

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。初夏の爽やかな香りを含んだ5月の風を楽しみたいところですがなかなか思う通りにはいきませんね。コロナ禍のもと皆さんのほかがお過ごしでしょうか。私のまわりの友人・知人、兄弟の中にもテレワーク中と言う人が結構いて「やっぱり世の中、大変なことになっているんだなあ」と実感させられます。ガス業界も例外ではなくガス機器メーカーや大きなガス会社などはいち早く営業活動の自粛や時短営業に切り替え、緊急事態宣言後はテレワーク中心になっています。マルエムプロパンはというと、もともと現場仕事なのでテレワークと言うわけにもいかず、(ライフラインを担

う事業者は宣言下でも外出制限を受けないことになっていますが)通常よりも一時間の時短営業という事でとりあえず、しのいでいます。そんなこんなで先月は「あっ」と言う間に過ぎ去ってしまいました。たが個人的にはかなり重大な時期だった気がしています。まずは個人の専用ノートパソコンを手に入れたことです! あの手この手の権謀術数をめぐらせてとうとう専用機を手に入れることに成功しました。そしてPCをカーナビ代わりにしたり手帳代わりにしたり、予定表を自動でリンクさせたりなど、さまざまな便利機能を一から学び直してノートPCをフル活用する予定です。が昭和生まれのアナ

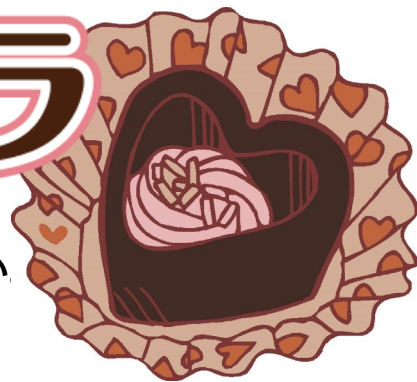
ログ人間、今までは手帳もかたくなに汚い手書きのみ、デジタルデータがいつ消えるか心配で必ず紙にプリントアウトしないと気が済まない筋金入りのアナログ人間でしたがデジタルの便利さについて魅了され4月から新生デジタルアンとして生きていくことに決めたのでした。ところがそんな私の決意などにはお構いなしで事件は起こるのです。4月10日過ぎ、急に母から大至急来いとの知らせに有無を言わせぬ緊張感を嗅ぎ取り、珍しく口答えせずに向かうと母が歩行困難になっていました。頸椎性脊髄狭窄症(字が間違っているかもしれませんが)ということでは今は手術も無事終わりました。母はそんな感じでリハビリを始めたところですが、母はそんな感じでリハビリ後また歩けそうなので大事には至らずでよかつ

たのですが、一方父の方はボケまくりです!

歳は83歳なので認知症がはじまってしまったのでしょうが母が入院中なのでときどき私が家に様子を見に行くのですがその時の父との会話が故志村けんさんのひとみばあさんのコントの中の会話そのものを再現しているみたいで会話していて笑えてしまうのです。まあ時々それも超越して怒りの感情が出てくるときもありですけどね。「で、お前の息子はいくつになった?」「で、息子はいくつになった?ん?」おまけに耳まで遠くなりだしました。クセが強い父なのでこれから先が・・・あちゃー! と言う感じがすね。私の場合そんな4月を過ごしました。



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

ゆったりと丁寧な動作で 体、言葉、心の三業をととのえる

多

多くの情報が手軽に得られる、そんな便利な社会に私たちは暮らしています。反面、情報が多すぎて心が惑わされたり、疲れたり、といったこともありがちです。人の言動に惑わされず、穏やかな心で毎日を暮らせたら、悩みやイライラはすいぶん減るでしょう。そうはいつでも、心のもちようを変えるのは簡単ではありません。ヒントになるのが、「三業をととのえる」という仏教の考え方です。

三業とは、身業（体）、口業（言葉）、意業（心）を指し、お互いに切り離すことはできず作用しあっています。そして、体・言葉・心の順番でととのえていくものとされています。

で

すから、心をととのえるには、体、そして言葉といった外面の形をととのえるのが先決です。

まずは、余計な事を考えず、体の動作

動

を丁寧にやってみましょう。すると、呼吸おき、考えてから話せるようになります。話す言葉も自然と穏やかになっていきます。続けるうちに、心のもちようもゆっくりと変化をするはずです。

動作を丁寧にすると「ツ」は、ゆったり心を込めて行うことです。ドアの開け閉め、お茶を注ぐとき、人に物を手渡す時、そんな日常的な動作に気を配ってみましょう。人が見ている時は、丁寧に行動できている、自分一人の時には気を抜がちです。いつも同じように丁寧に行動することで、日々の動作がととのっていきます。

もうひとつ、行動を丁寧にするために役立つのが呼吸です。禅では「丹田呼吸法」で、体と心をととのえています。へその下7cmほどの丹田に、呼吸を落とすように深

く呼吸してみましよう。最初に体中の息をすべて吐き切り、次に丹田を意識しながら深く息を吸います。何回か繰り返すと、新鮮な酸素がたっぷり取り込まれます。それに伴い動作が落ち着き、丁寧に行動しやすくなります。丹田呼吸が難しい場合は、普通の深呼吸でも大丈夫です。まずは日常生活の様々な場面で、「呼吸」と「動作」に意識を向ける習慣をつけてみてください。体や言葉がゆったりしてくるにつれ、心もゆったりとしてくることに気がつくかもしれませんよ。



お財布も、ちょっと贅沢

石貨と仮想通貨は同じ？
価値を皆が認めればOK

西太平洋のミクロネシア連邦に、ヤップ島という小さな島があります。そこではかつて、石貨が使われていました。中心に穴が開いており、よくマンガで描かれる原始時代の石のお金のような形で、サイズが大きくなればなるほど、その値打ちは上がります。大きなものは、直径3m、重さ5トンを超える巨大サイズ。

石貨は、島内では採れない鍾乳石などで作られました。ヤップの人々は500kmも離れたパラオまで、はるばるカヌーで出かけていき、この貴重な石を持ち帰りました。そこには当然危険が伴います。

あるとき村のお金持ちの石貨を積んだカヌーが、嵐で沈んでしまっています。石貨も海の底深く沈んでいますが、存在したのは確かです。島民たちは、所有者の名

前と海底にある石貨を記憶に留め、語り継ぎます。そして、誰も見たことのないその石貨の所有権で、取引を行い続けました。

海底に沈んだ石貨は、現代の「仮想通貨」と同じです。目で見えず、手で触ることもできませんが、「みんながその価値を認めている」からお金として使用することができます。

形ある1万円札も、製造コストは十数円にすぎない紙きれです。でも、人々が1万円の価値を認めるから紙幣として流通しています。本質的には、紙幣も仮想通貨も、ヤップ島の石貨もすべて同じともいえます。



ヤップの石貨。お金でなくオブジェという説も。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓の呼吸法】
息を整え、心身を整える

「生きる」とは「息を」、「生きもの」は「息もの」、「いのち」は「息の内」ともいわれます。これは、息が体や健康に大きく関わっていることが知って

いるからこそその言葉です。江戸時代の健康本「養生訓」でも、様々な呼吸法が、指南されています。著者の益軒は、人の体は気ででき

ており、呼吸は人の生気であると考えていました。ですから、呼吸は養生の基本であり、とても重要なものだったのです。

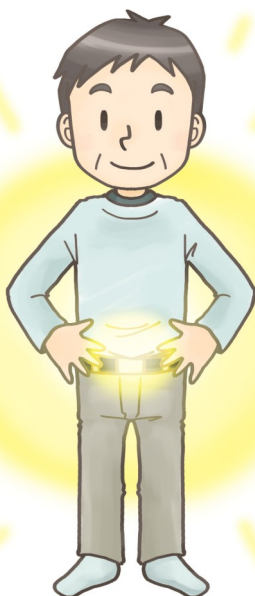
まず、呼吸をするときはいつもゆっくりと穏やかにしなければいけません。

なぜなら、呼吸は全身の気が入り出す道路のようなものです。そして、丹田を意識し、胸の中ではなく、丹田に気を集めるようにします。

丹田があるのは、おへその下7cmほどのところ。古代中国の医書でも、人の体の生命の根源があり、全身をつなぐ十二経脈の根本と説明される重要な場所です。

丹田に気を集中するには、下腹に気を入れます。腹式呼吸あるいは横隔膜式呼吸を深くすると、気を入れることができます。

養生訓では、あお向けに寝て、足を伸ばし、目をつむり、両足を少し広げて行うことを推奨しています。そして何より大切なのは、気持ちを安らかにして行うこととされています。



元気100倍 レシピ!



手作りおからを手軽に食卓に

豆乳のしぼりかすのおからは、たんぱく質や炭水化物、カリウムにと
いった栄養素を多く含むヘルシー食材です。また、ゴボウの約2倍の豊富
な食物繊維を含んでいます。

生おからは、スーパーなどで安価で販売されています。それでも、「扱い
が難しそう」と、敬遠されがちです。たしかに鍋で加熱すると焦がさない
ようかき混ぜるのが大変ですが、レンジを使えば失敗しません。味付け
も、和風にこだわらずマヨネーズを使えば簡単に調理できます。



5月の賢者レシピ

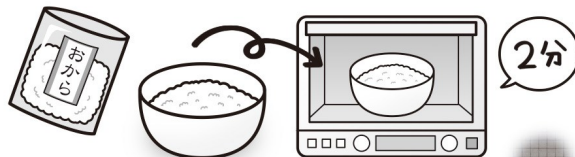
レンジで作るおからの簡単サラダ

おからの食物繊維は「セルロース」という水に溶けないタイプ

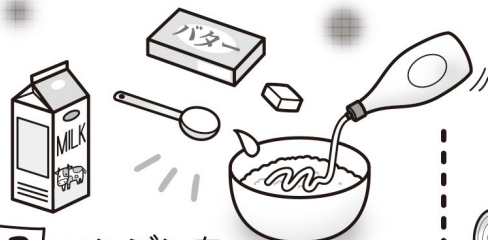
セルロースは便秘の解消や大腸ガンの予防に効果的

おからはクッキーやケーキなどお菓子の材料としてもおすすめ

- 1 生おからを耐熱容器に入れ
600wのレンジで2分加熱します



- 2 ①にバター、牛乳、
マヨネーズを加えてよく混ぜる



- 3 ニンジンを
みじん切りにして
②に混ぜ合わせる



— 材料 (4人分) —

生おから…150g
にんじん…60g
牛乳…大さじ3
マヨネーズ…大さじ3
バター…10g
ツナ缶…1缶
塩コショウ…適量

- 4 ツナを③に入れ、
塩コショウで
味をととのえる





箸を手にとるときは3ステップでエレガントに！ 「持つ」「添える」「持ち替える」

とつゝの流儀

箸を上手に扱う姿は品がよく、とてもエレガント。箸を手に取り上げるときは、3手（3ステップ）の動作が基本です。

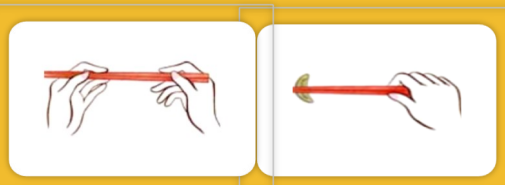
まず右手（利き手）の親指、人差し指、中指の3本の指を使い、箸の中心よりやや上のところを持ち上げます。

次に箸の下に反対側の手のひらを上にして差し入れ、下から箸に添え（支え）ます。

最後に右手を滑らせるようにして箸の下にまわし、持ち替えます。

箸を置くときも、左手（箸を持つのと反対の手）を箸の下に差し入れて箸に添え、右手で箸が置きやすいように持ち替えましょう。

ついつい、左手を添えず、片方の手だけで器用に持ち替えてしまう動作をやってしまいがちです。少々めんどうでも、普段から「持つ」「添える」「持ち替える」の3手でとることをクセつけておくと、美しい所作が自然と行えるようになります。



編集後記

コロナ騒動のせいというよりも全面的に自分のせいなのですがこの数ヶ月間、ジョギングをさぼってきました。その間、週一で断食をしてみたりとか、まあ言いわけなんですけどねハイ。で先日数か月ぶりのジョギングをしてみたんですけども、まあ！気持ちの良かったこと！その日は休日で風が強かった以外はとても気持ちのいい晴れた午後で「気持ちのいい天気だから久々、走るか！」と何か月ぶりかのジョギング姿になり、えっちら、おっちら走ったり歩いたりして帰ってきました。予想通り体力はだいぶ落ちていましたがまだここから半年をかけてフルマラソン完走を目指して足づくり、体力作りをしていくつもりです。今年も横浜マラソンは11月に開催予定という事なので（今のところは）先日ネットで申し込みをしておきました。その抽選の結果がわかるのが5月中旬で当選した人は数日中に大会参加費を振り込まなければならぬのですが果たしてそれまでにコロナの影響はおさまっているのかなんとなく微妙な気がします。大会中止となれば基本的に払い戻しはないので1万数千円の参加料、どうするべきか！あ、まだ当落決まっていなかった。当選してから考えますね

『おかげさまで56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



犬にもコロナ感染するんだってよ、あんまり顔近づけてくんやよな！ふんっ！