

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年の夏は暑かったですね！実際の記録上の暑さがどうだったか定かではありませんが気持ちの上で言うか印象として、8月になってようやく梅雨が明けたなあと思ったらそこから容赦なく、真夏になったような感覚と云うか、あとマスクの影響もあったのかもしれませんが夏の暑いなかマスクって普段マスクの着用に慣れていないので余計に暑く感じたと思います。ですが暑い暑いなんて言っているうちに8月はなんだかあっという間に終わりとなりました。今年の夏は暑かったけど短かったかな（まだまだ暑いのかもしれませんが。。。）そしてコロナ騒動の夏だったこともあり、今年の夏はどこにもいかずに終わ

りを迎えそうだったこともあり、8月の終わりに思い立ってツーリングに行くことにしました。うちの高橋君と事務員さんと3人で伊豆の下田まで「海鮮丼を食べに行こう！」というノリと勢いで8月末に強行スケジュールでいってきました。オジサンライダーなので普段のツーリングは朝はやくに出発することが多いのですが今回は用事を済ませてからということになり昼前に出発し、小田原厚木道路→箱根新道→伊豆スカイライン→やまみち→夏の海岸沿いの国道→下田という予定で出発。途中の伊豆スカイラインまでは順調でしかも高原の（？）涼しい風をほかに感じライダーの醍醐味を存分に味わいながら緑の森の中の道

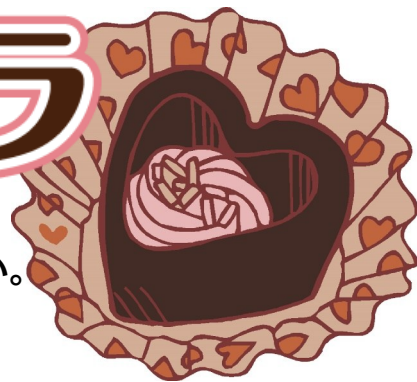
を駆け抜け、上機嫌でしたので次のやまみちで方向を見失い、夏の海岸沿いの国道では海で戯れる若モノを横目に、激しい夏の日差しの中か渋滞にはまり酷暑の中ジリジリと太陽の熱線を存分に浴びたうえにエンジンから湧き上がる熱風に夏のライダーが渋滞でもれなく遭遇することになる熱風地獄を味わってきました。そんな感じで下田に着いたのは午後の二時過ぎでお目当ての食堂は昼の営業をちょうど終えたところでした。第二候補のお店では無事に海鮮丼を堪能でき満足したところで河津七滝のお茶屋さん（軽食処）経由で、

夕暮れの伊豆スカイラインを気持ちよく走って帰ってきました。残念だったのはお茶屋さんでわさびを効かせてざるそばを食べる予定でいたのですが普通盛で我慢していたのですが到着時間が少し遅くなってしまう、ざるそばを食べそびれてしまった事です。伊豆と言えばワサビの名産地じゃないですか！そこでわさびを効かせたざるそばなんて最高ですよ！

あ、昼の海鮮丼ですか？もちろんおいしかったですよ。以上、バイクツーリングのはなしでした！



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

脳を健康に保ち生き生き毎日 楽しく思考力を鍛えよう！

外

出せず家にいる時間が増える
と、なんだかおしゃべり下手に
なってきたような気がする。それだけで
なく、物忘れがひどくなったような…。
もしかして、こんな経験ありませんか。

これは、他人と会話をする機会が減る
と、脳が受け身になり全体の働きが鈍っ
てくるのが原因かもしれません。脳も
筋肉と同じで、動かさないと働きが良くな
るといわれています。ですから、思考力
を維持するためには、脳に刺激を与える
が必要です。

外部から刺激を受けることが少ない
な、と感じたら自主的に脳を鍛える「脳
トレ」を行ってみてはどうでしょうか。
スマホやパソコンを使っているなら、無
料の脳トレアプリが色々あるので検索
してみてください。

もちろん、機械がなくても脳トレはで
きます。いわゆる、「読み書きそろばん」

脳

は、とても良い脳トレです。本を静かに
黙読するだけでなく、音読したり、書き
写したりすると脳トレ効果があがりま
す。新聞や雑誌の数独やパズルも、積極
的に活用したい脳トレテキストです。

を健康に保つために、大切な「7つ
の能力」があります。7つにまんべ
んなく刺激を与え、毎日鍛えることが必
要です。どんな力を鍛えればよいか、意
識していると、効率も上がるので苦手な
分野がないかチェックしてみましょう。

- ◇ 計算力
- ◇ 記憶力
- ◇ 注意力
- ◇ 言語力
- ◇ 思考力
- ◇ 発想力
- ◇ 空間認識力

記憶力には、長期記憶
と、電話をかけるまでの



数分間、電話番号を憶えるような短期記
憶があります。この短期記憶は、年齢の
影響を受けやすいといわれ、衰えを感じ
る人も多い分野です。不安を感じたら、
意識的に記憶する項目数や頻度を上げ
て、記憶力を鍛えましょう。

また、多くの大人が忘れがちなのが、
発想力のトレーニングです。最近流行
している、「謎解き」や「発想力クイズ」を
子どもと一緒に解いてみてはいかがで
しょうか。身の回りを見渡し、自然や動
物などから、連想を広げたり、俳句をひ
ねるのも良いトレーニングです。

脳の健康は、心や身体の健康にも直結
します。脳を刺激して健康に保ち、元気
な毎日をすごしていきたいでしょう。

お財布も、ちょっと贅沢

プチガーデニング気分♪
再生野菜

野菜の余った部分や切れ端から育てる「再生野菜」。野菜くずを捨てずにすみ、食べるので、お財布に優しく、しかもエコ。育てる容器を工夫すれば、グリーンインテリアにもなります。

温かい季節は野菜も育ちやすく、初心者むけ。失敗しにくく、楽しく成長を見守れます。子どもにも、水替えや収穫を手伝ってもらいましょう。自分で育てると、野菜嫌いでも美味しく食べちゃうかもしれません。

豆苗は、パッケージに再生法が書かれているので、挑戦したことがある人も多しはず。豆苗以外の野菜も、意外と簡単に再生可能です。まずは、再生しやすいハーブ類や根のついている野菜で、試してみよう。基本的な再生法ですが、水に挿す方法と、土に植え

る方法があります。

ネギ、ミズナ、コマツナ、チンゲンサイなどの葉物は、根元から3〜5cm上で切って、根が5mmほどつか

るくらいの水につけます。水が多すぎると腐りやす

くなってしまう。浅めの容器に斜めに挿したり、スポンジをカットして切れ端を差し込み、野菜の下部が少し水に触れるように調整するといいでしょ

う。暑い季節は、水が腐りやすいので、こまめに水を交換します。葉が出てきたら、土に植え替えるのも一案です。失敗することもありますが、実験気分楽しんでみてください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

若いうちから養生を学べば健康で長生きできる

「養生」というと、年配の人のもの、と思っていな

いでしょうか。江戸時代から現代まで読み継がれている「養生訓」の著者・貝原益軒は、そつは考えてい

なかつたようです。庭に草や木を植えて楽しむ人は、朝夕気を配り、水を注いで土を盛り、肥料を与え、虫を取るなどしてよく養い、成長を喜び、しおれてしまうのを悲しみます。しかし、草木はいたって軽いもので、それに比べわが身はとても重いものです。どうして、自分の体を草木ほどに愛さないでいら

れるでしょうか。もし、自分の体を大切にしないとしたら、考えなしにもほどがあります。

養生の術を知って実践することは、天地・父母に仕えて考をなすことです。それだけでなく、自分の長生きと、安楽にもつながります。こう考えると、よほど急いでしなければいけないことを済ませたら、その次に養生に取り組みましょう。

養生を始めるのは、なるべく早く、若い時からするべきです。体をつつし

み、命を養うことは、人間がまず第一に重きをおくべきことなのです。もし、養生の術を努めて学び、長く実行すれば、体は強くなり病氣にかかりにくくなります。そうすれば、天寿を全うし、長く楽しむことができるのが必然です。このことを疑ってはいけません。



元気100倍 レシピ!



ブロッコリーがたくさん入ったキーマカレー

ブロッコリーは、キャベツの仲間の緑黄色野菜。豊富なビタミンCを含み、ゆでたブロッコリー 100g 中の含有量は、レモン 1 個の 2 倍以上といわれています。つぼみの部分（花蕾）を食べるイメージがありますが、実は茎のほうが栄養豊富とご存知でしょうか。特にビタミンCとカロテンは、つぼみの部分より多く含まれています。茎は食べずに捨ててしまう人が多いようですが、ぜひ上手に活用してください。カレーは茎の部分も使いやすいく、美味しくいただけるので、おすすめの調理法です。



9月の賢者レシピ

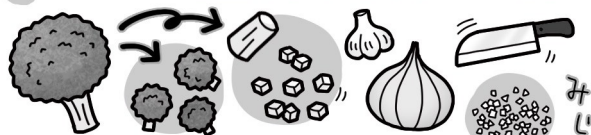
みんな大好き野菜たっぷりキーマカレー

ブロッコリーは、野菜の中でも特に豊富な食物繊維を含んでいる

「造血のビタミン」と呼ばれる【葉酸】も豊富に含む

ブロッコリーはタンパク質、ビタミンK、Eも含み栄養たっぷり

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茎は2センチ角に、ニンニクと玉ねぎは粗みじん切る



- ② フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらひき肉を加え炒め合わせる



- ③ ひき肉の色が少し変わってきたら、ブロッコリーとコーンを加え、軽く炒めてから水とカレールーを加える



材料(2人分)

合いびき肉...200g
ブロッコリー...150g
にんにく...ひとかけ
玉ねぎ...1/2 個
コーン缶詰...小1缶
カレールー...50g
水...200cc
サラダ油...大さじ1
塩・コショウ...適量

- ④ 時々混ぜながら5分ほど煮て、塩・コショウで味を調える

♪ できあがり!





Web会議で気をつけたいマナー

とつさの流儀

ZOOM(ズーム)やWebex(ウェブエクス)でのビデオ通話や会議。スムーズな進行のため、こんなところに気をつけて。

◇雑音対策にヘッドセット

タイピング音や生活音は、Web会議中の雑音になります。また、Web会議の音声は、実生活での雑音となることも。ヘッドホンとマイクが一体となったヘッドセットを使えば、こういった音の問題が軽減されます。

◇背景や照明に気を配る

ビジネスなら、背景は壁やカーテンを使ってシンプルに。ズームのバーチャル背景、といった背景加工機能を使う手もあります。逆光だと表情が見えなくなるので、背後は暗めにし、ライトで顔を前から照らします。

◇Webならではの話しかたを意識する

音声にタイムラグが生じることもあるので、普段よりゆっくり、ハッキリ話すことを心がけましょう。多人数の場合、相づちを声に出すより、無言でうなづくといったリアクションを。話を聞くとときは、雑音を入れないようミュート機能を使うのもおすすめです。

編集後記

今年の夏も暑かったですね！そんな中ではありますが要望もあり冬の暖房器具のお話をしてみよう。

というのも冬になると寒いので（当然ですが）ガスのファンヒーターが欲しいんだけどある？と言うようなお話をありがたいことに頂くのですがすごく不思議な話ですが冬の寒くなる頃には各メーカーともその年の分のファンヒーターなどの暖房器具の製造を終了しているのです！

したがってお客さんからせっかくお話をいただいても「この商品は完売しました」とか「この商品のこのタイプはあるけどこっちのタイプはもうありません」とかせっかくお客さんがその気になってくれているのに申し訳ないお話になることが多くてこちらとしても心苦しい限りで。

なぜ各メーカーが足並みをそろえるようにして冬の寒くなる前には暖房器具の製造を終了するのか？その謎解きは次回に譲るとして、そんな事情があるのでもし暖房器具の買い替えをうつつすらでもお考えの場合はなるべくお早めにご相談いただけると思います。暑い夏がようやく終わろうとしている時期に暖房器具の話なんて時代を先取りして仕事して、仕事できる感が満載ですね！（完ぺきな勘違いか！）

『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



勘違いが多すぎるんだよなあ、うちのバカダンナ。