

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年一月号（年末号）

こんにちはマルエムプロパンの佐藤です。

いよいよ2019年もあと残すところあと数日となり、今年やるべきことはやり切ったという人、まだまだ終わらずに焦っている人、もう来年でいいやと、あきらめた人と、人それぞれ様々な年の迎え方があるのだらうと思いますが私の場合は残念ながらあきらめた人グループに入ってしまったいそうです。それでも私は年末の忙しい時にあれもしなきゃ、これもしないと！という事態になるのがなんとなく予知できていたので早い時期から少しずつ、片づけや不用品の整理整頓に着手してきたつもりでいたのですがなんと言う事でしょう、どうやら間に合いません。私が独自のルートでつかんだ情報によるとどうやら来年はねずみ年ら

しいのでチュー。（失礼しました）

ねずみ年と言うのは干支の先頭、始まりの年に当たりますよね、さらに私が独自のルートで仕入れた不確かな情報によれば来年は風水的にみるとかなりの変革の年という事になるそうで（テレビで風水の占い師が言っていただけですけれど）

まあそう言う事もあって、あるいはなくても年が変わると言う事はいったん身の回りを整理してこきれいに、こざっぱりして新たな年をスタートさせたい、と言うのはたぶん普通の感覚だろうとおもうのですが、そんなこともあって11月頃からなんとなく整理や片づけを始めていたのですが今回は少し気合を入れ過ぎた？のか部屋の模様替え、家具の位置を

ずらした程度の軽いものですがそれも並行してやってみたりして思いのほか時間と労力をかけてしまいました。その甲斐あって当初やりたかったことは完ぺきではないにしてもほぼ完了し、整理された大量の本やCDたちはブックオフでかつ丼セット一人前ほどの金額に換金されました。

ただ今回の本棚とその付近に存在するいくつかの棚に関連する整理整頓ミッションは数日から数週間にわたり遂行されたのですがその期間に古くて使えなくなったファイルや文房具に換わり新しいファイルや新しいペンをいくつか買い足しました。文房具の進化にはめざましいモノがあり、昔からあるサインペンが欲しかっただけなのにサインペンの筆ペンバージョンみたいなペンなどをみつけてし

まい、いつ使うのか考えないままに「すげえなこのペン！」という感動だけで買ってきてしまうという失態もいくつかあり、結局モノは片づけて減らせたのか、それとも買い足した物のほうが多くてトータルで増えてしまったのかよくわからない有様です。

さて、棚の整理についてはほぼ計画通り？に行きましたが今後、年が明けきってしまう前にやつつけておきたいコトは机の中の整理（グチャグチャデス）とファイリングのやり直し（かなり手ごわいはず）、年賀状に、洗車に、掃除は言わずもがなとして・・・

確実に年をまたいでしまうなあ。。。

では、

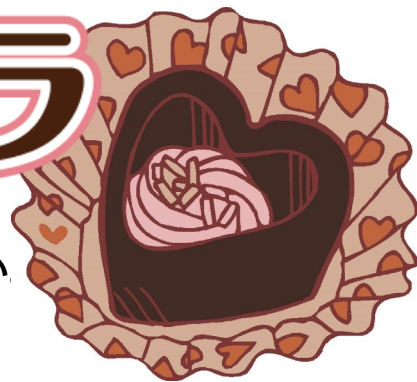
良いお年を

お迎え

ください！



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

やってしまいがちな読み間違い この漢字正しく読めるかな？

和

菓子屋さんに行ったら、「もなか」を漢字で「最中」と書いてありました。小学生が、読みかたが分からず「さいちゅう、ください！」と言ったら微笑ましいですね。でも、大人が同じように漢字の読み間違いをしていると、笑ってはもらえないかもしれません。時には、たった一つの間違いでその人の知識や人格まで疑問視されることさえあります。

ところが、ほとんどの人が読み間違えている漢字も多くあり、面白いもので、あまりにも間違える人が多いと、正しくなくても頻繁に使われ、市民権を得ていく現象が起ります。

たとえば、「一段落」は【ひとだんらう】か。元々正しいのは、【いちだんらう】です。しかし、今ではどちらも認められています。動物からとったスープという

続

意味もある「肉汁」も、【にくじゅう】と読む人が多数です。でも元来の読みは【にくじゅう】でした。「他人事」の正しい読みは、【ひとごと】ですが、【たにんごと】で辞書にも載るほど、市民権を得ています。（※他人事という単語自体にも諸説あります。）

いて、明らかに間違った読み方の漢字をいくつか紹介します。もしかしたら、あなたも間違った読み方で覚えていませんか？（○正解の読みかた×よくある間違い）

「戦く」○【おのく】×【せんく】
フリガナが変わると、どうでしょうか。

「戦べ」は、風の様子を表す【そよべ風】となります。ちなみに、そよかぜは「微風」と書きます。

「目深」○【まぶか】×【めぶか】
目（め）につられてめぶかと読むと間違いです。「目（ま）の当たり」も同じよう

に【ま】と読みます。

「既往症」○【きおうしょう】

今は回復しているが過去にかかったことのある病気のこと。【がいおうしょう】とは読まないでください。

「人事不省」○【じんじふせい】

【じんじふしょう】と読みたくなりますが、間違いです。昏睡状態、意識不明になること。

刃傷沙汰【にんじょうさた】、塗す【まぶす】、外題【げだい】、寸胴【すんどう】

なども間違えやすい漢字です。時には辞書で確認しながら、正しい読みかたをチェックしてみましょう。

おのの

戦

そよ

く

ぐ



お財布も、ちょっと贅沢

乾燥が気になる季節
ボディークリームの使い方

乾燥の厳しいシーズン。
ボディークリームを全身に
しっかりと塗って、お肌を潤
しましょう。

保湿効果を高めるには、
角質が柔らかい「お風呂上
がり」に塗るのが効果的で
す。クリームが浸透しやす
い、できれば入浴後10分以
内に塗りましょう。朝塗る
ときは、温めたタオルでやさ
しく肌を拭いてからボ
ディークリームをつけましょ
う。

医療用保湿剤の実験デー
タでは、1日1回だけ塗る
よりも、2回塗る方が角質
の水分量が増えたという結
果がでています。乾燥が気
になる方は、朝晩塗るとよ
いでしょう。

塗る量は、クリームタイ
プなら人差し指の第一関節
1本分が、両方の手の平く
らいの広さに塗る適量で
す。片腕なら3本分、片脚な

高い保湿力・イチ
ジクとユリの香りが
ふんわり香る。
600円前後の価格
はお財布にも優し
い。



アロマリゾートボディ
クリーム (クラシエ)

乾燥肌用で
保湿力が高
い。無香
料。1200円
程度。



ディープモイスタチャーボ
ディミルク (ジョンソン
エンドジョンソン)

ら6本分が目安です。ミル
クやローションタイプは、
1円玉大に置き換えます。
保湿力を実感するには、
適切な量のクリームが必要
です。無理せず使い続けら
れる価格であり、好みの香
りであるといったポイント
も大切なチェック項目。
しっかりとボディークリームを
塗って、外出中やお休みな
の体を潤いで満たしましょ
う。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【自然治癒力を信じる】

自分の体の状態を把握し
焦りすぎないことが大切

「養生訓」を著した貝原
益軒は、「大和本草(やまと
ほんぞう)」という日本最
初の体系的な薬学書を著
した薬学者でもありまし
た。そんな益軒は、「みだり
に薬を用いるな」と薬の乱
用をいさめ、「薬をのまず
して、おのづからいゆる病
多し」と養生訓にも記して
います。

これは単純に薬の害を
説いているわけではなく、
「保養をよく慎み、薬を用
ひずして、病のをのづから
癒るを待つべし」という考
えです。自分自身の自然治
癒力や自己回復力を的確

に見極め、薬は必要な量
のみを用いる。後は、ゆっく
りと体を休め、傷や病が癒
(い)えるのを待つべき。
病気にはその病気なりの
経過があり、「時」に応じた
手当があり、その「時」が
来なければ治らない、とい
うのが益軒の考えです。

じた食事を摂るなど)を守
りましょう。時とともに変
化する病勢の進行の「峠
(とうげ)」を見極め、快方
への経過をじっくりと待
つ。自分の体を信じ、ゆっ
くり治療を行うほうが、良
い結果にもつながる、とい
うことのようにです。

自分や家族が病

気になると、「早く
治そう」と焦り、医
者や薬に依存して
しまいがちです

が、それより、まず
病態の時間的変化
をしっかりと観察
し、その病態に合
わせて取るべき注
意(たとえば安静
にする、病状に



元気100倍 レシピ!



中華風白菜のピリ辛酢づけ

冬が旬の白菜が、食卓に多く登場する季節です。でも、白菜といえば「鍋」……と、マンネリになっていませんか。少し目先を変えて、生の白菜を中華風に味付けして食べてみましょう。白菜は、新鮮で柔らかめのものを使うと美味しくできます。

白菜に含まれるビタミンCは、長時間加熱すると壊れてしまいます。そのため、加熱調理の場合、シャキシャキした状態が残るくらいが栄養価的にはおすすめです。生ならそんな心配が必要ないのも嬉しいポイントです。



1月の賢者レシピ

辛白菜（ラーパーツァイ）

白菜の約95%
は水分で食物繊維の多い野菜

ビタミン、ミネラルの含有量は多くないがバランスよく含まれている

発がん物質から細胞を守るジチオールチオニンを含む

- 1 白菜は食べやすい大きさに切り、塩もみして水けをよくしぼる



- 2 皿の上にこんもりと盛りつける



- 3 鍋にごま油を熱し、唐辛子、しょうが、ニンジンをさっと炒め、砂糖と酢を加えて混ぜたあと火を止め白菜の上にかける



— 材料 —

白菜…400g
塩…小さじ1/2
しょうがのせん切り…1/4カップ分
ニンジンのせん切り…1/4カップ分
唐辛子輪切り…2本分
ごま油…大さじ2
砂糖…大さじ1
酢…大さじ2

- 4 全体を混ぜ、塩少々（分量外）で味をととのえる





和食・洋食・中華 基本的な盛りつけルール

とっさの流儀

盛り付けにはいくつかルールがあります。家庭で厳密にこだわる必要はありませんが、きれいな盛りつけのヒントになります。

【和食の決まり事】

メインは中央、つけ合わせは手前に。焼き魚は中央よりやや奥に盛って手前につけ合わせを盛り、煮魚の場合は全体に煮汁をかけます。大根おろしを添える時は、円錐形にするときれいです。

【洋食の決まり事】

メインは皿の中央よりやや手前、つけ合わせは奥、ソースは手前に盛りつけます。つけ合わせ、メイン、ソースの順番に盛るときれいに仕上がります。温かい料理には、火を通した料理をつけ合わせにします。ただし、ハーブ類は生で添えても大丈夫です。

【中華の決まり事】

中華に限らず、野菜炒めなど具材の種類が多いものは、配分が大切です。初めに量のある野菜を盛って、最後に数の少ない具材を散らします。えびや青菜など、色が鮮やかな具材をまんべんなく散らすとポイントになります。

編集後記

12月のこの時期と言うのは年末年始の休暇を前に、ただ忙しいというだけではなく、クリスマスやお正月などイベントが目白押しで楽しい時期でもあるわけですね。ならばできる限り楽しまなくちゃ！という事で何年？、何十年ぶりかで、音楽CDをパソコンで編集して作ってみました。令和となった今の時代の音楽の楽しみ方はきっと、スマホで音楽をダウンロードしてそれを楽しむとかそういう感じなのでしょうけれど昭和のアナログ世代にはどうも落着き悪い感じがして。この時期どうしても「年内にこれをやってしまおう」とピリピリしがちなのでこの時期を楽しく過ごせるように「クリスマスCD」をつくってみました。その昔まだ私が学生だった頃ですがレンタルCD屋さんで借りてきたCDの中にクリスマスソング特集みたいなCDを借りたことがあって当時の事です。そのCDをカセットテープにダビングをしてなんとなく気に入っていたんでしょ10年以上クリスマス時期になるとそのカセットを出してきては聞いていたものです。今回はそのアルバムをある程度再現しながらも明るいクリスマスソングアルバムに仕上げたおかげでご機嫌に仕事できました！

『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



マジメに
仕事しろよ!!