

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

この夏はさすがに「わーい夏休みだぁー」という雰囲気にはなりにくいですね、梅雨も長かったし、コロナは第二波が来ているらしいとか何とか。実際、地元の商業施設でもコロナ陽性者が出たという話を聞いたり、なんとなくですが新型コロナウイルスが近くまで忍び寄ってきているような、そこはかとない恐怖を感じてしまいます。こんな時こそ本当はバカンスもしくはバケーションが必要ですよ。去年の夏はバカンスを気取り夫婦二人で大磯ロングビーチに行った事を思い出しました。神奈川に住んでいながらこの年になるまで大磯ロングビーチと言えば芸能人の水泳

大会ぐらいでしかなじみがなく行った事がありませんでした。前の年の11

月に走った湘南国際馬拉ソンのスタート・ゴール地点が大磯ロングビーチだったので海が目の前でとてもロケーションのいいプールでぜひ夏にも来ようと思い家族を誘っていく予定にしていたのですが子どもたちには断られ、夫婦二人で行くことになったのです。今思えば奥さんも渋々だか泣く泣くついてきたのでしょね。そんなわけでその奥さんは大磯の流れるプールで気持ちが悪くなり、プールの水に浸かっていた時間わずか30分ほどで家

に帰ることになりました。

バカンスは失敗に終わりました。帰り道、「体調のいい時にまた来ればいいよ」と言った私に力なく「うん」と答えていた妻は「別に来たくねえし！」というのが本心だったのかもしれません。本人に確認する勇気はないのでこのなぞは迷宮入りですが何にしてもコミュニケーションは大仕事ということですね。コミュニケーションと言えばコロナのせいで巣ごもり生活をする時間が増えて家族、および夫婦の関係がギクシャクしてしまう事態が多発していると言います。私もコミュニケーションは苦手な分野なので他人ごとではありません。私も日々を平和に楽しく過ごすために気を付けていることがあります。コミュニケーション

ンの基本として人の話をよく聞くというのは基本の基本ですがさらに相手に関心を向けるというのが重要で、うちでは次男が高3で受験勉強のために家の空気がピリついているところなのですが彼にこの技を使ってみると思いのほか効果的でブスツとしていた彼がよくしゃべりだします。あれをしるこれをしるとは高3になった彼には言いませんが「父はキミのことに関心を持ってみているよ」と言うスタンスは今のところうまくいっています。愛情とか好きの反対は無関心と言いますからね、過干渉にならないレベルであればうまくいく気がします。ただ妻への対応の正解が、まだみつかりません！



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

大人のおしゃれは個性重視 チャームポイントを発見&強化！

フ

ファッションを考えるとき、大切なことは何でしょうか。流行を取り入れるのも大切ですが、自分らしさ、も大きなポイントかもしれません。自分らしさの基準は、「自分が好きなもの」でOKです。まずは、自分自身の個性を、もう一度確認してみましょう。

全身を見て、どこが魅力あるポイントか、どういふスタイルが似合うか、どんなイメージになりたいのか、といったことを客観的に見ます。そして、いい所を伸ばそうと考えると、自然と自分のスタイルができていくはずですよ。

客

観的に自分を見るためにも、全身が映るサイズの鏡は重宝します。ファッションで大切な、バランスを自分の目でチェックしてみましょう。アクセサリーをつけすぎているか、服に合ったバックか、1つ1つはよくても、全身を見た時主張しすぎているか。

お

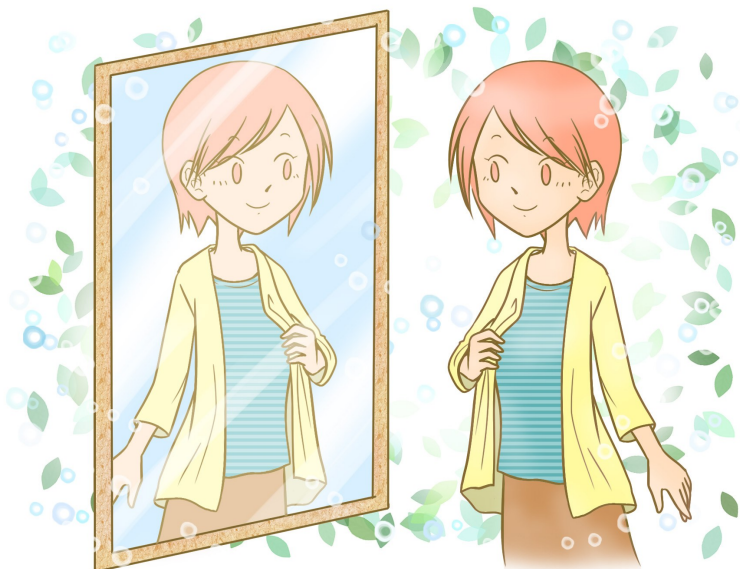
できれば靴を履いて全身のバランスを見たいので、部屋の中だけでなく玄関に鏡があると便利です。ドアや壁に貼やすい鏡が色々あるので、好みのものを探してみてください。

おしゃれのセンスを磨くのは、簡単そうでは実はなかなか大変です。おしゃれ上級者への近道は、周りの人からのアドバイスカもしれません。「この人みたいになりたい」と思える知人がいたら、ぜひアドバイスをもらいましょう。映画の中の、センスのいいヒロインのファッションを取り入れるのもおすすめです。

色使いも、ファッションの大きな要素です。肌や目の色などから、似合う色を選んでくれるサービスもありますが、好きな色を選ぶのもいいと思います。好きな

色だと気分も上がるし、好きだからこそ着こなせるはずですよ。

色々なファッションを楽しみたくても、無制限に服を買うことはできません。そんな時に活躍するのが、アクセサリーやスカーフといった小物です。夏ならではのサングラスやハットといったアイテムは、個性にもつながります。小物使いのテクニックを磨けば、季節をより楽しむこともできそうですね。



お財布も、ちょっと贅沢

レコーディング(記録化)
で家計を引き締め

貯金をしなくちゃ、と思ってもなかなかうまくいかない。「贅沢しているつもりはないのに、なぜかお金が無くなる」なんていうことありませんか。もし、そんな悩みがあるなら、収入はいくらで、何にいくらかかっているのか、といったお金の流れを整理してみましょう。

まずは、収入と住居費や保険料、公共料金など固定支出を把握します。そうすると、残りが食費や交際費、レジャー費などに使えるお金だと分かります。やりくりできるのは、その部分なので、バランスを考えながら、それぞれの予算を立ててみましょう。

たとえば食費の予算を月5万円と決めたら、1万円は米や調味料、予備費として1万円を計上します。残りの3万円は、日々のおかず代として、1日1000



0円で収まるように、工夫をしながら買い物をしてみましょう。できれば1週間、それが無理なら3日間だけでも買ったものを記録して見直してみると、ムダに気がつき、家計の引き締めにつながります。

手書きでの記録が苦手な人は、便利な家計簿アプリが色々あるので、自分に合いそうなものを探してみてください。スマホやパソコンを使っていない人は、レシートを紙に貼り見直す方法もあります。

自分に合った方法で、支出を記録して、予算内でやりくりできるよう頑張ってください。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

養生訓で紹介された

「足の裏健康法」

現代においても、健康雑誌などでよく取り上げられる足裏健康法。足は第二の心臓ともいわれ、刺激することですべての健康に良い影響を及ぼす、と考えられています。

みなさんも「青竹ふみ」「健康サンダル」など、足裏健康商品が販売されているのを見かけたり、使ったことがあるかもしれません。温泉地などには、敷き詰められた石の上を、素足で踏んで歩く歩道が設置されていることもあります。

足裏をマッサージする方法は、時には罰ゲームと

して見かけることもあります。ですが、愛好者もたくさんいる足裏健康法です。江戸時代の健康本「養生訓」の著者・貝原益軒も、具体的な方法を記しています。

午前4時ごろに起きて座り、一方の手で足の五指をにぎり、他方の手で足の裏を長くなでさするのがよい。こうして

足の裏が熱くなったら、両手を使って両足の指を動かすとよい。

午前4時に起きるというのは江戸時代の感覚でしようから、現代では少し早起き、と置き換えてもいいと思います。簡単にできる健康法ですので、参考にしてみてもいいかがでしょうか。



元気100倍 レシピ!



暑い夏は南国のおやつ! 「揚げバナナ」

インドネシアで屋台の定番といえば、ピサンゴレン。カリカリの衣の中はとろりと甘いバナナ。加熱で甘みがグッと引き立ちます。作り方は、バナナに衣をつけて揚げるだけ。アツアツが美味しいので、できたてをどうぞ。

日本人がよく食べる果物 1 位のバナナは、カリウムが豊富な果物です。カリウムには塩分を排泄する役割があり、高血圧やむくみを解消し、運動中の筋肉けいれんなどを防ぎます。ビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含み、美肌効果・貧血予防・熱中症予防・便秘予防などの効果も期待出来ます。



8月の賢者レシピ

ピサンゴレン (揚げバナナ)

バナナのカロリーは1本約
86kcal (ご飯だ
とお茶碗半分)

バナナにはポリ
フェノールが含ま
れ熟したもののほ
ど含有量が高い

バナナには美容
ビタミンと呼ばれ
るビタミンB類が
豊富に含まれる



材料 (2人分)

バナナ...3本

・衣の材料・

卵...1個
水...1/2カップ
小麦粉...1カップ
砂糖...大さじ1
ココナツミルク...大さじ2
ココナツフレーク...大さじ2

揚げ油...適量
グラニュー糖...大さじ2
シナモンパウダー...適量

完成!

4 揚げたてにグラニュー糖とシナモンパウダーを振る



箸をひっくり返して料理を取るのは正解？不正解？

とつさの流儀

大皿から料理を取り分ける時に、自分の箸をひっくり返してとる逆箸。一度口に入れた箸先を料理に触れさせないので、マナーになった方法にも思えますが、実はNGといわれています。料理に触れた部分の処理が必要なのがその理由です。汚れたまま食べ続けるのも、何かで箸を拭くのもあまりスマートではありません。

大皿料理に、取り分け用の箸が添えられているならそれを使います。もし取り箸が無ければ、お店の方にリクエストするか、割り箸が置いてあるお店なら、取り分け用のものを作ってもいいでしょう。割り箸を取り分け用に使った後は、料理の横に添えておけば、ほかの方も使えます。

取り箸が用意できない場合は、「直箸で失礼します」と断ってから、自分の箸でそのまま取るのが正しいマナーとされています。ただ、最近は人との接触を気にする方も増えています。できるだけ、直箸を避け、取り箸を別に用意するか、店の方に取り分けてもらった方がいいでしょう。

編集後記

今年の梅雨は長かったですね、しかも雨の量もけっこう多かった気がします。気温が35℃に迫るような暑さも困りますが7月の終わりになっても梅雨が明けないというのも変な感じですね。ずっとジメジメした天気が続いて困るのが洗濯物ですね。

去年うちのガスの組合でガス衣類乾燥機の「乾太くん」をお試しで使ってみようという事になり、皆で共同購入しました。ウチで使う順番が回ってきて使用してみたところ、なかなかの使い勝手だったのでそのまま購入という事にして今はウチで「乾太くん」は日々活躍しています。組合で皆で購入した当初の目的は「花粉症の人には絶対にいい商品だよな」と言う話から始まり、組合員の半数以上が花粉症という事もあり進んだ話でしたが今年のように梅雨が長いとほぼ毎日、乾太くんに助けられました。メンテナンスはとても簡単だしガスの使用量は少ないですし何より陽に干した時のようにパリッと乾きます。さすがに太陽に干した時のような気持ちいいにおいまではいませんが短時間で乾燥できて便利です。ただ残念なことに少しデカいのと換気用のダクトを付けなければなりません、ウチでは乾太くん使用時は窓を開けて使うのでダクトは繋いでいませんが。便利な乾太くんの紹介でした。

『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



この毛皮脱ぎたいんだけどなあ。。。

