

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年十月号

こんにちはマルエムプロパン佐藤昭です。

コロナのせいなのか単純に年のせいなのか今年もあっという間に10月になってしまった感じです。コロナ関連のニュースもそうですが芸能人にまつわる暗いニュースも多い中、福島県でのガスの事故やガス点検を装った強盗など無関係ではられない衝撃的なニュースもありました。福島のカス事故ではニュース映像を見たときは戦慄が走りました。翌日と翌々日には事故に至るあらましを非公式ながら聞くことができました。いくつかの不明点や疑問点がありますがガス販売店とお店（オーナーさん）との間での行き違いや工事施工業者との連絡不足なども重なり事故に至ったのではない

いかと推測はできました。同業の仲間とも話しましたが「通常ではありえない事故」ですがありえない事故が起きたというのを肝に銘じて日々の仕事に当たらせていただきます。あわせて「ガス点検」を装うなど不審なガス業者も市内に出没しているようです、そういった人たちはいつもの業者を装いながら無断で敷地に入り込んできますので不審者と思ったら声をかけるか人相や特徴を覚えておくようにしましょう。もう何年も前にありますがウチにも不審者があらわれて近所さんが「おや、おかしいぞ」と思いい、その不審者の背中に向けて「どうしましたか？」と声をかけてくれたという

ことがありました。不審者は何も答えずそそくさと行ってしまったということでしたが事務所を狙った空き巣被害が市内で多発している時期だったので近所さんのおかげでウチは被害に遭わずに済んだのだと思います。空き巣や詐欺と言うとつい、他人事のように感じてしまいましたが「オレオレ詐欺」この名称を最近あまり聞かなくなりましたがその被害額は全然減っていないそうです。今は「オレオレ詐欺」と言うよりももっと手の込んだ、登場人物が複数出てきて巧妙にカードと暗証番号を渡してしまうという詐欺もあり、本人も「なんか、おかしいなあ」と思いながらもテンポがよくてつい場の雰囲気

にのまれてカードなどを渡してしまつとかいろんなケース、いろんなパターンがあるようです。ウチの母、義理の母、ウチの妻はもれなくオレオレ、もしくは還付金詐欺の電話を受けています。宝くじならうれしい的中率です。今までのところ被害者にはならずですんですがこの先はわかりません。かくいう私も個人で使っているPCにはいろんな詐欺メール？みたいなものが届くことがあります。怖いので開きませんがいつ自分が詐欺被害にあってもおかしくないなと思つてしまいます。来月には私も50になりますがかんな詐欺事件が増えてしまつて、さもし世の中になつてしまったなあと感じます。老人からお金をだまし取るってひどすぎませんか？ ほんとうに！



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

言いたいこと我慢しすぎていませんか 上手な「自己主張」を身につける方法

ス

ストレスが、多いといわれる現代社会。その最大の原因は、対人関係とされています。対人関係をうまく保つには、我慢するだけでなく自分の意見を上手に相手に伝えることも必要です。ところが、こういった自己主張は、多くの人が苦手としています。

苦手な理由は、「他の人にどう思われているのか気になる」「相手に気を遣ってしまい、言いたいことが言えなくなる」「そもそも人と話すのが得意でない」など、さまざまです。でも、我慢してばかりでは、ストレスが大きくなるばかり。考え方を少し変えて、上手に自己主張をしてみませんか。そのほうが、ストレスにも上手に対応できるはずです。

で

は、どうすれば上手に自己主張できるのでしょうか。これは自己主張のしかたに限ったことではありませんが、「先生」のマネをするのがおす

すめです。話の伝え方が上手な、自己主張の先生を見つけたら、よく観察してマネしてみましよう。すると、同じような伝え方ができるようになっていきます。

自分一人で行う自主練習も、効果的です。話しにくい、苦手だ、伝えるべきことがある、といった相手と話す時は、事前にリハーサルしておきます。「言いたいこと」は何かよく考え、伝え方を工夫しながら何度も練習してみましよう。一度上手く会話できれば、次からはもっと緊張せずに言えるはずです。

自信を持って話すには、スマートフォンなどで録画して確認するのも良い方法です。自分が思うより、きちんと喋れているかもしれません。また、こうしたらもっと良くなる、といった改善点にも気がつきやすくなります。

こ

んな努力をしても、言いたいことが言えなかった、ということはある

るはずです。そんな時は、リプレイして、次回に備えましよう。その方法ですが、相手を思い浮かべながら、言えなかったセリフを、鏡に向かって3回言います。表情や言い方もチェックし、より伝わりやすい表現を目指しましょう。話す場の、雰囲気づくりも大切です。お茶や食事などしながら話すと、お互いリラックスして、話がスムーズに進みます。



お財布も、ちょっと贅沢

医療保険2つのタイプ 定期型と終身型

医療保険は、病気やケガをした際の保障を用意する保険で、保障期間によって2つのタイプに分けることができます。

1つが、5年や10年などの期間を区切って更新される定期型の医療保険。もう1つが、契約している限り生涯にわたって補償が続く終身型の医療保険です。

終身型医療保険は、生涯を通じて医療補償が続く保険です。年齢が若い時期に加入すると、定期型より保険料はかなり高くなります。ただし、一度契約すると金額が変わりません。生涯

保険料を払い続けるのが基本ですが、「60歳まで」など払い込み完了の時期を決められるタイプもあります。

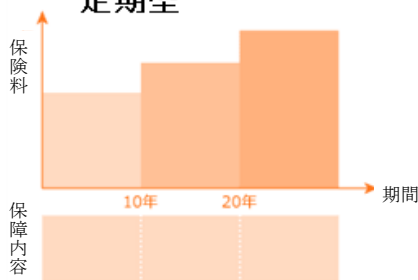
定期型医療保険は、保障期間が一定期間に定められている医療保険です。契約期間を満了すると、契約が自動更新されることが一般的で、更新のたびに保険料も更新されます。

そのため、当初の保険料は終身型より安くなりますが、一定の年齢をすぎると、高くなることもあります。また、70歳や80歳などを区切りに、それ以降は更新できなくなります。

終身型



定期型



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

養生で何より大切なのは「養生し続けること」

江戸時代の健康本「養生訓」の著者・貝原益軒は、物事には「原因」と「結果」があると考えました。

養生についていえば、「養生を続ける」という原因から、「天寿を全うし、幸福になる」という結果が生まれるとしたのです。養生についても、継続は力なり、という言葉が当てはまっているようです。

どのようなことも、続けることでかならず効果があります。たとえば、春に種をまき、夏に栄養を与えれば、秋には豊かな実りを得ることができます。

もし、養生の術を努めて

学び、長く実行すれば、からだは強くなり病にならず、天寿を全うし、長く楽しむことができるのは、必然と言えます。

このことを疑ってはいけません。

新型コロナウイルスに対して、「新しい生活様式」が提唱されています。

感染予防の3つの基本は、①身体的距離の確保（できるだけ2m、最低1

m）、②マスクの着用、③手洗いとされています。

③については、「家に帰ったらまず手や顔を洗い、うがい」「人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、なるべくシャワーを浴びる」ことが推奨されています。

これらは、私たちが続けるべき、養生です。毎日続けるのはたいへんですが、幸せな結果を得るために、みんなで頑張りましょう。



刻んだ野菜をソースにして食べる鮭のムニエル

鮭と生野菜がたっぷり食べられる鮭のムニエルを作ってみましょう。

「鮭」は栄養素が豊富に含まれるだけでなく、スーパーアンチエイジングフードとして、世界的に注目される食材です。

主な成分はたんぱく質ですが、その他にもビタミン類や脂肪酸、アスタキサンチンなどを多く含んでいます。アスタキサンチンは、鮭の主な色素成分で、強い抗酸化作用があり、シミの予防、眼精疲労や筋肉疲労の回復などにも、効果が期待できるといわれています。



10月の賢者レシピ

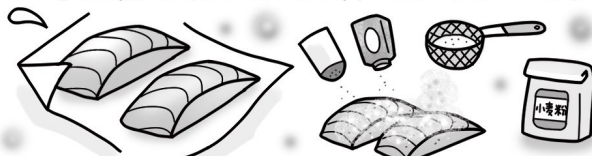
彩鮮やか鮭のムニエル

アスタキサンチンは、赤みの強い紅鮭や、イクラに多く含まれる

鮭には、必須脂肪酸であるDHAと、EPAが豊富に含まれている

DHA、EPAには脂肪酸を分解し中性脂肪を減らす働きがある

- ① 鮭はペーパータオルで水けをふき、塩・あらびき黒コショウを全体にふり、小麦粉を茶こしで全体にふりかける。



- ② ボウルに野菜ソースの材料を入れて混ぜておく



- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、鮭を並べ入れ片面2～3分ずつ両面をこんがりと焼く



- ④ 鮭を器に盛り、上から野菜ソースをかける



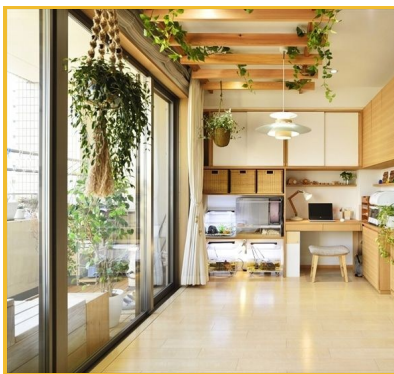
材料(2人分)

生鮭…2切れ

<野菜ソース>

トマト…1/4個分
きゅうり…1/4本分
玉ねぎ…1/4個分
セロリ…5cm分
パセリ…大さじ1
サラダ油…大さじ2
酢…大さじ1
塩…小さじ1/2
コショウ…少々

塩・あらびき黒コショウ…各少々
小麦粉…大さじ1
バター…大さじ1



緑に囲まれる暮らしにあこがれています。
良いアイデアがあれば教えてください。

観葉植物をベランダや床に置くだけでなく、天井にもパーゴラを設置してみてもいいでしょうか。パーゴラは野外に設置し、つる植物を這わせるのが一般的ですが、室内の天井に設置し、観葉植物を這わせたり、吊り下げたりしても素敵です。室外の植物と室内の植物が一体となり、グリーンの広がりを感じられる部屋になります。

天井付近の植物は手入れが大変なので、ミテーションを利用していいでしょう。パーゴラを室内に設置するには、床の雰囲気や空間サイズに合わせ、木材の種類やバランスの良い間隔を考えます。照明やエアコンの位置も考慮して配置することが必要です。

幸せな 家づくり

編集後記

どうでもいいことをまた書きますがコロナを言い訳にして油断していません、タツプリ太ってしまいました。(汗) このままだと秋冬用の作業ズボンを買ひ替えなければならぬ瀬戸際まで来ています！夏は外で作業をすると汗だくになるので伸縮性のあるズボンを作業着としていたのですがウツカリしてしまいましたこのズボン横にも伸びるんです。。先日久しぶりにやや寒いくらいの気温だったので秋冬用の作業着を着たらおかしな違和感がありました。中学生の頃に久しぶりに出してきた冬服にそでを通した時の「あれ？少し小さくなったかなこの服？」と言うあれです。正確に言うとなんか小さくなったのではなく、そうですう言う事なんです。コロナ以前に「あれ、やせたんじゃない？」とお世辞を含め言ってくれた皆さんの期待を勝手に背負い、それとまだあと3年ははけるであろう作業ズボン君たちのためにこそしてそして、健康に仕事をし続けるためにも運動します。ついでに言う湘南国際マラソンが時期をずらして開催するかもしれないということになり、事務の池田さんにもけしかけられてエントリーしてみました。目標もできたのでまたがんばります！

『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



食べなきゃやせるんだよ、いつになったら学ぶんだろね。