

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

風が気持ちいい、春っぽい陽気になってきました。これで花粉症さえ治れば文句はないのですが。。。まあ、贅沢を言えばきりがありませんから花粉症くらいは良しとします。

世の中ではコロナ禍にも負けずサッカーのJリーグやプロ野球のシーズンが始まるようです、テニスでは2月に大阪なおみ選手が全豪オープンで優勝しましたね。今までは緊急事態宣言下でもあり、なんでも自粛自粛という雰囲気の中になりましたが春の訪れとともにそんな雰囲気が少しずつでも解きほぐされて変わっていくといいですね。そうそうスポーツと言えば少し前に東京オリンピックの会長が森さん（元首相の）から橋本聖子さん（元アスリート）に変わるというすったもんだ事件

が巻き起こりましたね。事の発端は森

さんの発言が女性蔑視だというところで聖火ランナーを辞退する人やオリンピックのボランティアを辞退する人が続出したりして問題になりました。私も最初は「また政治家が問題発言をした」くらいの感想でしたがウチの高橋君が何故かこの問題に興味を持っていたらしくネットを駆使して少し詳しく調べていました。ウチの高橋記者によるとあの発言の真意はというとJOCだか関連組織だかの役員にはある一定数の女性を選出



されなければいけないルールがあったようなのですがふたを開けると女性の数が足りなかった。それを森さんが担当者をかばうカタチで「女性が多い会議は長くなるから」という発言をして報道がその部分だけを切り取って、その仕上がりがああ騒動だったというのがウチの敏腕記者タカハシくんの調査でした。真偽のほどは私たち一般人には定かではありませんが私はなるほどと思いました。モリさんは一見すると悪役レスラーにも見えますし時々問題発言をして悪役のイメージにはびつたり。そんなモリさんがまた問題発言をした！話題になればテレビも週刊誌も売上げ好調！ 結局モリさんは会見を開き会長を辞任して後任に川渕さんをたてましたが国民の知らないところでまた勝手に後釜を決めやがってとなっ

て、改めて元アスリートの橋本聖子さんが新会長に落ち着きます。一連の流れはそんな感じだったとおもいますが果たしてなんという組織の会長だったか答えられますか？JOC？いやいや、「東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会」と言うのだそうです。恥ずかしながら私は今頃ちゃんと知りました。私自身、今回の一連の報道にはすっかり踊らされた感があり、もちろん本当のころの真実は当事者とその周辺にしかわからないことなのでしょうが報道やその報道のされ方、それを受けるこちら側もウのみにするのではなく、ある程度は調べてみたり、疑ってみたり想像力を働かせてみたりと言う作業も必要なのかもしれません。ところで東京オリンピックは開催されるのでしょうか？

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

開けてワクワク 食べ終わって映える 可愛いクッキー缶で気分もあがる

お

家時間が増え、家でのお茶時間も増えました。そんな今、じわじわ

わ人氣が広がっているのがクッキー缶です。ふたを開けると、色んな種類のクッキーがきっちり詰まっているのを見るワクワク感。可愛いデコレーションや、おいしそうな香りが、誘ってきます。

クッキーが缶に入っているのは、長く保存するための工夫です。ですから少し前までクッキー缶といえば、大きな缶に入ったクッキーを大勢の人で少しずつ楽しむイメージでした。

ところが最近では、少人数で食べきれずサイズの缶も多く発売されています。短い時間でひとつの缶を食べきり、次の魅力的な缶を探す。こんな楽しみ方をする人も、増えているようです。

中

のクッキーだけでなく、外側の缶も、大きな魅力のひとつです。クッキーを引き立てるようなシンプル

な缶であれば、ゴージャスだったり、メルヘンチックだったり、缶の存在感が大きなものもあります。

整然と並ぶクッキーも、クッキーを包む缶も、その美しさに思わず写真を撮らずにはいられません。インスタ映えといった言葉が市民権を得た今だからこそ、視覚に訴える要素の強いクッキー缶がうけているのかもしれない。

ク

クッキー缶はお菓子ですが、クッキーの味よりも、缶のデザインで選ばれることもあります。贈る相手に喜ばれるだろう、缶を見ていと思いつく風景がある、クッキーを食べ終わった後他の用途に使える。

こんな缶の外見を見ての箱買い、あなたも覚えがありませんか。クッキー缶は、お菓子の入れ物という実用性だけでなく、インテリアとしての評価も求められることがあるようです。

中身のクッキーを食べ終わったら、缶

を何に使おうか、どこに置いて飾ろうか、と考えるのも楽しいですね。クッキーが入っていた時のように、アクセサリや化粧道具をキッチリ詰めて、ふたを開ける喜びを再び味わうもよし。書類入れ、裁縫箱、食品保存、といった実用的な使い方ももちろんあります。旅先で求めたクッキー缶に旅の思い出を詰め込んだり、大切な宝物をそっと隠したり、缶自体をディスプレイとして楽しむ、といった使い方もあります。

見て、食べて、使って楽しめるクッキー缶。お気に入りのひと缶と一緒に、優雅なティータイムいかがですか。



お財布も、ちょっと贅沢

バーゲンに惑わされない
上手な洋服の買い方

あまりの安さについて買ってしまった、プチプラ服やバーゲンでゲットした服。買ったことで満足して、あまり着ていない、なんてことありませんか。

いくら安い値段でも、チリも積もれば山となります。安いという理由だけで買うと、満足度が低く何枚も買ってしまったがちです。もしかするとプチプラ服が、浪費につながっているかもしれません。

同じプチプラでも、自分の好みの服なら満足度はアップします。まずは、自分の好みを知ることです。

気に入っている服、よく着る服を撮影してみましよう。すると、客観的に自分の姿を見ることができ、どんな服を買いえばいいのかも分かってきます。

お気に入りの服を着て過ごせば、気分良く過ごせる

うえ、必要以上に服を買うこともなく結局お得です。

子ども服も、セールで失敗しやすいので気をつけてください。少し大きめなら来年も着れる、とシーズンオフセールで買うと、思った以上に成長してた、なんてことがあります。

子どもの好みも変わるの
で、その時お気に入りの色やキャラクターを選ぶと翌年は着てくれないかもしれません。子どもはどんどん変化するので、その時必要な服を買うのが正解です。

シーズンオフセールで服を買うなら、スタンダードな形や基本色がおすすです。着回ししやすく、下の子にお下がりもしやすくなります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

全身をなでさする健康法

「導引（どういん）」

導引という体の屈伸や摩擦（まさつ）の健康法を毎日行えば、気が巡り、食物を消化し、腹中に腫（は）れものを起こさない。

朝まだ起きないうちに、両足を伸ばし、濁った気を吐き出し、それから起きて座り、頭を仰向かせて、両手を組み、前方へ突き出し、上にあげる。

歯を何度もカチカチたき、左右の手で首すじを交互に押す。次に両肩をあげ、首を縮め、目を塞いで、急に肩をさげる動作を三度する。

次に顔を両手でたびたびなでおろし、目頭から目

じりにかけて何回もなで、

鼻も両手の中指で6、7度なで、耳たぶを両手の両指で挟んでなでおろすこと6、7度、さらに両手の中指を両耳に入れてさぐるようにし、耳穴を塞いだり、開いたりする。

そして両手を組み、左へ引くときは頭を右に回し、右へ引くときには頭を左に回す。これを3度やる。

次に手の背で左右の腰の上やわき腹のあたりを斜め下へ10度あまりなでおろす。次に手で尻をかるく10度あまり打つ。

いつでももと膝をなでおろし、両手を組んで膝がしら

の下をかかえ、足を前へ踏み出すようにし、左右の手を手前に引く。左右の足とも何度かやるとよい。

次に左右の手で左右の

ふくらはぎの表と裏を数

度なでおろす。そして土踏

まずのくぼみを、握りこぶ

しを作った手の指で10度

ばかりなでる。また両足の

親指をよく引き、残る指も

ひねっておく。

この導引の術を、できる

だけ毎日やるとよい。



元気100倍 レシピ!



【低糖質メニュー】生で食べると美味しい豆苗のサラダ

多くの人がダイエットで気をつけるのは、糖質、脂質、そしてカロリー。この中で、最も即効性が高く、短期間に結果が出やすいのが糖質オフ。糖質は、砂糖など甘いものだけでなく、米やパンといった主食にも多く含まれています。

そのため、糖質オフメニューではそれら糖質を多く含む食品の摂取を少なくする代わりに、肉や魚といったタンパク質や、野菜などのビタミンは積極的に摂取していきます。今回は、そんな低糖質メニューの紹介です。ちなみにご飯茶碗1杯の糖質は約55g、今回のメニューの糖質は約5gとなっています。



3月の賢者レシピ

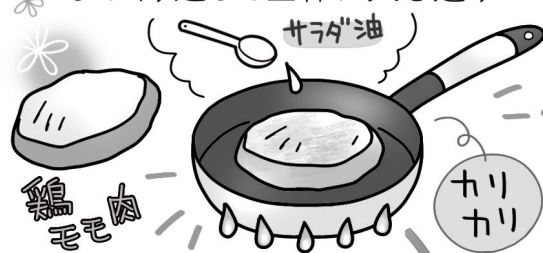
カリカリチキン&豆苗サラダ

豆苗は豆と
緑色葉物野菜の
栄養を併せ持ち
グッドバランス

抗酸化ビタミン
豊富で紫外線の
ダメージを防ぎ
美肌効果

豆苗には不溶性
食物繊維が多く
含まれスッキリ
デトックス効果

- ① 熱したフライパンに油を引き、
鶏モモ肉を皮目から
カリカリになるまで焼き、
ひっくり返して全体に火を通す



- ② ボウルに豆苗と＜A＞を入れて
少ししんなりするまで
和えたら器に盛る



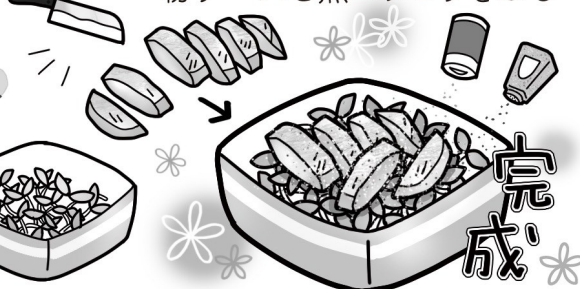
材料(1人分)

サラダ油…適量
鶏モモ肉…120g
豆苗…50g

＜A＞
オリーブオイル…小さじ1
酢…大さじ1
塩…小さじ1/2
コショウ…適量
オレンジの汁…1/8個分

粉チーズ…適量
黒コショウ…適量

- ③ ②の上にカットした①をのせ
粉チーズと黒コショウをふる





対面でご挨拶できない時 知っておきたい 電話や手紙の基礎マナー

とつさの 流儀

対面であいさつできないことも多い昨今、

電話や手紙で近況を伝える機会も増えています。電話は、コロナ禍で増加した特殊詐欺を警戒している人もいるので、メールなどで電話する旨事前に伝えておくことベターです。

手紙を書くときには、封筒や便せんのマナーにも気を配ってみましょう。目上の人への手紙や、お願いごとをするような内容の場合、白い便せんや封筒が改まった感じで好印象です。また、お悔みの場合は、不幸が重ならないように、紙が二重になっているものではなく、一重の封筒を選びましょう。

改まった手紙の場合、縦書きで書くのが一般的です。英語表記や数字表記が多い場合は横書きでもいいとされますが、その時は縦書きのあいさつ状を添えることもあります。

便せんの枚数は、2枚が一般的です。1枚しか書けなかった場合は、もう1枚白紙の便せんを重ねる人もいますが、マナー的には1枚でも問題はあります。封筒に入れるときは、下から3分の1を折り、上の3分の1を重ねて三つ折りにします。

編集後記

前々回かその前だったかウチの両親について書きましたが最近、父や母について「元氣なの？」と声をかけていただく機会が何度かありましたので改めてご報告いたしますと二人とも元氣にしています。昨年4月に母が入院しリハビリ入院も必要だったためにそのまま6月まで入院生活をしていました。退院してしばらくは杖をつきながらゆっくりと、でしたが今はかなり普通に歩いています。本人いわく「もうだめだ」そうですが。年齢相応に元氣です。そして父も母に遅れてはならずとばかりに昨年の12月に入院し手術となりました。父の場合は3泊くらいの入院ですぐに退院してきました。入院はおしっこが出づらくなっておなかにいっぱい溜まってしまったからその処置で手術をしたんだっただと思います。病名などははっきりしなかったので私もうっすらとしか記憶に残っていません。何より父本人が一番ケロッと忘れていたのですから。手術の次の日に病院の父に会いに行くとき車イス姿ですが元氣にしているの。「手術してどこもいたくないの?」とたずねると「手術? そうだっけか?」と返ってきました。父も母も健在です。

『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



俺ももう老人なんだから大事にしてくれよ! ステーキとか食いてえなあ。。。