わたし日和

こころの贅沢だより

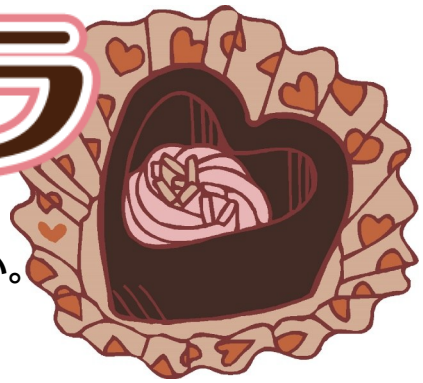
令和三年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。２０２１年の前半が終わり7月からは後半に突入です。もう今年の半分が終わってしまったなんて驚きですよね。コロナだなんだと予定にない出来事が次々にやってくるせいで予定や計画が思い通りに進まない方もきっと多いことでしょう。私などは比較的に行き当たりバッタリまかせなところもあるので「なるようになる」というか「なるようにしかならない」というのかそんな覚悟でおります。コロナ禍に関してもワクチン接種がはじまりましたが、だからと言ってコロナウイルスが劇的に収束に向かうということではないようですよね、まだしばらくはマスクをしてソーシャルディスタンスに気を付けながら生活していくことになりそうですね。先月、横浜マラソン出場枠に当選したことを書きそれを読んでくださった方から「最近はまた走っているの？」と声をかけてくださることが何度かあったのですが残念なことにその問いに対する答えは「サボったり、走ったり・・・」とまあ、歯切れの悪い答えになってしまいます。本当ならカッコよく「はい！ガンガン練習して記録ねらっていきます！」とナイスな返事をしたいところなのですが、実際には疲労が蓄積されて？体調を崩しがちな６月を過ごしていました。低気圧頭痛とか気圧の変化でも体調が崩れやすくなるということもあるようなので、この梅雨時期のことですからそう言った理由でなかなか疲れが抜けなかったりということだったかもしれません。日が照って暑い日もあれば、雨がちで肌寒いくらいの日もあったりしてなかなか体調管理がうまくいかず。。。

いずれにしろ、横浜マラソンは１０月末に開催される予定ですのでそこに向けてまたちょっとずつ、完走することを目標に、できることなら気持ちよく完走できるように走力をつけていきたいと思います。そのためにもこの夏はがんばらないとなぁ、なんて少し焦りますね。そうそうこの夏といえばオリンピックがいよいよ開催ですよね？やるとかやらないとかいろいろ意見はあったのでしょうが開催と決まったのなら楽しみたいと思います。パラリンピックの方も何人かの日本人注目選手がテレビで取り上げられているのを見ましたが皆それぞれにストーリーがあってドラマがあって応援したくなります。今年の夏も熱くなりそうです！

こころの贅沢コラム

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

言いたいことは色々ある お小言・アドバイス・忠告・お説教

世の中は、「あれ?なんで」「どうしてそんなふうになるんだ」といった出来事がいっぱいです。そんなことに対し、不平不満を口に出して相手にぶつけたり、ときにはインターネットの掲示板に投稿したりする人がいます。

インターネットに投稿すると、同じような意見の人が賛同してくれて気分が良くなったり、ブツブツ言うと正しい事をした、という満足感が得られるかもしれません。辞書によると、こんなふうに文句を言うのが、「小言」です。

お小言をくらう、といった言葉からも分かりますが、小言を言う人間は少し高みに立っています。親が子どもに、上司が部下に、教師が学生に、といったように逆らいがたい関係です。

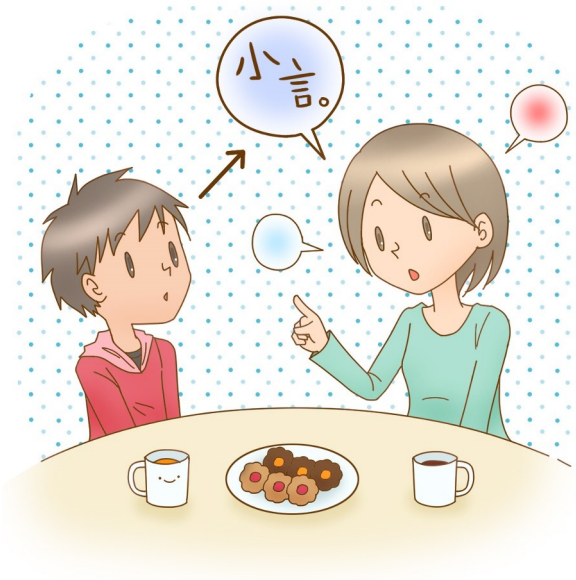
似たような言葉に、お説教があります。説教の元来の意味は、宗教の教義・経典をその信者や民衆に、口頭で解き明かすこと。そこから転じて、目下の者に対して、教え導くために言い聞かせることや、教訓を言うこととされています。

小言と似た言葉には、アドバイス、忠告といったものもあります。どれも、相手の足りない部分を指摘したり、気づいていない欠点を明らかにしてあげる点では同じです。時には世間が気がつかないようなことを見つけて指摘したりすることもあります。

では、小言と他の言葉の違いは、何でしょうか。アドバイスはより良くするための改善策を伝えるし、お説教は相手を導こうとしますが、小言にはそれがありません。悪いことを指摘するだけで、どうすればいいのか言わないため、無責任に言いっぱなしとなりがちです。また、アドバイスは、上から目線でなく、友達同士といった対等な立場で行われることもあります。

言われる身になれば、小言は腹が立つだけで何の生産性もありません。小言を言う人に出会ったら、上手にスルーするのが精神衛生上おすすめです。

サザエさんの中で、カツオくんは波平さんからよく、お説教されています。でも、波平さんも人間ですから、時にはたんなるお小言を言っていることもあります。そんな波平さんを見かけたら、人の振り見て我が振り直せ。お小言おばさん、おじさんにならないよう、私たちも気をつけないといけませんね。



お財布も、ちょっと贅沢

**その支出は投資？
それとも浪費や消費？**

お金の使い方は「消費」「浪費」「投資」の3つに分けることができます。

「消費」は、生活していくうえで避けられない支出です。欠かせないモノの購入や使用料、たとえば家賃、食費、交通費、通信費、水道光熱費などが消費にあたります。

「浪費」は、娯楽や趣味など、必ずしも必要とは限らない支払いです。必要以上の贅沢や、無駄な出費をさします。たとえば、1度も使ったことのない衝動買いした品物代、ゲームやギャンブルなどは浪費です。

とはいえ、自分を見つめなおしたり、心のゆとりにつながる出費として、一定額の浪費は必要です。趣味、旅行など決められた額で楽しむことで、ストレス解消にも役立ちます。

「投資」とは、将来なんらかの利益を得るような有意義な支出です。株式投資なども投資ですが、自分への支出も投資といえます。資格取得のためのセミナー費、書籍費など、スキルアップの費用も自分の価値を高めるための投資です。

健康維持のためのスポーツクラブも、投資と考えることもできます。ただ、月会費だけ払い続けて使用していなければ、投資ではなく浪費です。資格取得や習い事も、将来を見据えて選ばなければ、浪費になってしまうかもしれません。

有意義な支出である、「投資」を増やすとお金の価値は高まります。「消費」「浪費」「投資」のバランスを考えながら、支出配分をチェックしてみましょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

坐るとき・寝るときの姿勢

【よい坐り方とは】

座するには正座すべし。かたよるべからず。

燕居（えんきょ）には安座（あんざ）すべし。

ひざをかがむべからず。

又よりよりしょうぎに腰掛けおれば、気めぐりてよし。

【夜寝るときの姿勢】

夜ふすには必ず側にそばたち、わきを下にしてふすべし。

仰（あお）のきふすべからず。仰のきふせば気ふさがりて、おそわるる事あり。むねの上に手をおくべからず。寝入りて気ふさがりて、おそわれやすし。

此（この）二ついましむべし。

【正座をしましょう】

座るときは正座しなさい。かたよってはいけない。くつろぐ（燕居）ときはあぐら（安座）を組んでもよい。ひざをかがめるのはよくない。ときどき腰掛けにすわるのは、気がめぐって体に良い。

【横向き寝がおすすめ】

夜寝るときは、かならずからだを横向きにし、わきを下にして寝るのが良い。仰向けに寝てはいけない。仰向けに寝ると気がふさがって、うなされることがある。

胸の上に手を置いて寝てはいけない。寝入ってから気がふさがり、うなされやすい。

この二つは用心しないといけない。

元気100倍レシピ！

ついつい箸がすすむまろやかな酸味

　きゅうりは、約95%が水分といわれさっぱりとした味わいが特徴です。汗をかきやすい夏には、そのまま食べて水分補給に役立てることもできます。それに加えて、体を冷やしてくれる効果もあるので、夏にぴったりの野菜です。 栄養価的には、カリウムが含まれており、利尿作用があるので、むくみ解消やからだの老廃物の排出を促すデトックス効果が期待できます。梅干し味で、さっぱりとしたたたききゅうりを食べて、暑い夏をのりきっていきましょう。

7月の賢者レシピ

たたききゅうりとかぶの梅あえ

きゅうりは「最もローカロリーな果実」とギネス世界記録に登録

表皮のグリーンにはβカロテンが含まれている

βカロテンは抗発ガン作用や免疫増加作用で知られている

材料（2人分）

きゅうり…2本
かぶ…2個
かぶの葉…80g

<A>
梅干し…1個
しょうゆ…大さじ1/2
砂糖…小さじ 1

1 きゅうりはめん棒などで軽くたたいて全体を割り、5cm長さに切る。
かぶは皮をむき、6等分のくし形に切る。
かぶの葉は5cm長さに切る

2 ポリ袋に<A>を入れて混ぜ合わせる。
1を加え、しんなりとするまで手でもむ

とつさの流儀

テーブルナプキンのマナー
ナプキンを広げるタイミングや使い方

●食前酒や最初の料理が来る前に広げる

客席に用意されているナプキンは、ひざの上にのせて使います。着席後すぐに手に取って広げてしまうと、料理を催促しているイメージに受け取られたり、せっかちな印象を周囲に与えてしまいます。食事のオーダー後、食前酒や前菜が運ばれる前に広げるといいでしょう。結婚披露宴などでは、乾杯したあとがちょうどよいタイミングです。

●2つ折りで輪を手前にして膝に乗せる

ナプキンは2つに折りたたみ、輪となる部分が自分の身体に来る向きで膝に置きます。襟元に引っ掛けて、胸にぶら下げて使うのはマナー違反に当たります。

食事の途中で中座する際は、ナプキンの汚れが見えないように軽くたたんで、椅子の上に置きます。食事の終了後、ナプキンをきれいにたたむのは、「食事に満足しなかった」という合図になってしまいます。とはいえ、くしゃくしゃの状態で置くのも下品なので、わざと角をずらすようにたたんで、テーブルの上に置くといいでしょう。

編集後記

うちの事務所では今、メダカとヤマトヌマエビを飼育しています。ちょっと前まではメダカではなくネオンテトラが数十匹と別の水槽には金魚すくいでとってきた金魚が三匹いました。この金魚たちは最初、それこそ3センチほどの小さなかわいい金魚だったのですが気が付くと数年間を事務所で過ごし、体長もそれぞれ10センチを超える大きな魚になり、金魚か?というくらいまで成長していました。もともと焼き魚などが少し苦手な私にとっては立派に育った金魚が少し気持ち悪くもあったのですがそんなある日、一匹の金魚が白点病と思われる病気に倒れると、つぎつぎにほかの金魚たちも流行り病に倒れることとなりました。病は隣の水槽にも飛び火して、けなげに可愛らしく生活していたネオンテトラにも伝染していきました。私の懸命で一途なその場しのぎの看病もむなしく、魚たちは遠いお空の彼方へと旅立っていってしまいました。水槽に残ったのは甲殻類のヌマエビと水草。ところがここからヤマトヌマエビの大逆転が始まりました。敵がいなくなった水槽の中でエビたちの大繁殖時代がはじまり、夏を前にいま水槽の中では第一次ベビーブームの到来です。

『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
ＴＥＬ046-261-3866
FAX 046-263-9205