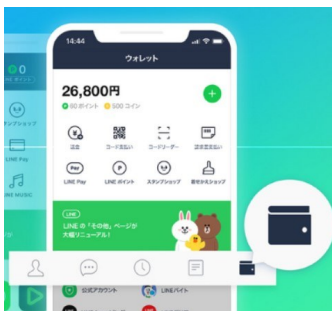
お財布も、ちょっと贅沢

LINEウォレットページ
クーポン・保険・お得なetc

LINEで毎日のようにメッセージのやりとりをしている人も、意外と使っていないのが画面右下にある「ウォレット」ではないでしょうか。スタンプショップは使っても、それ以外は何があるか、ご存じない方も多いかもしれません。

ウォレットには、「クーポン」や「家計簿」、会員証をまとめて管理できる「マイカード」など、便利でお得な機能がどんどん追加され、進化してきています。

例えば「マイカード」。いろいろなお店でもらう会員証は、アプリを入れたり、カードを持ち歩いたり、数が増えると管理が大変ですが、マイカードでは、ポイント、Tカード、スタバ、無印良品、ヤマダ電機など、よく行くお店のカードを登録できます。一元化して管理でき、会員証の提示も簡単で



す。

コンビニやファミレスなどの割引券や無料券がたくさんそろっている「クーポン」も見逃せません。毎日更新されるので、お出かけ前には要チェックです。

レジャー直前に、即加入できる保険も充実しています。半日限定の少額保険などに手間なしで加入できるのは安心です。

他にも、公共料金や買い物の請求書（払込票）をコードリーダーで読み取りLINEペイで支払えるなど、便利機能がたくさんあります。気がついてなかった人は、ぜひ一度チェックしてみてください。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【人間は気でできている】

「養生訓」の現代とは異なる身体観・病気観・健康観

江戸時代に貝原益軒が著した養生訓は、健康や体のことを説いている本です。現代の健康に関する本なら、脳卒中、糖尿病、リュウマチといった病名や、肝臓、心臓、胃といった臓器名が使われると思います。ところが養生訓の中には、病気や体の臓器の名前は出てきません。

西洋の医学を伝える「解体新書」が前野良沢、杉田玄白らによって刊行されたのは、江戸時代後期の1774年です。養生訓が書かれたのは、それより60年ほど前です。

益軒の時代にも、漢方や鍼灸などを用い治療は行われ、臓器名や病名は使用されていました。益軒は、

医者ではありませんでしたが医学に精通しており、当然それらの知識も十分に心得ていました。

それにもかかわらず、著書の中で医学用語を用いなかったのは、現代とは異なる病気に対する考え方のためです。

益軒は、人間の体は「気」でできており、その「気」が減ったり滞ったりすると病気になる、と考えました。益軒の気に対する

考え方は、中国医学の影響を受けていますが、日本人特有の精神に基づく部分もあります。

「元気をたもつことと元気をめぐらすこと、この二つが備わっていないと気を養うことはむづかしい。時に応じて動と静とを実行することが気を養う道である」と、養生訓には書かれています。



元気100倍 レシピ!



さんまのかば焼き缶でクッキング!

カルシウム、ビタミンD、鉄分、そして不飽和脂肪酸のDHAとEPAを豊富に含むさんま缶。その栄養価の高さと、価格や保存の手軽さから人気になっています。今回使うかば焼き缶は、開いたさんまを焼いてから缶に詰め、しょうゆベースの調味液を入れて密封し、加熱したものです。さんまが曲がらないよう細長い角型の缶に入ったものが一般的で、とろみのついた缶汁はたれとして味わえます。いわしのかば焼き缶も同じように利用できるので、好みの魚の缶詰でお試ください。



10月の賢者レシピ

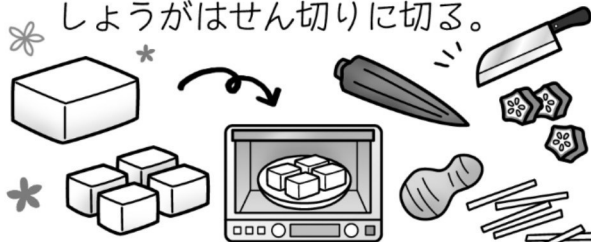
さんま缶の煎り豆腐

魚の缶詰は骨が
柔らかいため
骨の豊富なカル
シウムを摂れる

カルシウムを効
率的に吸収する
ため欠かせない
ビタミンDも豊富

DHAやEPAは人
間の体の中では
生成することが
できない栄養素

- 1** 豆腐は4等分に切りラップせずに電子レンジ(600w)に2分ほどかけ水けをきる。オクラは7~8mm厚さ、しょうがはせん切りに切る。



- 2** フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを香りたつまで炒める。豆腐を手で軽くつぶしながら加え、強めの中火で1分ほど炒める。



— 材料 2人分 —

さんまのかば焼き缶詰…1缶
木綿豆腐…1丁
オクラ…4本
しょうが…5g
サラダ油…大さじ1
酒…大さじ1
塩…少々

- 3** オクラ、酒、塩とさんま缶を缶汁ごと入れ汁けがなくなるまで炒め合わせる。





ショッピングの常識マナー

とつゝの流儀

「お客様は神様」とはいえ、マナー知らずでは気持ちよく買い物することはできません。当たり前ですが、お店にある商品はお金を出して買うまで自分のものではありません。どんな商品でも、手に取るときや試着するときは丁寧に扱しましょう。

高級なブランドなどで商品を手に取るときは、スタッフに声をかけてからにします。革製品や繊細な品は、傷や汚れが付きやすいため、高級店でなくても「見せていただけませんか」と、ひと声かけるのがマナーです。

手に取った商品は、元の位置に戻します。店内が広いなど、どうしても戻すのが大変な場合は、店員さんをお願いして戻してもらいましょう。

商品の価格をメモしておきたい時や、家族に相談したい時、写真を撮りたいことがあります。店内での撮影を禁止しているお店もあるので気をつけましょう。禁止していない店でも、許可を取ってから撮影するのがベターです。本や雑誌の中身を撮影するのは違法ではないようですが、モラルが問われます。

編集後記

スポーツの秋なんですね、いま巷ではラグビーが熱いですね！
ワールドカップラグビーが日本で開催されたという事もあるでしょうし最初の二試合を日本チームが劇的な形で勝ったということも原因かもしれません。ラグビーが盛り上がりつつあります。私も年齢的に言えば、スクールウォーズ世代でもあり、学校の体育の時間にラグビーを習ったこともあるので、ラグビーには多少の思い入れと、うすい思い出がありますのでテレビで日本代表チームの試合を見ているとつい、知ったかぶりの解説をしたくなってしまう。知ったかぶりと云えば私、野球の経験があまりなく難しいルールがわかりません。そこへ来てプロ野球観戦のお誘いを受けて先日行ってきました神宮球場。とくに好きな球団があるわけでもないのに誘われるまま行ってきたわけですが先述したとおり細かなルールを知りません、おまけに選手の名前とかも数人知っているだけなので気楽に楽しく応援してきました！球場で食べるメガ盛ワインナーの盛り合わせやから揚げはやはり最高ですネ、もちろん泡の出る麦シューズは格別であります！

『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



やせる、やせる
詐欺だなこりゃ。