

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

6月はコロナのせいでまたまた緊急事態宣言の延長ということになり、今年の夏も海やしジャーは少し控えなければいけないような状況になりそうですね。医療従事者やソーシャルワーカーの方は大変な状況に変わりはないのでしょうし、飲食店関連の経営者や従業員の方々には宣言の延長はかなりの打撃であろうと思われます。そのような中ではありますがこのところ、「2020年東京オリンピック」は開催されるようです。こんな状況でもやるんだ?と私などは思ってしまいますが、コロナ、コロナで心躍るニュースが少ない中でオリンピックが行われるならば大会で活躍する選手たちを見たり、応援したりすること

で私たちにも元気やパワーが湧いてくるかもしれません。また多少は経済効果も期待できるかもしれませんね。オリンピック開催については賛否色々ありますがどちらにしてもこのコロナ騒動が一刻も早く収束してくれるのを祈るばかりです。そんな感じでコロナコロナと言っていたら季節は早くも梅雨入り間近ということになり、その梅雨が終われば夏本番ですね。梅雨のジメジメは何となく気も重くなりがちであり好きにはなれない季節ですがその梅雨が終われば夏です!夏ということと最近は猛烈な暑さのせいで「夏」と聞いただけでグッタリしてしまいうです

が、グッと気持ちを上げていきましよう!

去年はコロナ対策のために開催が中止になった横浜マラソンですが今年は10月の終わりに開催予定ということに決まり、私もエントリーを済ませ先月無事に地元優先枠で当選となりました!

まだコロナ騒動の収束が見えてこない中で大会の開催も全く不透明ではありますが一つの希望として、目標として位置付けてこの夏もちょっとだけ、倒れてしまわない程度にトレーニングを積み、42^キを走り切る(歩き切れる)カラダに仕上げていくつもりです。

正直に言っと私も夏はどちらかというと苦手です。小学2年生からサッカー少年団でサッカーをやっていましたがその頃から夏の練習

はいやでした。特に夏になると合宿に連れていかれ決定的に夏が嫌いになりました。なぜ、ほかの小学生が夏休みで家にいてアイスをペロペロめながら涼しい部屋で過ごしているときに夏のしかも暑さと真ん中の午後のグラウンドで汗をかかなければならないのか、しかも鬼コーチに怒鳴られながら。意味が分かりません意味がわからないままよく怒られていました。きっとその時にわたしの頭のネジが1〜2本飛んでしまったのでしょう。でなければマラソンなんて走ろうとか思ったりするはずありませんからね。



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

「カタカナ言葉」を考える バズるインフルエンサーを日本語にするって？

私

たちが普段何気なく使っている日本語には、多くのカタカナ言葉が含まれています。たとえば「モチベーション」という言葉。これを日本語にすると、「行動を起こす原因、動機づけ。意欲、やる気を指す場合が多い」といった感じでしょうか。

日本語でいえなくてもいいけれど、モチベーションという言葉を用いたほうが簡便に意図を伝えることができるように思えます。こんな風に、あることを表すのにふさわしい日本語が見つからない時、日本語は海外からカタカナ語を借りてくるようです。

コ

ロナ禍、さらに多くのカタカナ言葉が日本語に取り入れられてきています。ソーシャルディスタンス（社会的距離）は、英語で正しく言うならソーシャルディスタンスングです。それでも、「ソーシャルディスタンス」とい

う言葉で十分海外にも通じる、世界的なカタカナ語といえます。ステイホーム（家にいよう）、ロックダウン（都市封鎖）、エッセンシャルワーカー（医療従事者、日用品店舗従業員、物流、公共交通の運転士、警察官、消防士、「ゴミ収集など社会生活に必須の職業に就いている人）、といったカタカナ語も、コロナ禍で認知度が高まりました。

今

や私たちの生活に欠かせないインターネット（コンピューターなどの情報機器を相互につないだ情報網）関連は、ほとんどカタカナ語かもしれません。インスタグラム（写真や動画を投稿できる無料アプリ）に投稿しようと、インスタ映え（投稿を見た人から多くの賞賛がもらえるような写真や動画）を狙った撮影をしている人もよく見かけます。

モチベーション？

ソーシャルディスタンス

エッセンシャルワーカー？

社会的距離



以前のインフルエンサー（世間に大きな影響を与える人）は、芸能人やスポーツ選手、有識者などが中心でした。それが近年、若者に対するインフルエンサーは、ユーチューバー（動画投稿・共有サービスYouTube から得られる広告収入で生活する人）が多くを占めています。アラフィフ（アラウンド・フィフティ50歳前後）はもちろん、アラ還（還暦60歳前後）以上も、増えていくカタカナ語としなやかにつきあっていきましょう。新しい言葉に慣れるには、ネットでバズった（短期間で爆発的に広がり多くの注目を集めること）記事をチェックするのが近道かもしれませんよ。

お財布も、ちょっと贅沢

ペット信託
万が一のための保障

家族同様のペットたち。自分に何かあったときや、事情があり飼えなくなったとき、家族や親せき、友人などに引き取ってもらおうのが一般的です。

この場合、飼育費についても話しておくとならぬ。トラブル防止にもなります。また、引き取ってくれる相手がペットを愛してくれるかどうか、も大切なポイントです。

適当な人がいない場合は、「ペット信託」も検討してみましよう。ペット信託とは、飼い主（委託者）が信頼できる人（受託者）と信託契約を結ぶ方法です。あらかじめ財産を受託者に託しておき、死亡や施設入居など自分が飼えなくなったとき、ペットの世話をしてもらいます。

具体的な方法の一例ですが、老犬ホームや動物愛護

施設などの預け先を決めたうえで、受託者に飼育費の支払い管理をしてもらいます。飼い主は、ペットが死ぬまでの施設利用費をあらかじめ準備しておく必要があります。

信託契約を結ぶときは、行政書士や司法書士など専門家に依頼して契約書を作成してもらいましよう。いくら信頼できる人や団体でも、口約束だけでは行き違いが生じてしまうかもしれません。

さらに万全を期すなら、受託者が財産をしっかりとペットのために使っているか監視する「信託監督人」をおくこともできます。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

体に良い食事を考える

すべての食、淡泊なるものを好むべし。

肥濃・油の物、多く食らうべからず。

生冷・堅硬なる物を禁ず

べし。あつ物、ただ一つによろし。肉も一品なるべし。

釘（さい）は一、二品に

止まるべし。肉を二つかさねべからず。また、肉多く食うべからず。生肉をつづけて食うべからず。

滞りやすし。羹（あつも

の）に肉あらば釘（さい）には肉なきが良し。

江戸時代の健康指南本、養生訓（著者・貝原益軒）では、食事についてとても

詳しく語られています。それは、「元氣は生命の根源

である。飲食は生命の養分である」というのが、益軒

の考えの中心にあつたためです。

養生訓は、全8巻からなる書物ですが、そのうち「巻第三・四」は「飲食上・下」となっています。このことから、日常生活

の中で、食生活を重視していたことがよくわかります。

西洋のことわざにも、「医者を持つより料理人を持つ」というもの

があります。体のことを考えれば、病気になる

は、次のようなものです。参考にしてみてください。



- 使い健康を維持したほうがいい、ということ。
- 養生訓の食養生の基本は、次のようなものです。
- 参考にしてみてください。
- 薄味
- 油を使いすぎない
- 新鮮なもの
- 季節にあつたもの
- 肉を摂り過ぎない

元気100倍 レシピ!



【お手軽中華】 炒めてマヨネーズであえるだけのえびマヨ

えびマヨ、というと少し手の込んだ中華料理のイメージです。今回はネックとなるえびの衣揚げ部分を省略し、えびとねぎを炒めて、マヨネーズであえるだけのお手軽中華レシピです。えびを背開きにすると、ボリュームが出て味がよくなじむうえ、歯ごたえもよくなります。

えびは、たんぱく質やタウリン、ビタミンEといった豊富な栄養素を含んでおり、さまざまな健康効果が期待できます。また、糖質や脂質が少ないためカロリーが低く、ダイエットにも適しています。



6月の賢者レシピ

簡単えびマヨ

えびのカロリー
は100g当たり
90kcal前後で鶏
胸肉の半分程度

タウリンは血液
中のコレステ
ロールや中性脂
肪を減らす働き

ビタミンEは老化
や動脈硬化を引
き起こす過酸化
脂質を抑制

- ① えびは殻をむき、背開きにして背ワタを取り除く。
ねぎは6~7cm長さの斜め切りにする。
にんにく、しょうがはみじん切りにする。



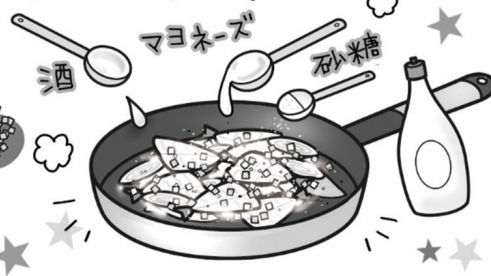
- ② フライパンを熱してごま油をひき、ねぎを強火で炒める。
焼き目がついたらえびを加えて、塩・こしょうをふり、にんにく、しょうがを加えて炒める。



材料

えび（無頭/殻付き）…8匹
ねぎ…1本
にんにく…1かけ
しょうが…1かけ
マヨネーズ…大さじ2
ごま油…大さじ1
塩、こしょう…適量
酒…大さじ1
砂糖…小さじ1/2

- ③ 酒を加えてざっと炒め、火を止めて、マヨネーズ、砂糖を加えてからめる。





お通夜やお葬式では使用しないほうがいい 「忌み言葉」について教えてください

とつさの 流儀

忌み言葉（いみことば）とは、特定の場面での使用を控える不吉な意味の語を連想させる言葉です。不幸があった場合、次のような言葉は、弔問時だけでなく手紙や弔電にも使わないよう気をつけましょう。

■重ね言葉

「重ね重ね」「重々」「いよいよ」「再三再四」「たびたび」「またまた」「ますます」など。不幸が重なるイメージになるので、たとえば「かえすがえすも残念」は、「まことに残念」といった言いかえを考えます。

■続くことを連想させる言葉

「再び」「つづく」「なお」「追って」など。

■音が不吉な言葉

「四」「九」など。

■宗教によって使わない言葉

「冥福」「供養」「成仏」「往生」などは仏教用語なので、仏教のみに使います。キリスト教では「哀悼」「お悔やみ」も使いません。

■オーバーな表現、不吉な表現

「とんだこと」「とんでもないこと」「浮かばれぬ」など。

編集後記

コーヒーをよく飲みます。コーヒーの香りが好きで挽きたての豆で淹れるコーヒーをよく飲んでいます。。。

という、とても大人な感じがしてかっこいいじゃないですか？

実際の私はながらくコーヒーはインスタント派でコーヒーをブラックで飲めるようになったのはつい最近。それも妻が私の目の前で時々ブラックで飲むのを「くそくさくさつけやがって」と負けてなるものかという気持ちから、デブで甘党の私がやせ我慢でブラックを飲むという感じてした。ところが、おいしいコーヒーはブラックでもいけることに気が付き、なんだったらおいしいコーヒーに限って言えばブラックで飲んだほうがおいしいということに気が付いたのでした。ただ、自分で淹れるコーヒーはいつも味が違って濃すぎたり薄すぎたり。それでコーヒーは難しいというイメージのまま距離を置いていたのですが、最近ドラマでかっこいい若手俳優さんがおいしそうにコーヒーを淹れるのを見て真似をしたくなりまして。今は本当に便利なものでユーチューブでおいしいコーヒーの淹れ方の動画も見ることができるのでそれを参考にいろいろ研究中です。豆を挽いてドリップしてコーヒーを楽しむなんてなんだかとても大人な感じですよ。ね？ ちなみに苦すぎるコーヒーは今でも苦手です。

『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



コーヒーはゼロカロリーって言うしな！でも一緒にドーナツ食べてたら意味ないな！