

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

寒くなってきたかな、なんて思っていたら12月になってしまいました！いつものことながら早いものですね。ただ今年はいつもの年とは少し違って異例な事づくしの一年ではありましたね。そんなこともあっていつも以上に時間が経つことを早く感じてしまうのかもしれませんね。通常であればこの時期、忘年会シーズンということになり、お酒があまり飲めなかった私にとって、うれしいようなツライような複雑な気持ちで過ごすことが多いのですがコロナ第三波(?)の影響で忘年会はほとんどなくなりました。以前の私はお酒を飲むとすぐに気持ち悪くなっていたのですが年齢を重ね、最近ではアルコールに鈍感に

なったのでしょうか、少し飲めるようになってしまいお酒の席も楽しめるようになってしまいました！なので忘年会はひそかに楽しみにしていたイベントだったのですが状況がこんなでは楽しめませんよね。飲食店にとっては年末の繁忙期のはずだったのに厳しい状況だと思っています。テレビでは毎日というかニュースのたびに今日の感染者数と言うのが定番のようになっていますがここしばらくはずっと増加傾向です。

この時期、我が家ではインフルエンザの予防注射を打ちに行くのがここ数年の定番になっているのですが今年は次男が受験生ということもあり私も先

月、注射をしてもらいました。ただ今回はインフルエンザも怖いですがそれ以上にコロナウィルスのワクチンの完成をたくさんの方が待っているのではないのでしょうか。

寒くなって空気が乾燥してくるとウィルスが活動しやすくなり、人間の方は寒さで体調を崩しやすくなりますよね。特にこれから年末年始にかけては寒さもよりいっそう本格的になってくるでしょうし、今年のうちにぜひひと片づけておきたい、仕事やおおそうじ、年賀状などやりたいこと、やらねばならないことが目白押しです。そしてつい気合を入れ過ぎてオーバーワークと言うかやり過ぎてしまい、体の抵抗力が弱ったところへウィルスが侵入してきて病気になってしまうと

いうのはとてもありがちな話。さてどうするか？

病気になるのが怖いので何もしない？プッブーです正解は「計画を立てる」です。「何もしない」というのは一見とても魅力的ですがそれだと生きていけないことにしばらくすると気が付きます。しかも何もなしでいると何か他の病気になりそうな気もするし。つまり計画を立てて無理のない、やれる範囲で充実した年末を送ろうということですから、どうでしょうか。この計画、お正月が近いだけに「絵に描いたモチ」にならなければいいのですが。

おあとがよろしいようで。



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

備えあれば患いなし

先取り貯蓄で無理なく準備

貯

蓄したほうがいいのは分かっているけれど、なかなか上手くいかなくて悩んでいますか。貯めたいけどやり方に悩んでいる、月々残ったお金を貯蓄にあてているといった人は先取り貯蓄を試してみてもいいでしょうか。

先取り貯蓄とは、手取り収入から毎月決まった額を貯蓄してしまい、残りを一カ月の生活費にする方法です。毎月同じ額を貯金でき、「今月は貯金できなかった」なんていうことも無くなります。

理想の貯蓄額は、収入の25%といわれていますが、無理なくできる金額から始めてみましょう。最初に張り切って高めの金額を設定すると、挫折してしまうかもしれません。今の生活を、大きく変えなくても大丈夫な金額から始めるのが、長続きしやすくお勧めです。

先

取り貯蓄をしようと思っても、ライフステージによっては難し

いこともあります。自分や家族に支出が多い時期は、なかなか貯蓄に回せません。無理に多くの金額を貯蓄しようと苦しむのではなく、貯めやすく貯蓄を頑張る時期なのか、理由があり貯めにくい時期なのか、しっかりと把握することが大切です。

貯蓄が最もしやすい時期は、「独身・共働き・子どもが独立」といった時期だといわれています。自由にお金を使いやすい時期なので、油断すると支出が膨らみがちですが、手取りの20〜30%が貯蓄額の目標目安です。ここでしっかり貯蓄ができれば、いざ使いたい時の足しになり、気持ちにもゆとりができます。

次

に貯めやすいのが、「子どもが小・中学生のあいだ」といわれています。この時期は、子どもの教育費が多くなったり、住宅ローンを組んだりする家庭も増え、貯蓄するのが簡単ではあ

りません。それでも、将来にかかる教育費などのためにも、手取りの10%を目指してしっかり貯蓄しましょう。

最も貯蓄しにくいのは、「子どもが小学生未満・高校・大学」の時期です。特に自宅から通えない高校や大学に進学する場合、出費が増え、たくさん貯めるのは厳しくなります。貯蓄額は5%程度に下げて、無理のない計画を立てましょう。この時期はたいへんですが、貯蓄を大きく減らさなければ大成功です。未来の不安を少しでも軽くできるよう、計画的に貯蓄をしていきましょう。



毎年誕生日は要チェック！ 「ねんきん定期便」

ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されています。世界でも有数の長寿国日本では、人生百年時代が間近に迫ってきているようです。長生きは嬉しい反面、経済的な不安を感じる人も増えています。

その不安を解消するため、に役立つのが、年金制度です。公的年金は、一生涯受け取ることができ、毎年誕生日に送られてくる「ねんきん定期便」で確認できます。

ねんきん定期便は、50歳未満の人には、「これまでの加入実績に応じた年金額」が、50歳以上の人には、「年金見込み額」が、最近1年間の情報とともに届きます。節目の年である「35、45、59歳」には、全期間の年金記録情報が、封書で送付されてきます。



この年金額を増やす方法としては、繰り下げ支給があります。年金は基本的に65歳から受給できますが、これを1カ月遅らせることに年金が増額されます。

たとえば年金の受給開始年齢を70歳にすると、65歳から受給した場合の約「1・42倍」の額を受け取ることができます。75歳から受給すると、65歳受給開始の人の約「1・84倍」の額を受け取れます。

繰り下げ受給を考える場合、65歳以降の生活費を用意しなければいけません。貯蓄や退職金を充てる、パートなどで働き続ける、など自分に合った方法を併せて考えてみましょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

大切な臓器「腎臓」をいたわる江戸時代の健康法

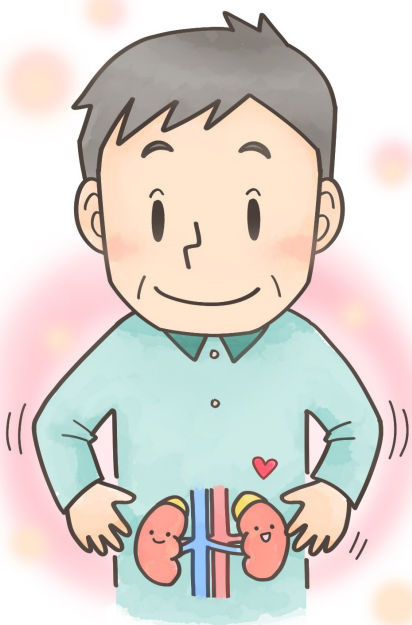
「肝心・肝腎(かんじん)」

と言葉を辞書で引くと、次のように記されています。

「肝臓と心臓、あるいは肝臓と腎臓は、人体にとってきわめて重要な部位であることから」特に大切なこと。非常に重要なこと。また、そのさま。肝要。

肝腎という言葉からも分かるよう、腎臓が大切な臓器であることは、人々に広く認識されていました。とはいえ、どのようにすれば腎臓を労われるのかは難しい問題です。

江戸時代の健康本、「養生訓」には、その具体的な方法が紹介されています。



養生訓の著者・貝原益軒も、この方法を実行していたことだろう。

正直、腎臓をなでさする効果のほどは分かりません。それでも現代においても、「疲れをとりたきや腎臓をもみなさい」という題名の書籍が発表されたり、腎臓マッサージやストレッチが紹介されたりすることもあります。少なく

とも腎臓に対する意識が高まることは確実に、健康効果に結びつきそうです。

【腎臓をなでる】

寝るとき、子どもに手をこすり合わせて熱くさせ、その手で自分の腎臓の所を長くなでさせ、それから足の裏を長くなでさせる。自分でこうやってもよい。さらに、腎臓の下と腰の上を静かに打たせるとよい。

(養生訓)

元気100倍 レシピ!



冬野菜を加熱して食べやすく！ホットサラダ

冬は「食べると体が冷えてしまうから」と生野菜を敬遠しがちです。生野菜が食べにくいなら、冬野菜を加熱してサラダを作ってみませんか。煮物やきんぴらごぼうのイメージが強いごぼうですが、サラダに利用しても美味しくいただけます。

ごぼうは皮に近いほど風味やうまみがあるので、よく洗って泥を落とし、皮をむかずに使ってください。鶏ささみを加熱する器は、レンジ加熱可能なものを使用し、加熱時間は、様子を見て調節してください。



12月の賢者レシピ

冬野菜とささみのサラダ

ごぼうの旬は11月～1月(晩秋～冬) 新ごぼうの旬は6～7月ころ

太さが均一で太すぎず、ひげ根が少なく、コブがないものが良い

ごぼうは豊富な食物繊維を含みミネラルも比較的豊富に含む

- ① ブロccoliは小房に分ける。★
にんじんは皮をむき、1cm角の拍子木切りにする。
ごぼうはよく洗って長さ半分に切り、★
さらに縦4等分に切る。



- ② 塩を加えた熱湯にごぼう、にんじん、★
ブロッコリーの順に入れてゆでる。



- ③ 鶏ささみは筋を取って器に並べ、★
酒、塩・こしょうをしてラップをかけ、
レンジ(500W)で約2分加熱する。
粗熱がとれたら★
食べやすい大きさにさく。



材料(2人分)

ブロッコリー…4房
にんじん…1/2本
ごぼう…10cm
鶏ささみ…1本
酒…大さじ1
塩…少々
こしょう…少々
サラダ用
胡麻ドレッシング…適量

- ④ 器に②と③を盛りつけ、★
ドレッシングを添える。





新しい旅のマナーで行く側も迎える側も安心 エチケットを身につけて、安全で楽しい旅を

とつさの 流儀

旅行前、自分と出会う人両方の安全・安心を考えると、体調と持ち物をチェック！体調が悪くなったら、早めに計画変更しましょう。

【出発前の確認】

- ◇ 「体調チェック」少しでも体調に違和感があれば旅行を控え、医療機関に相談
- ◇ 「状況把握」旅行前に旅行先の状況を把握し、現地状況に合わせ柔軟に対応
- ◇ 「マスクの準備」必須アイテム忘れずに旅行中は楽しくて、少々気も緩みがち。最後まで楽しい旅になるよう気を抜かないで。
- ◇ 【マナーを守って楽しい旅行】
- ◇ 「こまめな手洗い、消毒」除菌を心がけ、清潔な状態を保とう
- ◇ 「密を避ける」空いてる時間を調べたり、事前予約で人込みを避けた日程を
- ◇ 「キャッシュレス決済」旅先に限らず接触機会を減らすのにおすすめ
- ◇ 「間隔を空けて並ぶ」どうしても行きたいお店や名所では、間隔を保って行列
- ◇ 「旅行中の体調不良」最寄りの保健所や医療機関に相談を（保険証を忘れずに）

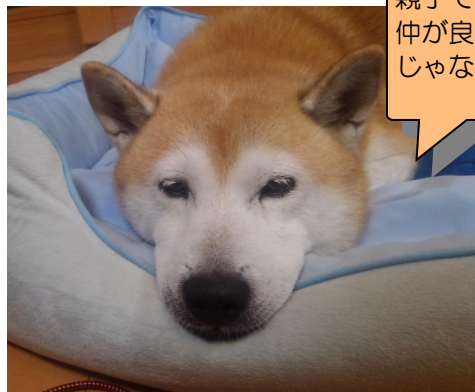
編集後記

先日、ウチの母と大喧嘩をしました！かれこれ私の反抗期以来のケンカでしょうか。怒鳴りあいです。ほんとにウチの母ときたら口が悪い、アタマに来ることをバンバン言ってくるので売り言葉に買い言葉となつたのです。事の発端はとても些細なことなのですが、こちらはわざわざ時間をつくってクルマで連れて行つてやるんだぞくらいな気持ちでいたことと、あちらはあちらで体の自由も効かなくなってきた体調も万全ではない中、用事を済ませようと精いっぱいだったのかもしれない。ま、とにかく私の運転で父と母と3人でちょっと隣町まで用事を済ませに行く予定だったのですが彼らを迎えるに行きクルマに乗せて目的の地を母に訪ねると「そんなのあんたが知ってたでしょ、〇〇さんから連絡あったでしょよー」と先制攻撃を食らったのです。その瞬間、私の頭の中で試合開始のゴングが鳴り響きました。クルマの中ののしりあい、罵声と怒号が飛び交うこと数分。両者痛み分けということで決着にしてみました。あとから「口が悪すぎる！」と母に反省を促したところ、もうすぐ年で死ぬんだからと開き直る始末。開き直った老人はホントにもう、ホントに。

『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



親子でケンカかい？
仲が良くてけっこう
じゃないか。