

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

あっという間に7月が終わり、気が付けば8月で、東京オリンピックは始まりコロナウィルスは夏だというのに猛威をふるい続けていますね。コロナウィルスもウィルスと言うくらいだから、日本の夏のように湿度が高い時期になれば多少は落ち着くのかと思ってましたが意外、というか考えが甘かったのでしょうか、今のところ東京や神奈川の感染者数は過去最高という日が続いています。(7月末現在)こんな感じだと夏休みに家族でどこかへ行こうという感じにはなりませんね、確か去年の夏もそうだったような。。。コロナがこうなる前、7月のまだ梅雨が明けきる前に人生初のお伊勢参りに行ってきました。というのも我が家では長男、次男ともに受験が無事？終わりましたのでそれまでにたまりにたまっていた学業成就のお札をお返

しせねばと思っていたところ、伊勢神宮にいくと全国どこの神社のお札を返しても大丈夫、と聞きまして盛岡や出雲、大宰府など親せきなどを通じていただいたお札も含め今回、何年か越しでお返しすることができてなんかスッキリ。「人生一度はお伊勢参り」なんて聞いたたりするので一度は行ってみたいなあと思っていて今回、妻と二人で新幹線に乗って行ってきました。新横浜からのぞみで1時間20分で名古屋。そこからみえ3号という列車で1時間半、伊勢市駅に到着です。到着の15分くらい前までは快晴だったのですが私たちが到着するのを見ていたかのように、雨が降り出し、伊勢神宮のまずは外宮から参拝ということで外宮の鳥居をくぐるかどうかというあた

りからは土砂降りとなりました！

とはいえ、夏の雨ですので大したことはありません参拝を済ませていよいよ内宮に向かいます、雨は少し弱まりました。バスで10分ほどで内宮に着くと再び猛烈な雨が。。

しかたなく、バスの冷房で冷え切った体を温めるためにも昼ごはんを食べることにしました。

内宮の参拝が先か昼めしが先か本当に迷ったのですが時計を見るとちょうどお昼、体は暖かい食事を欲していました。伊勢神宮の門前町？というのでしょうかお土産屋さん通りがあるのですがおいしそうなお店がたくさん軒を連ねて私たちを待ち構えています。雨宿りがしたかったので急いで入ったお店がまたまひつまぶしのお店だったのですが、まあこれがおいしかったこと。お店の人が食べ方を説明してくれて何だか4種類くらい食べ方があるようでしたがだいたい忘れしました。とにかくお

いしかったです。その後おなかもち落ち着きを取り戻し内宮の参拝をして、さて帰りましょうかと最後の鳥居をくぐる50メートル手前で再びの雨。と言うか南国のスコール。雨は歓迎のしるし、とはどこかで聞いたことがありますそれが本当なら今回伊勢神宮に大歓迎されたわけです。近所に宿をとり、次の日もう一度、早朝参拝をしてきたのですが雨上がりの早朝ということもあつたのでしよう、朝霧がうっすらと立ち込める境内はとても神聖で清らかさとはこのことかと理解できるほどにすがすがしさに満たされました。内宮の近くに猿田彦神社というこちらもまた由緒正しい神社があつて帰りに参拝してきました。妻いわく、猿田彦ってコーヒーのことかと思ってた！って言うてました。ほおばっていた伊勢うどんを危うくのどに詰まらせて死んでしまつてころでした。



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

昔からの暮らしの知恵を参考に 楽しく暑い夏を乗り切ろう

毎

年やってくる、暑くて湿気も高い夏の季節。温帯モンスーン気候帯に属し、高温多湿な日本の夏は過酷です。その暑さは、熱帯の国々と同じくらいともわれています。

徒然草（吉田兼好）の「家の作りやうは、夏をむねとすべし」（家を作るときには、夏の住みやすさを優先して作るのがよい）」という一節は有名です。徒然草の時代から人々は、暑さをしのぐよう、様々な工夫を凝らしてきました。

伝

伝統的な日本家屋には、部屋の外回りに縁側があり、「軒」と呼ばれる屋根の庇が縁側の上に張り出しています。軒の役割のひとつは、木材を、雨や日差しによる劣化から守ることにあります。また、夏の直射日光が部屋に入るのを防いでくれます。南北に大きく開いた間口や、湿気をためないよう通気性を保つ床下なども夏を過ごしやすくする

ための工夫です。

間取りを細かく仕切ること、全て開放することも出来る障子は、部屋の用途や性格を変化させることができます。ふすま・障子などを取り外して風通しをよくし、調度類も涼しげに整えた「夏座敷」は日本ならではの工夫です。建具など建築を構成する要素を、季節で使い分ける発想は世界でも類を見ません。

クーラーが無い時代、陽が落ちると、打ち水をして縁台で夕涼み。少し以前には、ビールを片手に近所の人と世間話をしたり、将棋を指したりといった光景もそこそこで見つけられました。子どもたちは、アイスクリームやスイカを食べたり、花火を楽しんだものです。にぎやかな花火もいいですが、普遍の人気を誇るのが線香花火。バチバチとはじけ、最後にはぶつくりとした深い朱色の大玉になり、火の玉がポタリと落ちる。そんな

現

さまは、見飽きることはありません。

代の暮らしで、夏座敷を準備できる家庭は少ないかもしれません。

それでも、敷物やソファカバー、布団を夏仕様に替えて涼やかさを演出することならできそうです。縁台の社交場の代わりに、適温に保たれた部屋で、スリームやスカイプでおしゃべり、というもののスタイルかもしれません。

そんな現代スタイルに、古くからの知恵をミックスするのも趣があるものです。水を張った桶に足を浸ける、足水などいかがでしょうか。うちわで風を送りながら夜風に吹かれてみれば、涼やかな気持ち広がっていくことでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

60歳以上の住宅ローン
「リ・バース60」

最近60代から新たに住宅ローンを組みたい、というニーズが高まっています。例えば、「住宅の老朽化が進み、住み続けることに不都合がある」「郊外の一戸建てから、車を運転しなくても生活できる駅近のマンションに住み替えたい」といったふうに。

一般的な住宅ローンには、年収や年齢、団体信用生命保険加入などの要件があり、60代では難しいのが実情です。仮に審査が通ったとしても、元本と利息を払い続けられるのか不安が残ります。

そんなとき、住宅金融支援機構の「住宅融資保険付きリ・バースモーゲージ型住宅ローン」(以下「リ・バース60」)を利用する方法があります。

これは満60歳以上向けの住宅ローンで、毎月の支払いは利息のみ。元本は本人死亡

時に自宅(担保物件)の売却などによって一括返済するしくみです。担保物件を売却してもなお債務がある場合でも、残債の返済が不要なノンリコース型も選択できます。

リ・バース60では、マンション・戸建て住宅の購入(住み替え)、リフォーム、サービス付き高齢者向け住宅への入居一時金など、住居関連の資金を借り入れることができます。借入限度額は担保評価額の50〜60程度のため、購入物件の半分は頭金として必要です。また、年間の支払い額が年収の30%(年収4百万円以上は35%)以下といった基準もあります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

人が幸福になるためには

「畏(おそれ)」を知ること

【おそれがあるから人は慎重に行動できる】

からだを大切にし、命を養うために、一字で表せる大切なことがあります。これを実行すれば、長生きして病気になるしません。

親には孝があり、君には忠があり、家を保ちからだをたもちます。何をやるても間違いはありません。その一字とはなんでしょう。それは「畏」という字です。

畏(おそれ)れることはからだを守る心法です。ことに細心の注意をはらい、好きにしないようにして、あやまちをおかさない

ようにし、いつでも自然の道理を畏れ、それにつし

んで従い、人の欲を畏れてつつしんで忍ぶことです。

このようにいうのは、畏れるということとは、つつしむことに向かうはじまりとなるからです。畏れるとつつしみが生まれます。畏れなければ、つつしみはありません。

朱子も晩年に、「啓」の字

を説明するときに、「畏」の字に近いといっています。

~~~~~

養生訓の作者貝原益軒は「つつしみ」という言葉を度々使用しています。これは、単に欲を抑えることではありません。「十分に目覚めた意識のもと、心が持つ欲をほしのままにする傾向を鎮めること」という意味とされています。

# 畏



# 元気100倍 レシピ!



## 鶏ひき肉を使った そぼろ丼

鶏ひき肉は、鶏のむね肉やもも肉など、さまざまな部位を合わせて挽いたものです。あっさりした淡白な味わいで、つくねや松風焼きなどの和風料理に向きます。今回は、鶏ひき肉のそぼろで丼を作ってみましょう。

鶏のひき肉は消化吸収に優れ、病後の体力回復としても最適とされています。また、良質なタンパク質を含んでおり、必須アミノ酸の含有は牛肉や豚肉よりも豊富です。脂質は牛や豚の半分程度と少なめで、低カロリーなためダイエットにも適した食材です。



### 8月の賢者レシピ

### 3色そぼろ丼

鶏ひき肉は  
不飽和脂肪酸を  
多く含んでいる

そのため、コレス  
テロール値を低  
下させ 生活習慣  
病予防に効果的

ビタミンA  
ビタミンB2・B6  
なども多く含む

#### ・材 料・

鶏ひき肉 ..... 100g  
卵 ..... 2個  
絹さや ..... 6枚  
ご飯 ..... 1人分

#### 〈鶏そぼろ用調味料〉

みりん ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2  
しょうがすりおろし ..... 大さじ1

#### 〈炒り卵用調味料〉

みりん ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
塩 ..... 2つまみ

(1人分 約740kcal)

ほろほろ優しい味わいは、  
幅広い世代に人気!

- 鍋にひき肉と〈鶏そぼろ用調味料〉を  
全て入れ、箸でよくまぜる。  
鍋を中火にかけ、  
箸でよくかきまぜながら肉に火を通し、  
汁気がなくなるまで炒る。



汁気がなくなるまで!

- 鍋に卵と〈炒り卵用調味料〉を  
全て入れ、箸でよくまぜる。  
鍋を弱火にかけ、鶏そぼろと同じ要領で  
箸でよくまぜながら卵を炒る。

炒り卵用調味料

Point!

まぜる時は、  
箸を4本ほど合わせて  
持ちながらまぜると、  
きめ細かくほくせる。

- 絹さやは、沸騰した湯でさっとゆで、  
水気を切ってせん切りにする。  
ご飯の上にひき肉、卵、絹さやを乗せる。



さっとゆで→水気を切って→せん切り



できあがり!!



Q お祝いの贈り物にお茶を贈るのはNG?  
A マナーは時代とともに変化していくのでOK

マナーは時代とともに変化するものです。現代では、お茶を慶事に贈っても問題はないと考えられます。お茶が好きな人なら、美味しいと喜んでいただけるでしょう。また、華やかなイメージの紅茶やフレーバーティーなら、仏事を連想させることもありません。

ただ、地域によっては結納品に日本茶を贈ることもあります。これは、茶の木の根は、地面の奥深くに伸びてしっかり根をおろし、簡単には抜けないため、「婚家にしっかり根付くように」という意味が込められています。さらに、茶柱が立つと縁起がいい、といったプラスのイメージもあります。

お茶は、「お祝いの贈り物には不適切」と説明されることがあります。ひとつの理由は、弔事にはよくお茶が使われ、「境界を区切る」といった意味があるためです。昔は事前の準備に時間とれないお葬式の手土産として、いつでも自宅にある緑茶を渡していました。そのため、緑茶は弔事用（仏事）の贈りもののイメージがつき、慶事用の贈りものとしてはふさわしくないとされたようです。

# とつぎの流儀

## 編集後記

8月と言えば夏休み、もしくはお盆休みというのが定番ですが私の夏休みの思い出はというと、両親ともに田舎と呼べる実家のようなところもないので故郷に帰省ということも経験がなく、近所の遊び相手も家族で出掛けてしまっ、兄弟も年が離れていて遊び相手になってももらえず、夏休みの膨大な時間つぶしに一人苦労していたことが思い出といえは思い出です。時間つぶしにやっていたことといえばプラモデル作りとかバルサ材で作る模型飛行機とか。それらを作り終えて本当に何もやることなく、誰の読み終えたものが当時は知りませんでした。が家に大量に在庫があった文庫本の中から面白そうな本を消去法で選び出しては読んだりしていました。ちょうどその頃、コナンドイルのシャーロックホームズシリーズやヘミングウェイの本と出会い読書とは縁遠い少年だった私も、「面白い本もあるんだなあ」なんて思い始めた頃でした。社会人になり、大人になってからは時間つぶしに苦労するというぜいたくな悩みには遭遇していませんが誰の言葉だったか、「人生とは壮大な暇つぶしである」という言葉を聞いたことがあります。もしそれが本当なら、いろんなことに目くじらを立てながら生きていくのも変な話だななんて思えてきます。気持ちを取りセットしたいときに覚えているといい言葉かな、なんて思います。

『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



オレ?  
オレはだいたい  
いつもヒマ。