

わたし日和

令和二年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

コロナウィルスによる緊急事態宣言も5月末によろやく解除になったわけですがそんな中いかがお過ごしでしょうか。5月中もコロナ騒動に振り回され、いつも以上にあつという間に過ぎていった気がします。飲食店や医療の職場で働いている方々にとっては本当に大変な影響を受けているさなかだと思いますしその他の人にとっても今回の出来事では大きな影響があったことと思います。我が家では大学生の長男は夏休みまでずっと休み（オンライン授業と言つものを受けているらしいですが）それとレストランでアルバイトをしています。それが休業や時短営業のため5月はあまり

バイトにも入れなかったようです。高校

に通う次男は6月から学校がはじまるようですがまだまだ通常通りとはいかないようです。陸上部に入っていますがインターハイも（甲子園も）今年は中止に決まりましたので部活動での目標はなくなり3年生の彼は事実上の引退という事になるのでしょうか。誰が悪いという事ではないですがとてもかわいそうです。今は彼は大学に進学するために勉強をしますが外出自粛要請中だったこともあり家にばかりいて集中力が続くかが心配なところ。また先月も少し触れましたが母が脊椎狭窄症のために6月も引き続

き入院中なのですが病院はコロナウィルスの感染予防のために面会ができない状態が続いています。入院している母もつらいところでしょうがひとり家で待つ父も認知症のために面会できないことをすぐに忘れてしまつので面会に行く、面会に行くとい日に何度も言うのでかわいそうになります。そんな家族のストレスを代表して一身に背負つたわたしはついつうっかり過食に走り、ただいま増量中の身となり私自身が今、緊急事態宣言中となつてしましました。春にオンラインでエントリーしていた11月開催予定の横浜マラソンも12月開催予定の湘南国際マラソンのどちらもコロナの影響で今年は開催中止と決まりました。察しの良い方は

もうお分かりかと思いますが、これが私が増量中の身となつた言い訳のひとつです。ただもう少し言わせていただく結果として太りました。がそこに行きつくまでは非常においしく幸せな時間を味わつたのも事実。「これ食つたら太るんだろなあ」と思いながらおいしく食べ、味わい、そして太つたという事です。仏教用語でいうところの因果報と言つやつですね。原因があつて結果が生まれるという。おいしく幸せな時間の副産物が今おなか周りについているという事です。大丈夫また近いうちに痩せますから！ たぶん。



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

エレクトロニック・スポーツ 「eスポーツ」を楽しもう

私

たちは、スポーツを行ったり、観戦したり、といった行為を制限され、東京オリンピックも延期される経験をしました。思い切り体を動かせないのは残念なことですが、他の形のスポーツもあります。

スポーツは、一般的にフィジカルスポーツとマインドスポーツに大別されます。私たちがイメージする多くのスポーツは前者に該当します。一方、後者に該当するチェスや囲碁なども、IOC（国際オリンピック委員会）にも認定されているスポーツです。そして近年、世界的に脚光を浴びているマインドスポーツが「eスポーツ」です。

工

レクトロニック・スポーツの略称である「eスポーツ」は、コンピュータゲーム上で行われる競技で、射撃ゲームや格闘ゲーム、スポーツゲームなど様々な種類があります。

e

世界の競技人口は、1億人以上。観戦、視聴者は、約3億8千万人とされるeスポーツ。日本の競技人口は、390万人ほどと、まだ多くありませんが、徐々にスポーツ人口が増加してきているところです。一般社団法人日本eスポーツ連合では、小学校の授業でeスポーツを紹介する取り組みも行っています。

eスポーツの魅力は、時間や場所を選ばず気軽に始められること。体格や運動能力が問われないため、誰でも参加できるのも大きなメリットです。eスポーツはスポーツではない、と考える人もいます。でも、eスポーツとフィジカルスポーツが融合すれば、スポーツはもっと身近な存在になっていくでしょう。

ドイツ・ブンデスリーガやイングランド・プレミアリーグなどのプロサッカーチームでは、eスポーツの



選手を傘下に入れる動きが活発です。試合が行えない時などに、スター選手とeサッカー選手による「eサッカー大会」が中継されることもあります。5Gの普及も視野に、同様の動きが他のスポーツでも広がりがつあります。

スポーツの語源は、ラテン語の「de portare（運び去る）」です。そこから転じて、「気晴らし」や「遊び」を指すようになりました。あなたも気晴らしとして、気軽にeスポーツにチャレンジしてみませんか。

お財布も、ちょっと贅沢

地震・台風に備えるには？
火災保険の「補償」を確認

地震や台風の自然災害は、人の力だけでは避けられません。地震や水災（洪水や土砂崩れなど）はもちろん、風災、ひょう災、雪災（豪雪や雪崩の被害）など、多くの自然災害に対する備えはできていますか。

不安に感じつつ、自然災害をカバーする保険の内容が分からず何もしないまま、という人も少なくないようです。まずは、火災保険の「補償」を確認してみましょう。

火災保険は、火事だけのための保険と思われがちですが、自然災害をカバーする補償もあります。地震保険の有無は確認していても、「風災」「水災」の確認は怠りがちです。わが家の「災害危険度」を把握したうえで、補償が必要か検討しておきましょう。

災害危険度を考えるに

は、自治体が公開しているハザードマップが参考になります。たとえば、洪水や土砂崩れの危険がある、浸水深の予想が数メートル、といった地域に属するなら、水災の補償を検討したほうがいいかもしれません。

火災保険は、補償の対象を「建物」「家財」「建物と家財の両方」から選ぶことができます。災害により被災するのは、建物だけではありません。火災や災害で家具や家電が壊れたときも、家財の補償に入っていれば安心です。被災後の生活をイメージし、必要な保険を選んでいきましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

貝原益軒が考える生命の価値「人のからだは貴い」

江戸時代の健康本「養生訓」の著者・貝原益軒は、生命の価値について次のように考えていました。

人の体は、天と地を始まりとし、父と母を元としています。天と地と父母の恵みを受けて生まれ、養われたいは、本人だけのものではありません。

天地の賜物（たまもの）であり、父母の残した体です。つづしんでよく養い、損なわないようにし、天寿を長く保つべきです。これが、天地・父母につかえる孝の根本です。体を失ってしまったら、孝行することもできません。体

は、たとえ小さな皮膚や髪の毛でさえ、父母から受けたものですから、むやみに損なうことは不孝です。

ましてや大いなる命を、我がものとしてつつしまず、飲食や色欲の欲しいままにするなど許されません。そんなことをすれば、元気を損ない、病気になるてしまいます。

持って生まれた寿命を短くして、早く命を失うことは、天地・父母

に対する最大の不孝で、愚かなことです。人としてこの世を生きるなら、ひとえに天地・父母に孝をつ

くし、人として守



るべき道を進み、義理に従って幸福になるべきです。長生きをして、喜び楽しむことが、本当の人の願いといえます。

今述べたことをよく考え、養生の道を学び、我が身を大切にしましょう。これが人生で一番大切なことです。人の体はこの上なく貴（とうと）く重いもので、世界の何物にも代えがたいものなのです。

元気100倍 レシピ!



鯖缶でお手軽焼き鯖作り

鯖には良質なたんぱく質や、EPA、DHA が豊富に含まれ、カルシウムの吸収を良くするビタミンDも多く含まれています。鯖缶ではそれらの栄養に加え柔らかくなった骨も食べることができ、カルシウムをさらに多くとることができます。そのため、健康な骨の維持におすすめの食材です。

焼き鯖そうめんは、滋賀県の名物料理。滋賀では主食ではなく、ご飯と一緒に食べるおかず扱いの一品です。香ばしさの中に、鯖のうまみがたっぷりの焼き鯖そうめんを、ぜひ家庭で作ってみてください。



6月の賢者レシピ

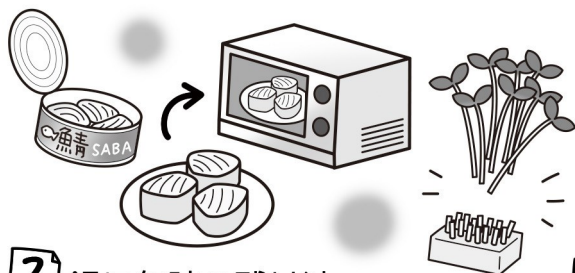
焼き鯖そうめん

DHAは脳に直接入って栄養素として機能し脳を活性化させる

EPAは血液サラサラ効果や中性脂肪低下作用がDHAより高い

DHAやEPAはいわしや鯖などの青魚に多く含まれる

- 1** 鯖の味噌煮缶の鯖を取り出し、オーブントースターで10分くらい焼き目がつくまで焼く。
カイワレは、洗って根を切っておく。



— 材料 (1人分) —

鯖味噌煮缶…1缶
めんつゆ (3倍希釈タイプ)
…大さじ1
水…100ml
そうめん…1束
カイワレ大根…適量

- 2** 鍋に缶詰の残り汁、めんつゆ、水を入れて沸騰させ、水分が飛ぶまでそうめんを煮る。



- 3** 器にそうめんを盛り、鯖をのせ、カイワレをあしらったら完成。

完成!





お店予約のマナー 会の目的や予算、苦手なものを伝えておく

とつさの 流儀

幹事として食事のお店を予約するとき、どんなことを伝えていきますか。もちろん、予約日時と何人分の座席を用意して欲しいか、といった基本事項を伝えるはずです。それに加えて、いくつか確認やお願いをしておくこと、より楽しく快適な食事会となります。

日時、人数に加えて、その食事会が接待なのか、誕生日会なのかなどといった会の目的、参加者の大まかな特徴（年齢、性別、所属など）といった事項を、必要に応じて伝えましょう。苦手な食材やオーダーしたい料理、想定している予算などを伝え、食事やお酒の内容をお店の人と相談しておきます。

予約状況によってはかなわないこともあります。個室希望、できれば窓側の席、といった席のリクエストも伝えておくといいでしょう。ドレスコードが心配ならば、どんな服装がふさわしいのか、予約の段階でお店に確認しておくことと当日焦らずに済みます。

予約完了したら、食事会のメンバーに内容を伝えます。少し先の日程の場合、予約日が近づいた時点で再度連絡すると丁寧です。

編集後記

コロナの緊急事態宣言中は外出もままならず、なかなかストレスが多い状態だったと思いますが何をしておしてしまいましたか？ ラジオなどでよく聞くのは「断捨離がすすみました」とか「部屋の模様替えをしました」などなかなかみなさんのこの事態を前向きに活用していた方もいらっしまったようです。ウチはなかなかそこまではやれませんでした。緊急事態宣言の最初のころはたまたまですがアマゾンプライムなどのインターネットテレビが我が家でも見られるようになっていたのでしばらくはずっとテレビ三昧で過ごしていました。ですがさすがにずっとテレビと言いうのも飽きるし疲れるんですね。そこで思い出したのが読みかけの本が何冊もあり、それを手に取ってみました。何冊か読んだところで友人から借りていてなんとなく読めずに出て手を出していなかった本をとうとう読むことにしました。数ページ読み進めたところで電気ショックを受けたようにビビッときました。本との出会いを感じたと言えいいのでしょうかまさに今の自分になってから読むべき本だったというか本が私を待っていてくれたというか（勝手に借りたままにしていただけ？）本との不思議な出会いを感じたという話でした。

『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



庭の雑草どうすんだよ。早くしないと大変なことになるぞお