

こころの贅沢だより

わたし日和

令和元年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
早いものでもう12月。年の瀬ですね。

最近の私はと言うとダイエットきっかけで始めたマラソンも今年で二年目突入となり、先月、10日に横浜マラソンに参加してきました。去年は人生初マラソンを横浜で、そして湘南国際マラソンにも出場して、今年再び横浜なので通算3回目のマラソンです。当日は天気も最高の秋晴れで体調も良く、横浜マラソンも二回目なので何の不安要素もなくスタートラインに立つことができました。ただ一つ残念なことに体力と走力が私の気持ちに追いつくほどには充実していなかったことです。一つ言い訳をすると、マラソンって貧乏くさいじゃないですか(怒る人がいたらコメントナサイ)去年二回マラソンを走ってからし

ばらく練習は休んでいたのです。理由はその貧乏くさいマラソンを今後の趣味として生きていくのはダサい、という考えから今年もまた走るのかどうか決めていなかったのです。だってそう思いませんか?マラソンって道具がいらないんですよ。山登りを趣味にしようと思えばリュックから登山靴に、目指す山に合わせて装備がそれなりに必要ですし、スキーにしてもテニスにしてもカッコいい道具が必要じゃないですか。なのにマラソンときたらTシャツと短パン、あとはシューズくらいなものです。なんて安上がりな! 5月ごろに友人からメールが来ました。「横浜マラソンのエントリーがはじまったよ!」と言うお知らせでし

た。昨年、泣きそうな思いをして最後ギリギリで何とか完走できましたがゴールした直後に「もう二度とフルマラソンなんて走るもんか!」と自分に誓ったのですが「もう少し走れたんじゃないの?」と言うもう一人の自分が「ほれほれ」とうしろからつついてくるものですからウツカリ今年もエントリーしてしまい、ちゃっかり抽選に当たって出場する羽目になったわけです。やるからにはと言うわけで半年くらいじめにジョギングをして準備をしてきたのですがそこはシロウト、すぐに調子に乗ります。ネットで探した小さな練習会などにも参加して持久力だけでなくスピード練習などもこなして本番を迎えました。当日はガチガチに緊張することもなく日の丸を背負って走るわけでも

なんでもないので身軽に気楽にスタートを切りました。自分で言うのもあれですが軽やかな足取りで快調に走りました、途中までは。後半折り返して2キロほど行ってから首都高速道路がコースになっていてそれが横浜マラソンの売りだったのですがこのあたりから多くの選手がバテはじめるところなので私が私もここで急ブレーキがかかりました。高速道路では沿道の応援は途絶え、景色は塀に阻まれてあまり見えず、路面はバンク角がついて走りにくかったりと心も体力も消耗させられたのですが前半、調子がいいと勘違いして完全なオーバーペースでした。初心者にありがちな失敗のようですがなんとか完走しました。とりあえず貧乏くさい趣味を続けようかと思えます。

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

Aー社会を生き抜く力

Aーが手を使えるようになったら??

Aー（人工知能）や技術の発達により、今まで人間がやっていた労働を機械やロボットが肩代わりしてくれる時代がやってきます。現在の家庭でも、食器洗浄機やロボット掃除機などによって手仕事が減ってきています。洗濯機は今や必需品となっており、多くの人が「たらいと洗濯板の時代に戻るのはいらない」と思うはずはです。

工業分野でも、精密機器の製造などは人間の手を離れ、自動化されている部品作りも多くなっています。人間の労働が、機械によって代替される事例が増えるにつれ、「Aーに仕事が奪われる」と、不安に思う声も聞こえてきます。

現在のAーは、「人間の目と耳を代替する機能を持っている」にすぎません。ペッパーなどのロボットも、人の話を聞いて対応することはできますが、料理の盛り付けなど手を使った細やかな作業

は苦手です。今後Aーが手も上手に使えるようになれば、さらに多くの労働が代替されていくことになるでしょう。

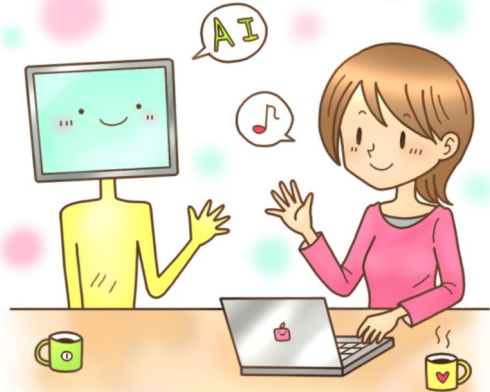
人間と、他の動物の違いを考えてみると、目や耳があるのは同じでも、手を使えるかどうかが大きなポイントのように思います。犬やサルのは、「だいたい2〜3歳児程度で止まってしまう」といわれています。これは、

脳の体積が少ないことに加え、手を器用に使えていないことが関係しています。直立歩行で手が自由になると、物を持ちたり、手をにぎったり、字を書いたりができるようになります。すると、さらに知能は向上します。クジラやイルカなどは、脳の体積は大きいけれど、手が使えないため知能は一定レベルを超えて向上はしません。

手の指が5本あるのには、意味があるといわれています。物をつかむ

ただだったら2本でもできますが、3本あると持ち替えもできます。3本で持ち替えるのはギリギリなので、補助の4本目の指があると安定度が増します。5本目の指は、念のためのバックアップの役割と考えられています。

Aーが、5本の指を自由自在に操れる日は来るでしょう。しかし、Aーに仕事を奪われる、と否定的に考えていたのでは、不幸になるだけです。それより、Aーを使いこなし価値を生み出す、Aーにはない付加価値を自分自身につけると考えてみましょう。これからの時代を生き抜くには、時代に合わせ、常に変化し続けていくことが必要です。



お財布も、ちょっと贅沢

体をほぐして元気！
ボルスター

緊張やストレスでガチガチになった体をゆるめてエネルギーチャージしたい。忙しい毎日の中でも、手軽にそんな希望を叶えてくれるグッズが、ボルスターです。ボルスターとは、ヨガを行うときにアーサナ（ポーズ）の補助としても使う大型のクッションで、海外では定番のグッズです。ただ日本での普及はまだまだのため、未使用の方も多いようです。

も満点です。脚に挟んだり、抱き枕のように抱えて前傾したり、膝の下に置いたり、使い方は自由。体を預けてゴロゴロ、コロコロするだけで自然とストレッチができます。

商品はメーカーにより、形状、硬さ、素材、カバーの有無などが異なります。主に長方形と円柱形のものがあり、長さは約60センチほどです。体重を預けるようにして使用するため、耐久性が求められます。弾力があり型崩れしにくいものを選ぶと長年愛用できるでしょう。リラックスの相棒としていかがですか？



特製ボルスター ¥7,800
(ニシタニスタイル)

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

ば、病となる。

【養生訓 巻第二より】
過信は禁物！慎重に自分の体と向き合おう

養生（ようじょう）の道（みち）は、たのむを戒（いまし）む。

養生の道というのは、「たいしたことないだろう、大丈夫だろう」という、過信を戒めることです。

わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病（やまい）の少（すこし）いゆるをたのみ。是皆（これみな）わがはひの本也（もとなり）。

自分は体が丈夫で強いと過信していませんか？ まだまだ若いと過信していませんか？

刃（やいば）のときをたのんで、かたき物（もの）をきれば、刃折（お）る。

気はだいぶ良くなったからもう心配ないと過信していませんか？

氣（き）のつよきをたのんで、みだりにきをつかへば、氣へる。

このような過信は、災いを招くもととなりかねません。よく切れる鋭い刃だからと過信して硬い

碑腎（ひじん）のつよきをたのんで、飲食色欲（いんしょくしきよく）を過（こ）さ

ものを切ると、刃がこぼれてしまうようなものです。気の強いのを過信して、むやみに気を使いすぎると、気が減ってしまいます。胃腸や腎臓などの内臓が強いと過信し、飲食・色欲をすごすと病気になってしまいます。



元気100倍 レシピ!



ホワイトソース要らずのかんたんグラタン

寒くなると、温かいグラタンが食べたくありませんか？ホワイトソース不要のポテトグラタンなら、手間もそれほどかからず作れるのでおすすめです。苦手なければ、アンチョビーを入れてもおいしくできます。

ジャガイモは、カリウムや、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維などを含み、栄養満点の食材です。しかも、ジャガイモのビタミンCは、主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失が少なく、グラタンや煮込み料理など、加熱調理にも適しています。



12月の賢者レシピ

ポテトとベーコンのグラタン

ジャガイモはでんぷんを主成分とし、主食となる穀物の性質あり

ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含む

芽にはソラニンという有毒物質が含まれるのでしっかり取り除く

1 ジャガイモは、皮をむいて5mm幅の輪切りにし、ニンニクはつぶす。ベーコンは適当な大きさに切る。



2 フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ中火にかける。香りがたったら、ジャガイモと玉ねぎ、ベーコンを入れ、3分ほど炒める。



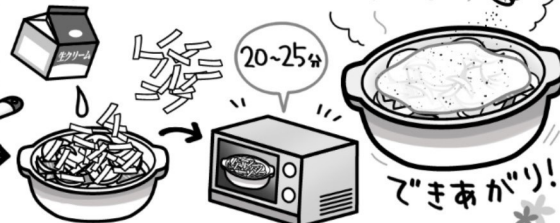
3 白ワイン、塩を加えてひと煮たちさせ、耐熱性の器に入れる。



— 材料 2〜3人分 —

ジャガイモ…3個
玉ねぎ…1/2 個（薄切り）
ベーコン…40g
ニンニク…1かけ
ピザ用チーズ…70g
生クリーム…1カップ
白ワイン…1/4 カップ
オリーブオイル…小さじ2
塩…小さじ1/2
黒コショウ…適量

4 生クリームを注ぎ、チーズを散らし、温めておいたオーブントースター（1000w）で、20〜25分焼く。仕上げにコショウをふる。





新築祝いに避けたほうが良い贈り物は？

とつとつの流儀

新築祝いは、マンション、戸建てなどの「新築」の物件へ引越すお祝いです。めったにないお祝いだけに、おめでたい色として赤い花瓶や、赤いマグカップなどを贈りたくなるかもしれませんが、避けたほうが無難です。新築祝いに、火事を連想させるようなものを贈るのはマナー違反であり、ストーブ、ライター、灰皿など、火気にまつわるものを贈るのは避ける慣わしがあります。そこから、赤い品物も火を思わせるからよくない、ということになったようです。

スリッパや玄関マットなども贈りたくなりますが、これも注意が必要です。一般的に足で踏みつけるという印象からタブーとされ、本人からリクエストがない限り贈らないほうがいいでしょう。特に目上の方には、失礼な印象を与えかねません。

新築祝いは何度も繰り返しても良いお祝いですので、蝶結び（花結び）の水引となります。また、今回タブーとして紹介した品物も、親しい間柄で、お互いに気にしないのなら何の話題もありません。

編集後記

カレンダーを見るともう12月なので、すっかり冬ですね。今年はなんだか台風が多かったせいかしばらくのあいだ夏を引きずりながら秋を過ごしていたのでまだ冬になった気がしませんね。ですがこれからクリスマスが来て、年末が来てお正月。そのあいだに年賀状も書かないといけないし、大掃除もしないといけないし。いや、愚痴を言っているのではなくてやるべきことがたくさんあるって楽しいですよ。だから年賀状も書かないといけない、ではなく年賀状も書きたいし、大掃除もしたいし。と、こう書くべきでした。

先日、本屋さんで「仕事ができる人の机の上には何も無い」と言う感じのタイトルの本を見つけました。今までの私ならこれはいいものを見つけたぞと、買って帰ってさっそく読もう。となったところですが最近の私は違います。そのフリーズだけを頭にインプットして本は買わずに帰り、机の上に何も無い状態を目指して行動を起こすのみです！

日々、整理整頓を心がけているつもりですがちょいちょい、あれがないこれがないとやっています。そんな自分に嫌気がさしてはいるのですが日々、モノは増えていきますね。私の机の上は本当に片づく日が来るのかなあ。。。

『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

