

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

コロナによる緊急事態宣言は解除となり、東京オリンピックの聖火リレーがはじまりました。時を同じくして、私もさぼっていたジョギングを再開したところです。年末あたりまでは何とかジョギングも続けていたのですが2月末に開催予定だった湘南マラソンがコロナの影響で中止となったとき、私の「やる気スイッチ」もONになりました・・・。

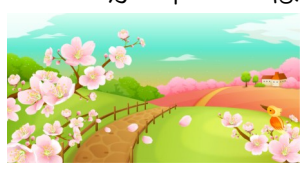
私の「やる気スイッチ」はONになって以来ずっとゼロを指し示したままなのに対し体重計のゲージは順調すぎるくらい順調にレッドゾーンに向かうので、毎日とても冷や冷やしながらモグモグ過ごしていました。それでも一度冷めたやる気はなかなか熱をまとうこと

は難しく、着れる服、はけるズボンが減っていくばかり。そんな折、友人からメールが届き「ハーフマラソンのジョギング大会が4月にあるけどどうする？」とのこと。私はやる気こそ起きなかったもののこれを断るのは誘ってくれた友人に申し訳ないかなという少し後ろ向きな気持から参加表明をしました。誘ってくれた友人はたぶん大会前後に一緒に飲み食いをする仲間が欲しくて私を誘っただけだと思うのですが、私のほうもしばらく外食を控えていたところなのでたまには友人と飲み食いしたかったという気持ちもありましたので。おや？ハーフマラソンを

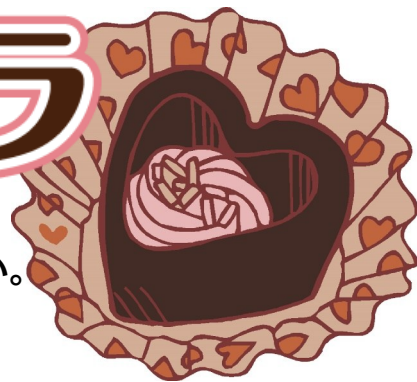
走るといふ本来の目的が見えてきませんね。そうなんですこの時点ではまだ私の「やる気スイッチ」はONのままなのです。さて困った。ハーフと言えば20キロ。ちよい、ちよいと言っても50を過ぎた太めのおじさんにはなかなか軽やかにクリアできる距離ではありません。まず考えたのは友人にはどんな言い訳をして「見学」に回ろうかということでした。小中学校でよく耳にした言い訳は「ちょっと熱っぽいので」でしたがこの時期に熱っぽいと言ったらたぶんPCR検査を受けなさいと言われるてしまうでしょうからこの言い訳は使えません、ひざや腰が痛いなんて言うのはいかにもリアルな感じではないのですが友人にいらぬ心配をかけるのも忍びないし。気持ちが悪いとか頭が

痛いというのでは大会前後の飲み食いが楽しめないことになりかねないし。うーんなかなかしっくりくる良い言い訳が浮かびません。とここまで考えたところで何だか面倒くさくなりいっそのこと普通にまじめに走ったほうが良くないか？ということに考えがいたり、ジョギング練習の再開となりました。これを書いている時期は3月末で道沿いの桜が桜吹雪となって散りゆく時期です。えっちらおっちら走っている私に向かって、風に舞った桜の花びらたちがわぁーっと私を包む桜吹雪となり、何か祝福をしてくれているような瞬間を味わいました。

さて、大会前には何を味わおうか、いま友人と検討中です、中華？今から楽しみです。



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

持続可能な開発目標 「SDGs（エスディーズ）」

世

界が抱える様々な課題を、地球に暮らす私たち皆で解決し、サステナブル（持続可能）な社会をつくろう。こんな「SDGs（エスディーズ）」についての認知度は、まだまだ低いようです。学校で学ぶ機会のある子どもたちのほうが、大人より詳しい、ということもよくあります。

「SDGs」とは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、2015年に国連サミットで採択された、国際社会共通の17の目標です。

貧

困、紛争、気候変動、感染症。人類は、これまでになかったような数多くの課題に直面しています。このままでは、人類が安定してこの世界で暮らし続けることができなくなるかもしれません。そうならないため、SDGsには17の目標があります。

全

世界的で、「まだ食べられるのに廃棄される食品」は、生産された農水産物の、約3分の1にのぼります。日本では、食品ロスの半数近くが家庭からのものです。もし、この食品ロスが発生しなければ、食料を得られない人の手に行き渡るかもしれません。

日本は食料が豊富にあるにも関わらず、7人に1人の子どもが貧困で食料に

それぞれの目標は、「貧困と

飢餓を終わらせ、ジェンダー

平等を達成し、すべての人に

教育、水と衛生、健康的な生活

を保障する」また「地球を破壊

から守り、自然と調和する経

済、社会、技術の進展を確保す

る」ことを目指しています。こう聞くと

難しくそうですが、私たちにできること

はあります。なかでも目標12の「つくる

責任 つかう責任」はとても身近です。

世界的で、「まだ食べられるのに廃棄される食品」は、生産された農水

産物の、約3分の1にのぼります。日本

では、食品ロスの半数近くが家庭からの

ものです。もし、この食品ロスが発生し

なければ、食料を得られない人の手に行

き渡るかもしれません。

日本は食料が豊富にあるにも関わらず、7人に1人の子どもが貧困で食料に



困っています。食品ロスの削減は、消費者としての使う責任だけでなく、貧困をなくす（目標1）や飢餓をゼロに（目標2）、さらには海や陸の豊かさを守る（目標14・15）にも関係する行動です。

買い物前に食品の在庫をチェックして、消費期限や賞味期限を元に過剰な購入を防いだり、削減食材を使いきるレシピを思い浮かべながら買い物をする。購入した食材はできるだけ廃棄を出さず、食べ切りのできる料理を作る。私たちのこうした心がけが、食品ロス削減につながっていくと思います。外食する時も、食べられる量を注文するようにしましょう。

使用しない時には電気を消す、詰め替え製品でごみを少なくする、など世界から見ると小さな行動かもしれませんが、でも、それらも立派なSDGsです。持続可能な発展のために、小さなことから始めてみませんか？



お財布も、ちょっと贅沢

第5世代移動通信システム
5Gで何が変わる？

携帯電話やスマホの通信システムは、約10年周期で更新されてきました。5Gは第1世代(1G)〜第4世代(4G)に続く第5世代の

移動通信システムで、国内では2020年3月に商用化されたばかりです。

4Gによりスマートフォンが日常生活に、大きな影響を与えるようになりました。今後5Gが普及してくれば、スマホだけでなく、あらゆる端末がアプリなどのシステムと連携していくと予想されています。

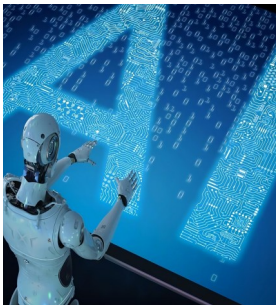
5Gの主な特徴は、「超高速」「超低遅延(リアルタイム)」「多数同時接続」などです。こういった高スペックの通信を使うことにより、今まではできなかったことが可能となります。

NTTドコモなど、通信キャリアの5G通信網は整備途上のため、5Gを活用

したサービスやビジネスはまだ限られています。ただ、今後数年たてばあらゆる産業に大変革をもたらすといわれています。

例えば、遠方にある機械をほとんどタイムラグなく操作したり、複雑な作業をこなしたりすることもできるようになります。センサーから大量の情報を瞬時に取得できるため、AIと組み合わせた正確な予測にも役立ちます。

すると、工場や店舗を無人化したり、完全自動化運転といった技術も実現可能です。このように、各業界のビジネスモデルも、今後数年で大きな変化が予想されています。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

予防は治療に優る・養生は病気になる前に行うこと

養生の術はまず気持ちを整うべきです。

心を平和にし、気を鎮め、怒りと欲をおさえ、憂いと思いを少なくし、ここ

ろを苦しめず、気をそこないわなないことが、気持ちを整う上でとても大切です。

また、寝ることを好んではいけません。長時間寝てしまうと、気が停滞して循環しなくなります。

飲食したものを消化しきる前に寝てしまうと、食欲が落ち、元気を失ってしまいます。注意しなくては

いけません。
飲酒は少し酔う程度の、なま酔い状態までにとど

めるべきです。食事は、満腹になる半ばでやめ、満腹にしてはいけません。飲酒、食事ともに限度を決めて、節度を超えないようにするべきです。

もし、飲食を慎まないまま過ごせば、毎日元気を補うための薬を飲んでも、朝と夕に食事を摂っても役には立たないでしょう。

また、風・寒・暑・湿

の外邪をおそれて防ぎ、

立ち居振る舞いに節度

をもうけ、慎み、食後に

は歩くようにして体を

動かし、時々揉むなどし

て腰や腹をなでてさす

り、手足を動かし、運動

をして血の気をめぐらせ、飲食を消化させるべ

きです。一か所に長く座ってはいけません。

これはすべて養生に大切なことです。養生の道は、病気の無い時に慎むことにあります。病気になる前から、薬を使い、鍼灸によって病気を攻めるのは養生の末です。根本を努めるようにしなくてはなりません。



元気100倍 レシピ!



【栄養満点!】鶏肉をたっぷりの野菜と煮込む

煮込み料理のいいところは、材料を切ったら後はふたをしておいしく煮えるのを待つだけ。トマトと一緒に、やわらかく煮えた野菜をたっぷりいただきます。やさしい味わいのトマトソースは、ごはんやパンとも相性抜群です。

パプリカは、食物繊維、鉄分、カリウム、ビタミンA、ビタミンB1などの栄養素を含む野菜です。ワンポイントに色別の特徴を書いておくので、お好みの色のものを使ってください。わたやヘタは捨ててしまいがちですが、食物繊維やカルシウム・カリウムなどのミネラルを多く含んでいる部分なので、丸ごと食べるのがおすすめです。



4月の賢者レシピ

鶏肉の野菜&トマト煮込み

【赤】ビタミンC、
β-カロテン
カプサンチン を
豊富に含む

【黄】強い抗酸化
作用α-カロテン
を100g当たり
71μg含む 赤は0

【オレンジ】赤と
黄色両方の栄養
素がバランスよく
含まれる

① 鶏モモ肉は一口大に切り、
にんにくは薄切りに、
玉ねぎは4~5等分のくし切りに、
ズッキーニは1cm幅に、
パプリカは
2cm角に切る

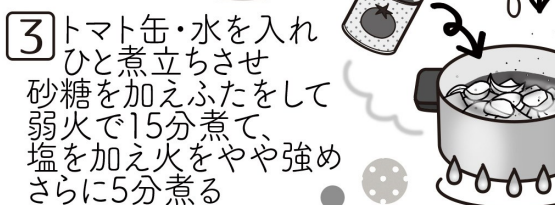
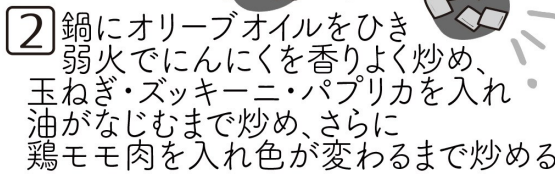
② 鍋にオリーブオイルをひき
弱火でにんにくを香りよく炒め、
玉ねぎ・ズッキーニ・パプリカを入れ
油がなじむまで炒め、さらに
鶏モモ肉を入れ色が変わるまで炒める

③ トマト缶・水を入れ
ひと煮立ちさせ
砂糖を加えふたをして
弱火で15分煮て、
塩を加え火をやや強め
さらに5分煮る

材料(2人分)

鶏モモ肉… 400g
にんにく… 1~2かけ
玉ねぎ… 1個
ズッキーニ… 1本
パプリカ… 1個
オリーブオイル… 大さじ1
トマト缶(カットタイプ)
… 1缶(400g)
水… 100ml
塩… 小さじ1/2
砂糖… 小さじ2
こしょう… 適量

④ 塩・こしょうで
味を調えて完成





危険から身を守ろう！ ネット・SNSを楽しむための基本マナー

とつさの 流儀

インターネットやSNSは、私たちの生活に欠かせないものとなりました。近況報告や情報交換、写真の共有などマナーを守り賢く楽しんでいきましょう。

◆不正サービスは利用しない

ネットは公共の場という意識を忘れずに。

◆IDやパスワードの管理はしっかりと

紙に書いたり、管理ソフトを利用。

◆他人を不快にしない

相手に面と向かって言えないことは、ネットでも言わないこと。匿名でも、悪口・陰口・

誹謗中傷はNGです。投稿が拡散し、多くの

人が見ると名誉棄損で訴えられる可能性も。

◆プライバシーに配慮する

他人の個人情報や写真、生活の様子をネットに流すのは厳禁。自分や家族の個人情報開示、写真の公開も十分気をつけて。

◆SNSでの友達つながりは慎重に

見知らぬ人はもちろん、友達の知り合い、

長期間交流のなかった知人など。SNSでつながりを持つときは慎重に。本当に信頼できる人なのか、よく考えて。

る人なのか、よく考えて。

編集後記

この春、パソコンの引っ越しをしました。もうちょっと正確に言うところ新しいパソコンを買ったので古いパソコンから新しいパソコンにデータ移行や、もろもろの設定を行いました。パソコンや機械に少し詳しい人ならそう難しい作業ではないのでしようが私はそれほど詳しいほうではないので、まあ、大変で時間もかかりました。Win7(ウィンドウズセブン)からWin10に買い替えたわけですが、ソフトだけのバージョンアップというのも考えたのですが何度か修理しながら使っていたものだったので思い切って新しくしました。仕事で使っているものだと何かあってはまずいのでプロにお任せしちゃうのですが今回は私のものなので自分でお金かけずに手間と愛情をかけてやってみました。途中で外付けハードディスクが壊れて認識しなくなった時には、プロに任せなかったことを後悔したりしましたがYouTubeなどを開くと親切に設定方法を教えてくれているサイトがあったりしてありがたく参考にさせていただきました。今回はなかなか時間のかかった作業でしたがその分、知らなかった機能や新しい機能がいっぱい追加されて新たなライフをエンジョイできそうです！

『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



慣れてくると同じ機能しか使わなかったりするからな、今回は君も少し利口になったな。