

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

先月はコロナによる緊急事態宣言も終わり、他県への移動規制もなくなってプロ野球も無観客ながら開幕しましたね、本来であればこの夏、東京オリンピックが開催されるはずでしたが今はまだそれどころではありませんね。コロナ騒動がなければ、もしかしたらオリンピック景気で盛り上がって、日本の経済も上向いたかもしれませんがこのコロナウィルスの影響で経済が上向くどころか政府から配布されたマスクのごとく縮小傾向ですね。さて、先月うちの母が入院していると書きましてところ、たくさんの方に心配をおかけしてしまいすみませんでした。おかげさまで先月の25日に退院して今は元気にしております

ます。簡単に経過を説明すると、年が明けてから母は何度か「手足がしびれるのよねえ」と言っていたのですが内科やら外科やら2〜3カ所通院しているようだし、私も年を取るといろいろな具合の悪いところが出てくるんだろうなあぐらいにしか思っていないんですけど、4月に「手足に力が入らない、歩けないから病院に連れて行って」と電話が来ました。その時はまだ私も「また大げさなことを」と、本気にしていなかったのですが放っておくわけにもいかなかったので両親の家に行ってみると、母はつかまり歩きがやっとという状態でした。そのまま病院に行った

のですが、お医者さんは「このまま入院してもらった方がいいなあ、手術をしないと良くならないよ」という事でしたのでお医者さんの言うとおりにしました。母の症状は首の部分の脊椎狭窄症でその神経が圧迫されて手足がマヒしていたようです。年明けからの手足のしびれはその前兆だったのでしょう。病院に連れて行く際にも母は自分で車に乗り込むことができなかったため私がおんぶをして乗せたのですが石川啄木の短歌に「戯れに 母を背負いて そのあまり軽きに泣きて 三歩歩まず」と言うのがあります。年若い母をおんぶするとそんな感じになるのかしらとふと思ったのですが実際の母はまだ十分に重く、泣けませんでした。手術は問題なく

術後の経過も良かったのか予定より早くリハビリの病院へ転院し、そこでも当初の予定より早く退院できました。コロナの影響で病院の面会は厳しく制限されていたので入院中は面会もできずかわいそうではありましたが今は杖をつきながらそこそこ元気に歩けています。最初に病院に連れて行ったときは退院までここまで時間がかかるとは思いませんでしたが約2か月半の入院生活も何とか無事に帰ってまいりました。ご心配をおかけしましたが現状はそんな感じで母は元気にしております。ありがとうございます。ございました今後ともよろしくお願い致します。



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

欲張って生き生き若返り 好奇心旺盛に毎日を過ごそう

い

つまでも若々しく、元気に毎日
をすごしたい。多くの人がこう
思っているはず。若さを保つ秘訣
は、若々しい脳を手に入れること。その
ためには、脳に悪い行動を避け、脳を成
長させる行動をするのが大切です。

感

年齢を重ねると、脳を成長させるなん
て難しいのでは、と思うかもしれませ
ん。たしかに、視覚や記憶に関連した脳
の部位は、老化とともに衰えがちです。
ところが、怒りや喜びなど、感情にか
かわる脳の部位は老化するスピードが
緩やかで、生涯成長し続けることも可能
といわれています。

情にかかわる脳が、成長するた
めに欠かせないもの。それは、
「欲」です。知識欲だけでなく物欲も、
脳を成長させることができます。そし
て、目的となる欲求が明確であればある
ほど、その効果は高まります。

欲

たとえば、漫然とどこかにいきたい、
と思うより、具体的な候補地を決めたほ
うが脳の若返りには効果的です。流行の
ものに興味をもったり、新しい事を始め
てみたい、と思った時もあるべく具体的
に対象を絞ってみましょう。

求には、男女差もあるようです。一
般的には、男性は女性に比べ欲求
が枯れやすいといわれています。年齢を
重ねても、女性が新しい刺激を求めたが
るのに対し、男性は保守的になりがちで
す。年齢とともに物欲が無くなってくる
のも、脳の活性化という観点
からは問題かもしれません。
欲求の衰えを感じたら、意識
的に欲張ったり、刺激を与え
て脳トレしてみませんか。

具体的な脳トレですが、予
算を決めて無駄遣いする、い
つとは違う洋服を着る、利

き手ではない手で作業する、といった方
法はどうでしょうか。

ジャンルの異なる映画を、3本続けて
みるのもおすすめです。コメディで笑
い、サスペンスで恐怖を感じ、家族映画
で泣く。こんな風に異なる感情を引き起
こす映画を続けて見ていきましょう。時
間がなく1本しか見れない場合は、普段
選はないジャンルの映画を選択します。
すると、脳の刺激に効果的です。

脳トレの王道といわれる「運動」も試
してみてください。激しい運動でなく、
ウォーキングでも脳を成長させること
が可能です。周りの景色を見て刺激を受
けることで、効果がさらにアップしま
す。暑さに気を付けて、無理のない範囲
で体を動かしていきましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

ゴム手袋のあれこれ
使い終わってもリサイクル

掃除や炊飯だけでなく、近頃は様々な場面で見かけるようになったゴム手袋。使い方のアイデアや、使用後のリサイクルを知って、得しちゃいましょう。

手荒れが心配でゴム手袋を使っているなら、ハンドケア効果を高めてみませんか。方法は、たっぷりハンドクリームを塗ってからゴム手袋をつけるだけ。

お湯を使う作業をする時、ハンドクリームが浸透しやすくなりさらに効果的です。べたつきが気になるなら、ハンドクリームを塗った後、薄手の綿手袋をつけてからゴム手袋を。

ゴム手袋を使っていると、片方の手だけ破れてしまうことがあります。しかもたいてい敗れるのは利き手側の手袋です。右利きの人なら、右の手袋ばかり破れ、まだ使える左手用も一

緒に捨ててしまっていないでしょうか。

そんなときは、余っている左手用の手袋を裏返せば、左右ペアの手袋として使えます。ひっくり返した側のゴムがくっつく場合、少量の片栗粉をまぶすと使いやすくなります。

手袋として利用できなくなったものは、カットしてゴムバンドとして利用できます。指の部分も含めて均等に切ると長さの違うゴムバンドができあがります。ケーブルや鉛筆、木材などをまとめるのに便利です。

指の部分をカットしたものは、傘の持ち手の先の部分にセット。すると、引っ掛けた際の滑り止めになり、自分の傘の目印にもなります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

貝原益軒の「朝夕の養生」は現代にも通じる健康法

江戸時代の健康本「養生訓」の著者・貝原益軒は、朝夕に気を付けるべき養生について次のように考えていました。

朝は早く起きて、手と顔を洗い、髪をととのえ、便所をすませ、食後はまず腹を何度もおろし、食物の気をめぐらす。

またわき腹のあたり（京門）を人差し指の内側でななめに何度もなでるとよい。腰もなでおろした後、その下のほうを静かにたたく。きつくやつてはいけない。もし、食物の気がとど

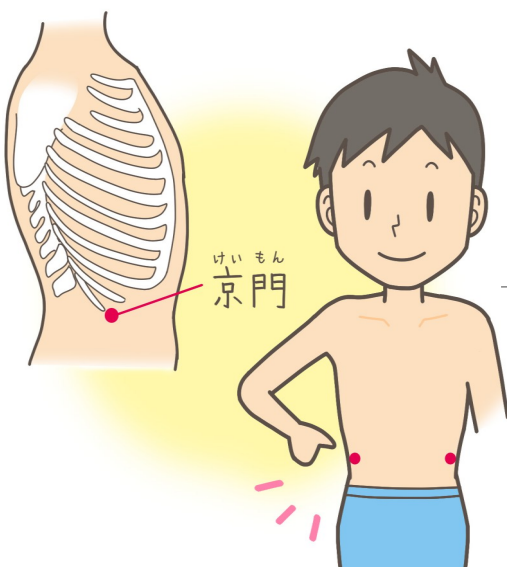
こおったら、頭を上に向けて三、四度食毒の気を吐く。

朝夕の食後に長く楽な姿勢で座ってはいけない。けっして横になつて眠ってはいけない。長く座り、横になつて眠ると、気がふさがって病気になる、それが積み重なると命が短くなる。

食後はいつも三百歩

ほど歩くとよい。ときおり五六町（五六百メートル）くらい歩くのは、たいへんよいことである。

益軒の説いた内容は、現代でもよく勧められるような健康法です。みなさんも暑さに気をつけながら、食後の散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。



元気100倍 レシピ!



ビタミンEを豊富に含む【アーモンド】

強い抗酸化力がありアンチエイジングに効果を発揮するビタミンE。
アーモンドは、このビタミンEを豊富に含んでいます。また、オレイン酸
やリノール酸といった脂質を多く含むのもアーモンドの特徴です。

ビタミンE、オレイン酸、リノール酸といった成分は、血液中の悪玉コ
レステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。
アーモンドは、血液をサラサラにし、動脈硬化予防、心疾患などのリスク
低減、といった効果が見込め、アンチエイジングにも役立つ食材です。



7月の賢者レシピ

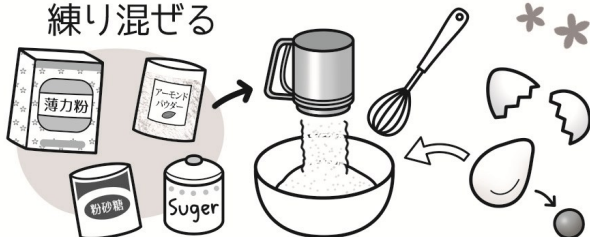
フィナンシェ

AGEsは、蓄積
すると老化や生
活習慣病の原因
となる物質

病気や加齢で排
出できないと、し
わ・たるみ・シミ
など肌が老化

アーモンドは、A
GEsを排出しアン
チエイジング
効果のある食材

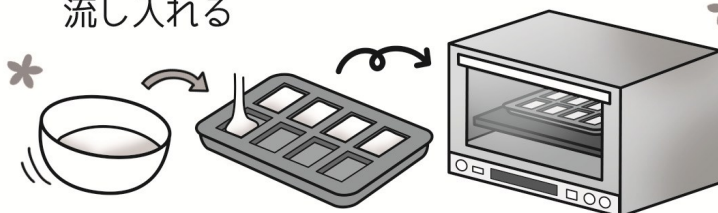
- ① <A>をよくふるってさらさらにし、
ほぐした卵白を少しずつ加え、
練り混ぜる



- ② バターを火にかけ焦げ色をつけ、
冷ましてからバニラエッセンスと
ともに①に加える



- ③ 生地を30分ほど寝かせてから、
バター(分量外)を塗った型に
流し入れる



フィナンシェ型 約10個分

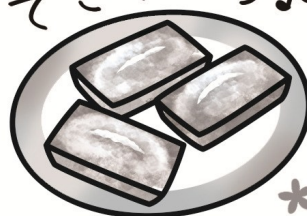
<A>

薄力粉...40g
アーモンドパウダー...50g
粉砂糖...80g
砂糖...30g

卵白...100g
無塩バター...120g
バニラエッセンス...少々

- ④ 170℃に余熱しておいた
オーブンで約20分
焼いて完成

*できあがり♪



幸せな 家づくり

シンボルツリーの効果や注意点を教えてください

植物を植えると、家全体の印象や庭の景観がずいぶん変化します。どんなに立派な家でも、建物だけでは殺風景になりがちです。美観アップの効果だけでなく、日よけや目隠しなど実用的な意味合いもあります。

植木は生きた植物、ということも忘れてはいけません。日向を好むのか日陰でも育つか、土地の地質に適應する種類なのか、植える土地の気候に合っているのかなどを考慮したうえで、好きな植物を選びましょう。

当然ながら、植物は成長するのでどの程度大きくなるのか、手入れの方法、なども考えておく必要があります。大きく成長しすぎると、家の美観を損ねたり、隣家の日照を妨げる、といったトラブルに発展することもある。落葉樹は、春の新緑や花など季節の移り変わりを感ずることのできる樹木です。ただし、秋になると葉が落ち、落ち葉掃除の手間が必要です。



ハナミズキ
(落葉樹・写真上)
オリーブ
(常緑樹・写真下)

編集後記

7月になり、いよいよ夏本番ですね。私には夏になると読みたくなる本があります。それは「大空のサムライ」という零戦の元搭乗員だった坂井三郎という人が書いた本です。太平洋戦争当時、現役零戦搭乗員だった著者の航空隊内での日常や空戦の様子、著者がどのようにして零戦搭乗員になったのか、何を心がけて戦争の日々を戦ってきたのか、当時の若者たちが何をどう感じて、どう考えて日々を送っていたのかとても参考になる本です。私の世代は戦争を知らないのに兵隊さんと言えばなんとなく冷たく、恐ろしいイメージを持ちますがこの本を読むと当時の若者も今の若者と同じ若者だったんだなと感じます。彼ら搭乗員は零戦を信じ、零戦を誇りに感じて戦っていたようです。私はこの零戦と言う飛行機がミスターな気持ちで好きだったので学生のころにこの本を買ったのですが読後は零戦と日本に誇りを持って好きと言えるようになりました。本の中では淡々と時間がすすみ戦友が一人、また一人と南方のジャングルや海に消えてゆき、命のはかなさを感じますが読書後は何とも言えない清涼感とともに戦争で亡くなった先人たちに恥ずかしいくない生き方をしたいこうと決意を新たにさせてくれる本だと思います。

『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

