

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年一月号（新春号）

あけましておめでとございます、マルエム
プロパンの佐藤昭です。今年のお正月はいか
がでしたか？昨年はコロナ、コロナで振り回
され続けた一年だったように感じますが、年
が明けても緊急事態宣言を出すとか出さない
とか。また今年もコロナに振り回され続けそ
うな感じですよ。テレビでも、コロナ前と
コロナ後でそれまでの常識や生活様式が変わ
りますよ、なんて言われていますがコロナの感
染者数がなかなか減少しない状態が続いてい
る今、もう少し能動的に生活の変化に対応し
ていった方がいいのかもしれない。少し
カッコよく言うところまでの常識をアップ
デートすると言つのでしょいか、言葉の使い
方、間違っていたらゴメンナサイ。私も犬の

散歩で森に行く時にうっかりマスクを
忘れてしまい、そのまま人とすれ違っ
と、その人が眉をひそめるというか、
もしかしたらその人には特別そんな気
持ちはなかったとしてもこちらがマス
クをしていない自分を申し訳なく感じ
て相手の人の表情が一瞬、曇ったよう
な気がするとか。そんなコロナ前には
なかったような状況が意外とよくあり
ますよね。そんなすれ違う一瞬で感染
なんてするのかな？とも思いますがこ
ればかりは何とも言えないですし、
用心するに越したことはないという言
い方しかできませんよね。現時点では
東京も神奈川も感染者数が過去最多を

更新中みたいな状況になっ
てしまっているので私たち
にできることはもうしばら
くは密を避けて、自分の体
調管理をできる限りして免
疫力をあげておく、といっ
たところでしょうか。我が
家にはいま、高3の受験生
がいるので特別に気を使
い、このお正月はほぼ外出
をせずにずっと家で過ごし
ました。もう少し言うとな
が年末に犬の散歩中にコケ
て足の甲の骨を折りまし
て、家の中に閉じこもらざ
るを得なくなりました。私
個人的には家の中で必要最
低限のことだけして、ノン
ビリできたので受験生の次
男と妻には悪いのですが正
月を満喫いたしました。大
みそかの紅白歌合戦を見た
後、今年は眠くて眠くて、
除夜の鐘を待てずに寝てし

まいりました。元日は「一年
の計は元日にあり」とは申
しますが、お正月くらい
ゆっくり寝させろつとばか
りに10時間、しっかり寝
ました。おせちを食べて犬
の散歩に行き、お皿などを
少し洗って、あとは何もし
ないで過ごしました。天
国！二日はちよつと早起き
してウォーキングして犬を
散歩に連れだし、朝風呂に
入りおせちを食べて箱根駅
伝を見て、またまた天国！
三日も箱根駅伝までは同じ
で午後から祖父母のところ
へお茶を飲みに行き、帰っ
てきてからテレビゲームを
して過ごすというこれまた
極楽な贅沢な時間を過ごし
たのでした。

そういったわけで今年もよ
ろしくお願いいたします。



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

日常生活から災害時まで 自動販売機のトリビア

日

常生活に溶け込み、どこでも見かける自動販売機。日本では全国に約500万台の自動販売機があり、その数はアメリカに次いで世界第2位、人口比でいえば世界一とみられています。飲料、お酒、たばこ、チケット、お菓子、卵や野菜、など様々な買い物が手軽にできるだけでなく、災害時に活躍する自販機もあります。

緊急時の避難場所に指定されている学校体育館や公共施設、病院などで「災害時には、飲料が無料で飲める」と表示された自販機を見かけたことはありませんか。これは、災害発生時に、遠隔操作により、自販機に搭載された電光掲示板に災害情報を流したり、本体に残っている飲料を無償で提供したりと、緊急時に支援を行うシステムです。

進

化を続ける自販機の日本初登場は、明治時代でした。そこで販売

したのは、「体重測定」。まだ家庭には体重計がなかった時代、「2銭」入れると自分の体重が分かる自販機は、結構な人気だったようです。

自動体重測定器は、当時の先進国ヨーロッパから伝わってきました。19世紀、イギリスで起こった産業革命以降、種々の自販機が開発されていったのです。そんな世界レベルでの自販機のルーツは、古代エジプトにまで遡ります。

紀元前3世紀、エジプトの神殿では、「聖水」を販売する自販機がありました。聖水は、霊験あらたかで、けがれを払うとされた水で、神殿に詣でた人々が購入しました。ツボのような形をした自販機の上の口から硬貨を入れると、下部にある受け皿が硬貨の重み重みで右に傾き、一瞬だけ水の出口を塞いでいた蓋が開き、水が出るしかけでした。

話

を現代の自販機に戻しましょう。

同じ硬貨をたくさん入れると、返却されてしまいます。これは、同一硬貨は20枚まで、という通貨法のためです。

おれも自販機に入れると、戻ってきてしまうことがあります。シフを一生懸命伸ばしたりしますが、実は無関係。自販機のセンサーが判別する項目は、「色」「模様」「透かし」「長さ」「磁気」の5項目です。そして、おれにはシフがつきものため、ありとあらゆるシフのパターンをセンサーは覚えています。

おれが戻る理由の多くは、人の手から附着した脂です。乾いた布などでおれを拭くと、センサーが読み込んでくれる可能性が高くなります。おれが自販機に嫌われたら、試してみてください。



お財布も、ちょっと贅沢

調べるのも楽し！
公共交通機関のお得技

公共交通機関には、お得な使い方があるのをご存知でしょうか。よく見かけるのは、〇〇フリー切符といったお得な切符。青春18

きっぷは、お得な切符として有名ですが、利用期間が限られています。でも、お得な切符は18きっぷだけでなくありません。各鉄道会社では、通常料金よりもお得な、観光地行きの切符を多数発売しています。

たとえば関東では、JR東日本の「週末パス」「休日おでかけパス」小田急電鉄の「丹沢・大山フリーパスAキップ」。関西では、近畿日本鉄道の「近鉄全線3日間フリー切符」、南海電車の「高野山・世界遺産きっぷ」など、多種多様な切符が存在しています。

どんなお得な切符があるかは、時刻表や鉄道会社のHPで調べることができま

す。なかには食事割引券や施設利用券がセットになっているものもあるので、割引切符で旅行先を決めるのもいいですね。

東京や大阪などの都市部では、途中下車をすることで運賃が安くなることもあります。たとえば、東京駅から奥多摩駅に直通で行くと1270円。ところが、東京駅から中野駅までの切符を買い途中下車し、奥多摩駅までの切符を買えば1160円と、片道110円お得。

「分割・net」など、分割料金検索サイトを使うと、途中下車するとお得になるプランを提案してくれます。正確な運賃については、鉄道会社の料金表で確認してみてください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

人の命は我にあり

養生訓の著者・貝原益軒は、仮に短命に生まれた人でも、養生により長生きできると考えていました。

「人の命は我にあり、天にあらす」と老子はいつています。人の命はそもそも天から受けて生まれたものですが、養生をよく行えば長く、養生をしなければ短いのです。

ですから、長命であるか、短命であるかは、自分のこの次第です。からだが強

く、長命に生まれた人も、養生の術がなければ早死にします。虚弱で短命であろうと見られる人も、保養をよくす

れば生命は永らえます。これはすべて、人次第なので

老子は「天にあらす」といったのです。顔回（※）のように、天寿が短かった人は別ですが、そうでなければ養生の力で長生きをするのが道理というものです。

たとえば、火のついた炭を火鉢の灰の中に入れるとなかなか火は消えません



が、風が吹くところに置けばたちまち火は消えてしま

います。みかんを外に出しておけば年内持ちませんが、地中深くにしまつて養うと夏までたもつことが

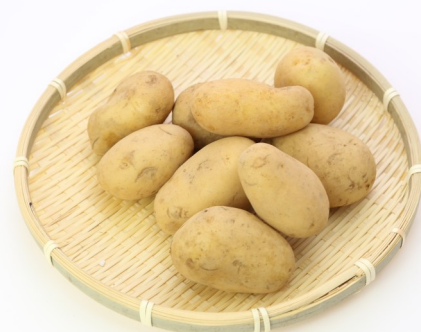
※顔回（がんかい）孔子の弟子のひとり。学識と徳行が高く孔子がとても信頼していた。32歳で若くして死亡。

元気100倍 レシピ!



ジャガイモと生クリームで簡単グラタン

カレーやシチュー、煮物など、家庭料理で大活躍の「ジャガイモ」。日持ちするので、常備しているご家庭も多いのでは。そんなジャガイモと、生クリームさえあれば、あっという間に美味しいグラタンができます。作り方は、耐熱皿に入れてオーブントースターに入れるだけととても簡単。だれでも作れ、失敗知らずの一品です。少し甘めが好きな方や子ども向けには、砂糖をひとつまみ加えても美味しくできます。おつまみやおかずの一品として、アツアツのグラタンを召し上げれ。



1月の賢者レシピ

お手軽ポテトグラタン

ジャガイモには
ホウレンソウやミ
カンと同じ位ビタ
ミンCが含まれる

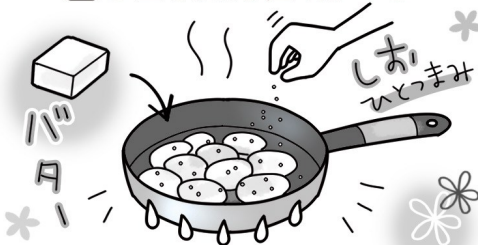
ジャガイモのビタ
ミンCは でんぷ
んに守られ加熱
しても壊れにくい

ジャガイモのカロ
リーはサツマイモ
より低く かぼ
ちゃと同じくらい

- ① ジャガイモを皮つきのまま、スライサーで薄切りにする



- ② フライパンにバターを引き、①と塩を加え軽く炒める



- ③ ②を耐熱皿に入れ、生クリームとチーズをかける



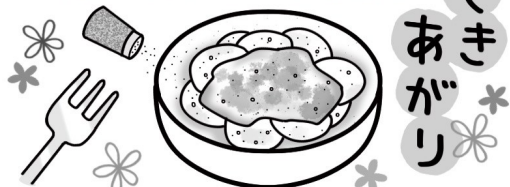
材料(2人分)

ジャガイモ…大1個
バター…10g
塩…ひとつまみ
生クリーム…大さじ2
ピザチーズ…適量

- ④ ③をオーブントースターに入れ、チーズに焼き色がつくまで10分くらい加熱する



- ⑤ 器に盛り、好んで黒コショウを振る





「賀寿」お祝い事は数え年が基本

◆ 喜寿 (きじゅ) 77 歳	◆ 傘寿 (さんじゅ) 80 歳
◆ 半寿 (はんじゅ) 81 歳	◆ 米寿 (まいじゅ) 88 歳
◆ 卒寿 (そつじゅ) 90 歳	◆ 白寿 (はくじゅ) 99 歳

【主な賀寿】

長寿のお祝いは「賀寿」ともいい、寿命が短かった時代は初老とされる40歳から行われていました。現在は満60歳(数え年61歳)の還暦から、長寿のお祝いとするのが一般的です。最近ではこつしたお祝い事を満年齢で祝うこともあります。伝統的な行事では数え年を基準にします。

数え年では生まれた時に1歳、その後迎えるお正月で2歳になります。誕生日が12月31日の人は、翌日の1月1日には数え年の2歳になります。賀寿なども数え年で祝いますから、還暦は満60歳、古稀は満69歳となります。ただ、高齢者には体調の波もあるので、数え年で祝うことができなかったときは満年齢で、と柔軟に考えましょう。

とつぎの流儀

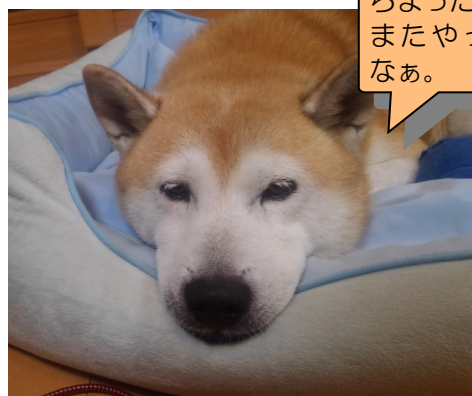
編集後記

年末の大掃除は予定通り完璧に仕上げましたか？ うち予想通り間に合いませんでした・・・

ま、そうなることは経験上わかっていましたので常套手段である奥の手を使って「ウチのお正月は旧暦にやるの」作戦を発動したところです。

これは何かと言いますと、読んだ通りで説明はいらないかもしれませんがカレンダーなどで確認すると旧暦の正月と言うのが約一ヶ月ほど遅れてやってくるのがわかると思います。が、今の暦で間に合わなかった大掃除を旧暦のお正月までには何とかしようじゃないかと言う何とも見苦しく、往生際の悪い状態に陥っているわけです。なんといっても昨年の暮れに洗車もしつかりしたかったのにそこまで手が回らず、秘技「車の屋根だけきれいに洗車終わっちゃったもんね攻撃」を繰り返してしまった事には我ながら苦笑いするしかありません。そんなに忙しかったのか？と改めて問われると「うーん、どうでしょう」と歯切れの悪い返事になってしまいましたがあれもやりたい、こっちもきれいにしたいと年末は手が回らなかったところも旧暦を言い訳にしてみようと思う2021年の1月なのであります。

う～正月に食い過ぎちまったぜ。。。またやっちゃったなあ。



『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