

わたし日和

令和二年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

いま世の中はコロナウィルスのせいで大変なことになっていますね。小中学校では唐突に学校が春休みに入ることになったり、遊園地や娯楽施設も休園や休館になっています。これを書いてる今も外に目を向けると国道246号線が一日中ずっと渋滞していて、原因はどうやら座間のコストコへ買い出し(?)に行くクルマのために渋滞になっているらしいのです。トイレットペーパーが無くなるというわさがあったようですがそれに加えて外出できなくなった時のための食料の買い出しのためだとか何とか。トイレットペーパーのうわさを聞いた時にはオイルショックじゃないんだから!と思ったのですが、家族

の中に一人トイレットペーパーを買い求める列に並んでくれた人がいるので何も言わないでおくことにします。コロナウィルスに関しては楽観的な予測をする専門家(科学者?)と悲観的な予測をする専門家がいてそのなかでも私になるほど思ったのはウィルスの大まかな特性として拡散の初期のウィルスで毒性が高かったウィルスでも世代を経るにしたがって毒性が弱くなっていき宿主(感染した人)を重症化させることは次第になくなっていくというものです。仮に全人類が死んでしまうとウィルスは宿主をなくしてしまいウィルスも死んでしまうので世代を経てある程度自分たちの数を増やしたあたりで人類と共存していく

作戦をとるらしいのです。これなら生物として理になっっている気がして私なりになるほどと思った次第です。ただこれもネット情報ですのであくまでも。

ウチの次男は高校2年生なのですがコロナウィルスのせいで突然春休みがはじまりました。彼は大学に行きたいようでそのために塾に通っています。春休みがはじまったばかりの彼が言うのです、塾の授業をネットでも受けたいののでパソコンが必要だと。パソコンを買いえと言うのです。これもコロナウィルスのせいでしょうか。昔から風が吹くと桶屋が儲かるとは聞きますが現代ではパソコン屋さんが儲かる仕組みに変わったのでしょうか、それか桶屋が商売替えをしてパソコンショップになったのでしょうか。いす

れにしても早急に家族会議を開催することになりそうです。コロナウィルス関連でいうと私もここ数日はマスクをしながら仕事をするようにしています。「マスクをしているオジサン」って少し昔だと怪しい人の代名詞ですよ?そんな気がして花粉症のホントにひどいとき以外は私はマスクなんてイヤだったのですが非常事態のこんな時期なので対面した相手の人に悪いかなと思い、マスクをすることになっています。たぶんあと何日か数週間の事だと思っているのですがどうでしょうか。もうすぐ春です、春になったらこの状況も好転してくれるといいですね。



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

知・好・楽（ちこうらく） どうせやるなら楽しむのが勝ち！

論

語の中に、「知之者、不如好之者。好之者、不如楽之者」という言葉があります。「これを知る者は、これを好む者に如（し）かず、これを好む者は、これを楽しむ者に如かず。」知っているだけの人は、好きでやっている人になれない、好きでやっている人も、楽しんでやっている人にはかなわない。

この「知」「好」「楽」を取り出し、「知好楽（ちこうらく）」という言葉が生まれました。短くまとめると、「何事も楽しんでやる人には、かなわない」という意味です。日本のことわざに、「好きこそ物の上手なれ」というものがありますが、それを一歩進めると、知好楽になるのかもしれない。

たとえば、仕事をするとき、知識さえあればひと通りの事はこなせるでしょう。でも、好きでやっている人は、どんな知識を吸収し、仕事もはかどり、や

がて知識だけの人を追い越してしまうかもしれません。

仕事が好きでたまらない、という人も、楽しいから仕事がしたくてしょうがない。そうすると、より上達が早いはず。すると、いろいろなアイデアが自然とわいてきたり、新しい工夫を思いいついたりする可能性があるでしょう。

知

好楽は、仕事だけに限りません。趣味やスポーツなど、好きでたまらない、楽しくてたまらない、という状態になればしめたものです。どんどん上達し、さらに楽しくなる良い循環が生まれます。

どうせやるなら、すべてのことを楽しんでみてはどうでしょうか。仕事や勉強など、嫌々やっていたのでは、効率も上がらず、嫌な気分が増す

だけです。

もちろんなんでも、無理に好きになったり、楽しんだりするのは難しいことです。でも、一生懸命取り組んでいけば、コツがわかってきたり、楽しくなっていく可能性が高まります。

いきなり好きになれなくても、どうすれば好きになれるかを考えてみるのもいい方法です。

何事に限らず、楽しんで物事に取り組めば、自然と良い結果が生まれます。知好楽で毎日を、そして人生を楽しんでいきましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

身の回りにあるものを調べる
「Googleレンズ」

気に入ったけれど名前や価格が分からない商品、どこで手に入るか、いくらぐらいなのか分かったら便利だと思いませんか？

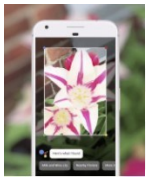
「Google レンズ」を使用すると、写真の被写体、周囲の物、画像検索の結果に関する詳細情報の表示や、さまざまな操作が行えます。たとえば、気になるファッションやリビングにぴったりの椅子を見かけたら、似たような服、家具、雑貨などを写真やスマホのレンズで探せます。

「Google レンズ」は、アンドロイドスマホならほとんどに搭載されている Google アシスタントや、Google フォトから利用できます。Play ストアには、専用のレンズアプリもあります。iPhone や iPad に、カメラアプリや Google アシスタントでは利用できま

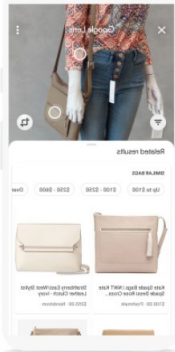
せんが、Google フォトや Google アプリで利用可能です。

Google レンズでは、カメラや写真を使って目の前にあるものを検索できます。動物や花の名をすぐに知ることができ、周辺の建物にレンズを向ければ、ランドマーク、レストラン、お店の名前、評価、営業時間、史実などを確認できます。

文字をスキャン、翻訳することも可能です。海外で、標識やポスター、レストランメニューなど、読めない文字にレンズを向けるだけで翻訳できます。上手に使用えば、旅がもっと楽しくなるアプリです。



花の名前、バッグの価格など…



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【心と体の養生】 「和らぎ楽しむ」心

貝原益軒が著した「養生訓」は、心身の養生に関する書物です。養生といえば、体の養生と思いがちですが、益軒は心の養生を優先して説いています。これは、体は心によって養われ、心は体によって養われるという心身相関の考えからです。

益軒は、「養生の第一歩は心と気を養うことである」だから「心を和（やわ）らかにし、気を平（たい）らかにし」、「心を養いからだを養う工夫」をするべきと考えました。そして心と体の関係は、「心はからだの主人であり、からだは心

の家来である」と述べています。といってもこれは、心が体を支配しているという上下関係の考えではありません。心と体はそれぞれ機能が異なり、役割分担をしている、と考えたのです。

心と体については、「飲食をよきほどにし」、「七情をよきほどにする」ことが養生の道だ、とも教えています。七情とは、喜・怒・哀・楽・愛・悪・欲、とい

う七つの感情です。暴飲暴食も、感情の起伏が激しすぎるのも、養生の妨げとなると言っています。

七情の中でも、特に避けるべきなのは「怒」と「欲」だと益軒は考えました。彼が理想とする状態は、「心はつねに和楽なるべし」。

和とは、「やわらぐ、おだやかになる」という意味です。穏やかで楽しい気持ちこそが、養生の秘訣といえます。



元気100倍 レシピ!



つけ合わせやサンドイッチの具にもピッタリ

アンチョビは、カタクチイワシを三枚におろし、頭や内臓を取り除いて塩漬けにし、オリーブオイルに浸したもの。パスタやピザなどによく使われており、スーパーでも手に入る身近な食品です。魚の加工品のため、コレステロールや中性脂肪を減らすといわれているDHAやEPAも多く含まれています。うまみが強いので、様々な料理の隠し味やアクセントとして使うのもおすすめです。

できあがったアンチョビポテトは、料理の付け合わせとしてだけでなく、チーズと一緒にサンドイッチの具にしても美味しくいただけます。



3月の賢者レシピ

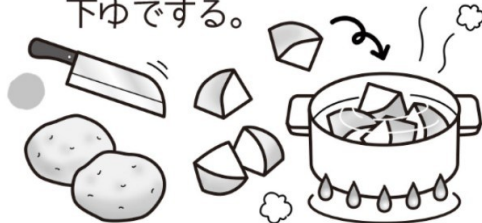
アンチョビポテト

DHAは脳神経を活性化し、記憶力の向上などの効果が高い

EPAは血液をサラサラにし、心筋梗塞や脳卒中、動脈硬化を予防

アンチョビにはカルシウムとビタミンDも多く含まれてる

- 1** じゃがいもは皮つきのままよく洗いひと口大に切って、たっぷりの湯で少し固めに下ゆでする。



- 2** フライパンにバターを熱し、**1**を入れて炒める。にんにくみじん切りを加え香りを出す



— 材料 —

じゃがいも…中2個
アンチョビフィレ…2枚
パセリみじん切り…大さじ1
にんにくみじん切り…小さじ1
あらびき黒コショウ…ひとつまみ
バター…大さじ2

- 3** アンチョビフィレを崩しながら加え、全体にからませながら炒める



- 4** 火を止め、パセリみじん切りとあらびき黒コショウを加え混ぜる



「引越しあいさつ」のマナー

とつとつの 流儀

【期間】知人への引っ越しの連絡は1カ月ほど前に。間柄によっては、暑中見舞いや年賀状と兼ねて連絡しても。転居先では、当日か翌日にはあいさつ回りをしましょう。

【範囲】戸建ての場合、向こう三軒両隣十裏手の家が基本です。自宅の右側、左側、そして向かいの家とその左右の家。加えて裏手の家、自治会長の家にも出向きましょう。

集合住宅の場合、自室の真上と真下、両隣、大家・管理人へのあいさつが基本です。女性の一人暮らしは防犯上の不安もあるので、あいさつが必要かどうかは、管理人などに相談を。

【挨拶の品】引越し前のご近所、引越し先のご近所に、洗剤や食品、せっけんなどの消耗品が一般的。金額は、500円〜3000円程度。紅白蝶結びの水引で、表書きは、「御挨拶」とします。



編集後記

3月になり、花粉症の人はいよいよピークを迎えている頃でしょうかホントつらいですね。と花粉症の私もその辛さを共有して差し上げたところですがなんと、今年の私は少し違んですよ！ 先月、週一日だけの断食をはじめましたとお伝えしましたがナントカカントカ続けているのですが最近ふと気が付いたことに花粉症の薬を飲まずいられるのです。ま、それが断食の効果かどうかはわかりませんが薬を飲むと眠くなったり、少しだるくなったりという副作用があるのでできるだけ飲みたくないのです。ポケットに入れて持ち歩き「もう辛抱たまらん」と言うときに飲むようにしていたのですが2月の中旬あたりから薬に頼らず生きています。ただ完ぺきに治ったというわけではなく相変わらずくしゃみや鼻がムズムズするわけで単に一時的なモノかも知れないのですが。一応、報告と言うか自慢(?)というか。そんな中、我が家ではガス衣類乾燥機の「乾太くん」が活躍中です。この時期の晴れた風の強い日などは洗濯物を外に干すと部屋に取り込んだ時に部屋中がパニックになるほど花粉にまみれてしまいます。昨年電気の衣類乾燥機を知人からもらって使っていたのですが、モニターという事でお試しい「乾太くん」を使う機会があり、すっかり気に入ったのでそのまま買い取り、今に至るのですが電気の乾燥機もそれなりに良かったのですが今思うと時間がかかる割にパリッと乾かない時もありガスの衣類乾燥機「乾太くん」だと短時間で陽に干したみたいに乾くのです。すごいです。気になる方はご連絡ください！

『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

