

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

これを書いている時点ではまだ緊急事態宣言の期間中なのですがこの状況のなか、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

神奈川県でもコロナウィルスの感染者数かなり多い日もありましたので、なんとなく緊迫感と言うかコロナ危機を身近なところに感じてきました。我が家にも高3の受験生がいることもあり、こころはくはスーパーへの買い物以外の外出は控えて過しています。

とはいえ、私自身は仕事で外に出ているので「家の中ばかりで息が詰まる！」という感覚にはなりませんがこの緊急事態宣言、はやく解除できる状況になってみんなが普通に安心

して生活できるようになってほしいですね。

そんな状況の中ですがわたしはいま、年末の大そうじを実行中です。「はて？ねんまつ？」と思われるかもしれませんが先月もここで確か宣言した気がしますが年末の大そうじを結局ほとんどやり残したまま年を越してしまつたのでその懺悔の意味も込めて、個人的に「今年のお正月は旧正月をお正月とする」法案を全会一致で可決したことにして、私の今年のお正月は旧正月、すなわち今年は2月11日を大みそか、12日がお正月ということにして「年末の大掃除」を2月に入ってもまだ続けているというそんな状態にあるわけです。（もちろん家族の中でも私だけで

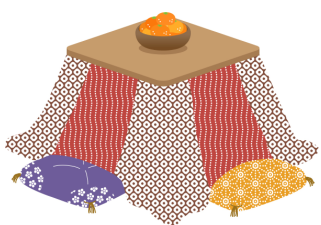
すが）ただ、なんとなくこう長々と書いているとちゃんと年末に大掃除をしてこなかった事を無理やりに正当化しているというか言い訳ですね。「だって年末は忙しくて時間がなかなか・・・」と言い訳をしたいのですが、年末はだいたいみんな忙しいものですよ。

まあ、とにかくこの時期にやる年末の大そうじと言つのは本当の年末に比べて時間的余裕が違います（あたりまえか！）なので忍ぶき一つにしても「今日はもうここまでこっちの窓は明日。」なんていう具合に無理をしないで済むし、「もうちょっとピカピカにしたいな」と言うそうじに対してもこだわりを発揮す

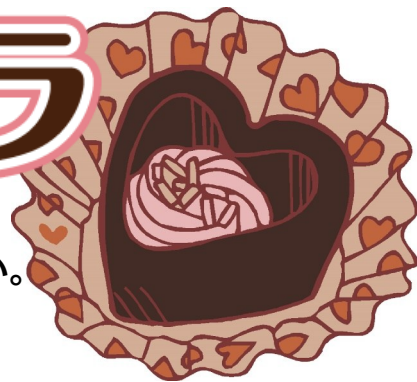
る時間があるわけです。さらに今までできなかった書類やファイルの整理整頓もこの時期に大そうじの勢いのまま大そうじの一環としてできるというのも時間的な余裕があればこそです。

今はまだなかなか外にも出かけられず、おうち時間を過ごすのに年末にやり残した大そうじを旧正月に向けてやってみるというのは我ながら良いアイデアだと思います。

ただ、このままのペースだと旧正月になっても年末の大そうじだけは終わりが見えてこない気がします。どうしたもんか・・・



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

理想の寝室づくり ぐっすり眠って明日も元気！

寝

つきが悪い、眠りの質が悪く寝ても疲れが取れない。こんな悩みを持つ人が増えてきています。

その原因は、自律神経の乱れかもしれません。自律神経には、活動時に働く交感神経と、休息に導く副交感神経がバランスを保ち活動しています。交感神経が副交感神経に切り替わることで、脳の緊張がゆるみ眠りに入ります。

ところが刺激の多い現代では、交感神経が優位に立ちやすく、眠りにくい環境になっています。脳が興奮したり、体がこわばっていても、眠りにつくことが難しくなります。就寝前に、心と体をゆるめるリラックスタイムをもつよう心がけましょう。

寝

むらなくちゃ、と神経質になりすぎるのもよくありません。寝なくてはいけない、と焦ったり不安になると交感神経を刺激し、なおのこと眠れ

なくなってしまう。

睡眠時間には個人差があるので、必ず〇時間寝なくてはいけない、ということはありません。また、睡眠の初めは半睡半覚で、外部の音が聞こえるようなウトウトも睡眠の一部です。日中ぼんやりする、疲労で気力が全くわかない、といった症状がないなら、心配しすぎなくて大丈夫です。

熟

睡のためには、眠りやすい環境を整えることも大切です。寒かったり、暑かったり、といったことが無いよう、室温を整えましょう。気持ちいいと感じて熟睡しやすい寝床内の気温は、33度前後です。そのために、冬は室温18℃

23度、夏は25℃～28度にして、寝具の保温性を調整します。湿度は40～60%が理想なのでエアコンを利用する際は加湿器で湿度を保ってください。

光も睡眠と大きな関りがあります。強

い光は脳の覚醒を促すため、まぶしい蛍光灯の光を浴びると眠りにくくなります。また、豆電球程度の明るさでも、熟睡の妨げになります。寝室の照明は、優しいオレンジ色のものにして、就寝前には消灯しましょう。

就寝時の寝室を暗い状態にするには、遮光カーテンの利用もおすすめです。遮光カーテンには1～3級があり、夜は光を遮って暗く、朝の光がうつすら透ける2～3級が熟睡に適しています。

最後の仕上げは、体を締め付けない肌触りの良いパジャマを着て、ラベンダーのアロマ。ゆっくり深呼吸したら、グッスリおやすみなさい。



お財布も、ちょっと贅沢

ウォーレン・バフェットから
学ぶ「運用の極意」

世界で最も著名な投資家

として知られるウォーレン・バフェット。これまでに50年以上にわたって投資で稼いだお金は800億ドル(約8兆3000億円)以上の運用成績を誇っています。彼の投資手法は、中長期的な視点で企業の収益力をジャッジすること。彼の言動から、お金を運用するヒントを探ってみましょう。

「成功例よりも失敗例から学ぶことのほうが多い」

バフェットは若い頃に競馬場で意地になって賭けを続け、大負けしてしまいました。それ以来、お金に関してギャンブル的な心理を持たないようにしました。

「手持ちの25%以上のお金を借りたことはない」

バフェットは借金を嫌い、身の丈にあった投資をモットーとしています。

「とにかく損をしてはいけ

ない」

バフェットは、損失に対してとても慎重な姿勢をとっています。大きく儲けたい、とリスクをとることはしません。

「他人が貪欲になっている時は恐れ、周りが怖がっているときに貪欲になれ」

群衆と同じ方向に動くのではなく、その逆を行く。もちろん、前提として冷静な分析や判断が必要です。

「一日一時間を自分にあてるべきだ」

バフェットは、幼少時代から読書家で、投資の秘訣も「手あたり次第本を読むこと」と答えるほどです。読書などの自

己投資が、

資産を拡大することに
もつながら
と示唆して
います。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

「元気」とは、**生命の基本となるエネルギー**

元気は生命の基本となるエネルギーで、生まれた後は、食事などで維持をしていきます。しかし多すぎると、適切に消化、代謝されず元気を損なうことになってしまいます。養生訓の著者・貝原益軒は、人の元気について、次のように考えていました。

人の元気は、天地や父母から授けられ、体が作られていきます。体に元気が与えられ生まれた後は、飲食、衣服、居住など、外物の助けによって、元気が養われて命を保ちます。飲食、衣服、居住の類もまた、

天地の生んだものです。つまり、生まれるのも、養われるのも、みな天地・父母の恩によるのです。

外物を用いて元気を養うものである飲食などを、軽くして過度にしなければ、生まれついた内側の元気を養い、命を長くし天寿を全うできます。

もし、外部からの養いを過度にすると、内側の元気が外物の養いに負けて病気になるります。病気が重くなると、元気が尽きてしまうと死に至ります。たとえば、草木に水と肥

料という養分を過度に与えると、しぼんで枯れてしまうようなものです。

人はただ心の華を求めて、飲食などの外物の養いを軽くするのが良いのです。外物の養いが重いと、内側の元気を損ないます。



元気100倍 レシピ!



ヨーグルト入りクリームで爽やかサンドイッチ

日本人が最も食べている果物バナナで、フルーツサンドを作ってみましょう。バナナ以外にも美味しくできるので、好みの果物をレッツサンド!

バナナは、ビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。そのため、美肌効果・貧血予防・熱中症予防・便秘予防などさまざまな効果が期待できる果物です。さらにバナナはいろいろな種類の糖を含み、それぞれ体内に吸収される速度が異なるため、血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪を溜め込むことを防ぎ、ダイエット効果もあるとされています。



2月の賢者レシピ

バナナサンド

バナナは1本約
86kcalと、ごはん
やパンと比べて
も低カロリー

バナナはナトリウ
ム(塩分)を排出
するカリウムを
豊富に含む果物

バナナは食物纖
維が豊富で便秘
対策の効果が期
待できる果物

① クリームを作る

a) ざるにペーパータオルを敷いて
ヨーグルトを入れ、
約3時間おいて
水けをよく切る。

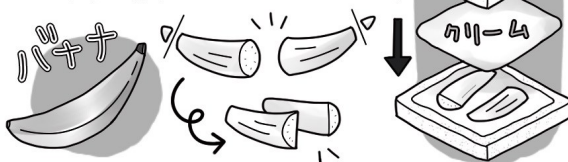
ペーパータオル



b) ボウルに生クリームと砂糖を入れ
ツノが立つくらいに泡立て、
aを加え混ぜ合わせる。



② バナナは両端を少し切り、
長さを半分に切って縦半分に切る。
パンに①のクリームを薄く塗り、
バナナをのせる。
クリームを等分にのせ、
もう1枚のパンを重ねる。



材料(2人分)

サンドイッチ用食パン…4枚
バナナ…1~2本
プレーンヨーグルト
(無糖)…100g
生クリーム…カップ1/2
砂糖…大さじ1

③ 1組ずつラップで包み、
冷蔵庫で約30分間冷やす。
ラップごと半分に切り、
ラップを外して盛る。





手紙の基本スタイル 頭語(とうご)と結語(けつご)の組み合わせ

メールやSNSが普及し、手紙を書く機会は減ってきました。それでも、お祝い、お詫びなど改まった内容を伝える時には手紙のほうが丁寧です。手紙には決まった形式があり、次のような順番で書くのが基本です。

- ①「頭語(例・拝啓)」
- ②「前文」
 - ・時候の挨拶(例・残寒の候)
 - ・気づかいのあいさつ(お礼など)
- ③「主文」
- ④「末文」
- ⑤「結語」

(例・「拝啓」という頭語に対する結語「敬具」または「拝具」)

頭語と結語はセットで使うので、下の表で確認してみてください。なお、「かしこ」という結語は、女性なら、どの頭語でも使えます。

手紙の種類	一般的な手紙	丁寧な手紙	急ぎの手紙	前文省略	一般的な返信	丁寧な返信
頭語	拝啓、拝呈	謹啓、肅啓	急啓、急白	前略、略敬	拝復、復啓	謹復、謹答
結語	敬具、拝具	敬白、謹言、敬具	草々、不尽	草々、不乙	敬具、拝白	謹言、敬白

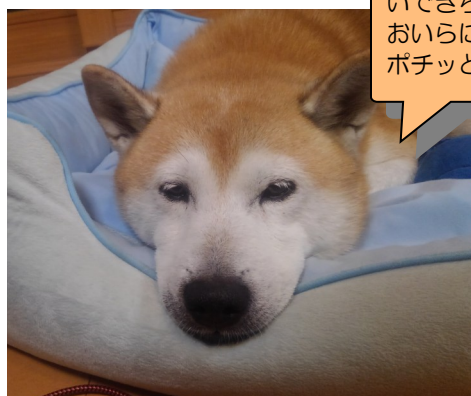
とつぎの
流儀

編集後記

そうじや整理整頓をすすめていくと、今まで気にならなかったものが急に気になり始めるということがありませんか？ まだ学生のころ私のまわりでステレオブームが一瞬だけ巻き起こったことがあります、私もそのあおりを受けて友人から中古のステレオセットを格安で譲り受けました。

以来、どんなに狭いアパートに引っ越してもステレオは手放しませんでした。ではそんなにステレオで音楽を聴くのが好きかと言うとそれほどでもなく、最近では一年に数回、電源を入れるかどうかと言う感じでした。それが最近、部屋が片づいてくるのに比例してステレオの存在感が際立つようになり、気になってついステレオで音楽を聴いてみたところ、忘れていた感動が再び！というよくありがちな展開が待っていました。音楽はジョギングをしていた頃なども(過去形で話しています)イヤホンで聞いていたり常に身近にあります。ステレオで音楽を聴くとまた違うんですね曲への没入感と言うか説明は難しいですが感動するんです。で、手持ちのステレオだと最近の技術に置いて行かれていたのでBluetoothース(無線みたいな技術)が使えるプレーヤーを一つだけポチッと買って足してしまっただけですね。おうち時間って意外と。気をつけましょね。

外に出なくても無駄遣いできちゃうんだな！
おいらにもごちそうを
ポチッとしてくれよ！



『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