

こころの贅沢だより

# わたし日和

令和二年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。カレンダーは4月になりましたが今年は大変な春になってしまいましたね。例年であればお花見などもできたはずなのにコロナウィルスのせいでこの春はお花見も自粛、オリンピックまでも開催延期と言う事になりました。今はまだ身近なところでコロナに感染したという人はいませんが先ほどのニュースでコメディアン志村けんさんが亡くなったという報を聞き、個人的にはドリフ世代なのでとてもショックを受けているところです。当初、中国の武漢から始まり、豪華客船のダイヤモンドプリンセスを皮切りに日本にも感染が徐々に広がりましたが私などはまだまだ他人事でした

が、3月に入ってもコロナウィルスの騒動は収束することなく、友人と二人、数カ月も前から楽しみにしていたアーティストのライブも延期となりました。そのライブ予定の少し前、3月の前半に大阪のライブハウスでコロナウィルスが拡散されたことがわかり、各地でライブ活動が自粛されるようになりましたが友人と楽しみにしていたライブは悪いことに大阪で開催予定だったので残念でしたが仕方ありません。宿も新幹線のチケットもギリギリまで様子を見てからにしようという事で予約していなかったのとライブ自体は中止ではなく延期になったので楽しみが先に伸びただけですみまし

た。ライブに行く予定だった日は丸々予定が空いたのでバーベキューをして、お肉を食べてライブDVDでも見ようぜという事になりました。田んにはお肉の会会員であるウチの高橋君も参加し事務の池田さんも夫婦で参加、うちの家族もお肉を食べる時だけのスポット参戦と言う形になりました。大阪で使うはずだった軍資金が浮いたせいもありこの日のお肉は少し贅沢なお肉が用意され、しかもお肉屋さんで仕入れてきたお肉はかたまりで用意されたのでマンガでしか見たことのないようなお肉を焼いてたべました。いま、思い出すだけでおなかが減ります。数年に一度しかできないような贅沢な田んをし

たおかげで、食欲は満たされましたがライブで盛り上がるはずだったフラストレーションはまだ残ります。田んのは「お肉の会」のオリジナルメンバーが残りライブDVDの上映会が始まる予定だったのですが酒に飲まれた友人は引つ張っても蹴飛ばしてもウンカスンしか言いません。完全に酒に飲まれた状態です。この彼がここまで酔っぱらうのは少し珍しいのできつと楽しい田んだったのでしょうか。そう思い、さらに強くなだき起して上映会を始めました。めでたし、めでたし。では体には気を付けてこのウィルス騒動を乗り切りましょう！



# 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

## オリンピック選手はココが違う 意外と大事なスルーする能力

ア

スリートにとって、一世一代の大舞台オリンピック。そこで活躍し栄冠をつかむ選手には、共通した特徴があるといわれています。

一つ目は、どうすれば勝てるのか、記録を更新できるのか、常に疑問を持って競技に取り組んでいることです。なんとなく競技に取り組むのではなく、自分で考え、より良い方法を見つける力をトップアスリートは備えています。

二つ目は、負けず嫌いなこと。これは、当たり前のように思えますが、選手の進化につながる大切な要素です。勝ち負けがハッキリと示される勝負の世界で、負けた選手はその結果をすべて自分一人で背負います。自然と負けやミスに対する意識が高くなり、どうすれば良いのか試行錯誤を繰り返すクセがつきます。

三つ目は、観察力に富むことです。自分や相手の様子、試合会場の環境などを

そ

短い時間で判断し、作戦を立てることができます。強い選手を観察し、長所を取り入れるのも得意です。

そして、マイペースで人の言葉を気にしないことも、大きな特徴です。

マラソンの高橋尚子さんは、シドニー五輪の難コースを攻略するため、超高地での走り込みという過酷なトレーニングを行いました。すると、「無謀で危険」「疲労が蓄積し、逆効果」など批判的な意見が続出します。それでも彼女は自分の信念を貫き、金メダルを手に入れます。

水泳の北島康介さんは、五輪を目指すジュニア選手の選考で、平泳ぎには向いていない、と宣告されます。彼の泳ぎは、理想とされる平泳ぎの型から外れており、絶対に大成しない、とデータ分析の専門家から言われたのです。と

ころが北島さんは全く気にしません。そんな言葉を無視し、初めて撮影してもらった水中での映像を夢中で眺めていました。彼のその後の活躍は、誰もが知るところです。

オリンピック選手ほどではなくとも、他人からの言葉をスルーする能力はあながい大切なかもしれません。本当に自分がしたいことや、自信があることについては、たまにはスルー力を発揮してみよう。オリンピックで活躍する選手たちを眺めながら、彼らのスルー力を想像してみると、競技がさらに面白くなるかもしれませんね。



# お財布も、ちょっと贅沢

どれを使ったらいいの？  
〇〇ペイ

キャッシュレス決済で、最大5%分が還元される制度が始まり、キャッシュレス化が進んでいます。クレジットカード、プリペイドカード、電子マネーなどに加え、スマホでの決済アプリも増えてきました。これらのアプリは、スマホにQRコードを表示させたり、QRコードを読み込んで決済するしくみがメジャーです。

メルペイ、オリガミペイ、d払い、ゆうちょペイ、ファミペイ・・・、いったいどれを使えばいいのでしょうか。それぞれお得なキャンペーンも多く、目移りしてしまいます。

ただ、決済手段が増える和管理が大変になり上手く使いこなせません。なるべく1つで、自分が使うお店を広くカバーするスマホ決済を選ぶと、使い勝手がよ



手軽に使える  
スマホ決済

く管理も楽です。最大でも2種類程度に抑え、予算を守って使ってみましょう。初心者におすすめのスマホ決済サービスを紹介するので、参考にしてください。

【楽天ペイ】楽天カードを持っている楽天市場ユーザーにおすすめ。クレカ連携で、チャージ不要で手軽に使える。

【ペイペイ】ヤフーカードと組み合わせると、2.5%の還元率に。セブン銀行などからの現金チャージでも、1.5%の還元率。

【ラインペイ】ラインポイントでも支払い可能。前月の利用実績が10万円以上2%、5万円以上1%、1万円以上0.8%、1万円未満0.5%の還元率。

## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【心は楽しむべし、身は勞すべし】

心も体も静かにして騒がしくせず、緩やかに

「養生訓」の中で貝原益軒は、心と体を健やかに保つ秘訣を、「心は楽しむべし」といっています。

楽しむ、というのは刺激の多い享樂的な楽しみのことではありません。静かに心を落ち着け、ゆったりとした時に身をまかせ。これが益軒の考える心の楽しませかたです。たとえば、春の日を浴びての散歩や読書、親しい人との会話、静かな音楽に耳を澄ませる、といったものです。

とはいえ、ゆったりした時間がとれず、心が疲れが

ちなのが現代です。世間が騒がしく忙しい、それに伴い現代人の心も騒がしく忙しくなっています。

体を甘やかしがちなのも現代の特徴です。便利な社会では、意識しないと体を動かす機会が少なくなります。階段よりエ

スカレーターを選んだり、ちょっとした距離も車で出かけたりにしていいのでしょうか。

益軒は、そのような行動も戒めています。「心は楽しむべし、苦しむべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず」そして体を甘や

かし休め過すと、「かへつてわが身の害となる」と考えたのです。

暖かくなるこれからの季節、積極的に体を動かしてみませんか。心地よい汗をかきながら、心と体の平安を保っていきましょう。



# 元気100倍 レシピ!



## ウスターソースで作る牛肉どんぶり

幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」と「アナンダマイド」。どちらの物質も、不足するとストレス、不眠、不安などの原因になり、十分足りているとリラックスし幸せな気分となる脳内の神経伝達物質です。セロトニンは、トリプトファンというアミノ酸から、アナンダマイドは、動物の細胞膜に含まれるアラキドン酸という脂肪酸からつくられます。

これらの物質をたっぷり含んでいるのが牛肉です。疲れやすい春先、食べると幸せな気分になる牛肉を食べて、元気に毎日をすごしましょう。



### 4月の賢者レシピ

### ソース煮込み牛肉どんぶり

牛肉には  
「必須アミノ酸」  
がバランスよく含  
まれている

牛肉には貧血・  
冷え性予防に効  
果的な「ヘム鉄」  
が多く含まれる

アラキドン酸に  
は身体や脳を  
活性化させる  
作用がある

- ① 鍋にオリーブオイルと薄切りにした玉ねぎを入れしんなりするまで炒め取り出しておく



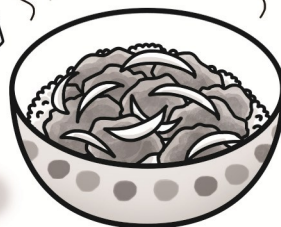
- ② 牛肉を同じ鍋で焼き色がつくまで炒める

- ③ 玉ねぎを戻し入れ、残りの調味料を加え15分ほど煮る



- ④ ご飯の上に③を盛りつける

できあがり

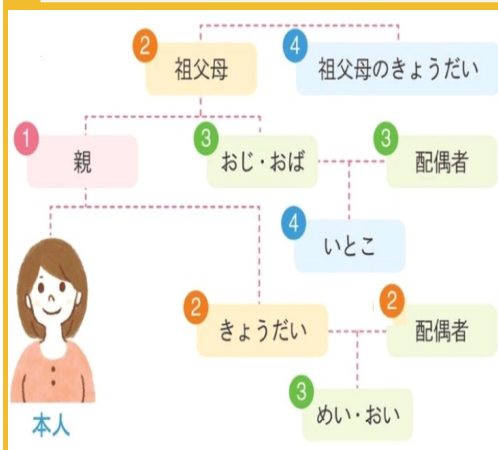


#### — 材 料 (4人分) —

牛コマ切れ肉…600g  
玉ねぎ…中2個  
オリーブオイル…大さじ1  
ニンニク…2かけ  
ウスターソース…大さじ3  
はちみつ…大さじ1  
酒…大さじ3  
コンソメスープ…200ml  
ご飯…適量



## 親族間の冠婚葬祭のおつきあいはどこまで？



親や子は1親等、祖父母、孫、兄弟は2親等、叔父叔母は3親等の血族（血縁関係のある人）。配偶者（夫または妻）の血族と血族の配偶者は姻族。

親戚同士での結婚式やお悔みごと、そのほか冠婚葬祭のおつきあいはどの範囲まですればいいのでしょうか。冠婚葬祭のおつきあい範囲は、地方差や個人差がかなりあります。ですから両親が健在であれば、両親の意見を参考に決めるといいでしょう。

目安としては、4親等くらいまでが親戚づきあいの範囲とされています。4親等は、いとこ、甥姪の子ども、祖父母の兄弟などになります。長く疎遠な場合もあるでしょうから、日頃の親密度をもとに、おつきあいのしかたを考えます。相手からお祝いなどをもらったなら、何等かにかかわらずお返しをしましょう。

# とつさの流儀

## 編集後記

今年もまた春がやってきました。マラソンを趣味にすると決めた私にとって春は再始動の季節、と勝手に決めました。というのも本来のマラソンの季節と言うのは「冬」であるらしいのですが燃料屋である私にとって冬は仕事の季節。なのでマラソンに出るといっても秋か初冬のマラソン大会がメインイベントです。そのあとは練習もなかなか継続できません。と先に言い訳を書きました。がここからが本題です。数ヶ月ジョギングをさぼった私がまた半年かけて体を作りマラソンにみたび挑戦する。なんだかドラマじゃないですか？ え？ まあ、こまかい事はいいじゃないですか。と、とにかく練習を再開しようかと思うわけですが意志の弱い私はひとりで練習を続けていく自信がありませんので定期的に練習会に参加することにしました。有料なんですけどね、だから余計にもったいないからと思ってしっかり参加するようになるんじゃないかなと期待しているのですがはたしてどうでしょう。ちなみに去年も同じようにして練習会に行っていたのですがレベルがちょっと高すぎて後半はさぼりました、失敗。コロナウィルスの今後が気になるのですが秋に向けてがんばってみます。

『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



いつもピリの方を走っているのに意外と続くじゃん今回は。