

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

8月も終わり、秋の過ごしやすい季節が来るのを一日千秋の思いで待っている今日この頃です。今年の8月は何だか長く感じました。

それでも8月の前半はオリンピックがあったりしてお盆まではすぐだったのですが、お盆休みから後半は暑かったせいでしょうか、なんだかとても長い夏に感じてしまいました。

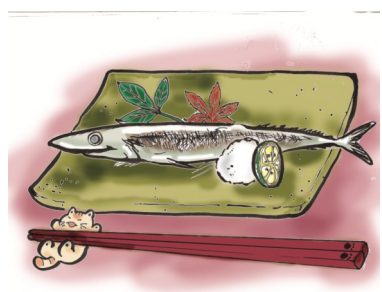
お盆期間中は天気もあまり良くなって、父と母を連れてお墓参りに行ったくらいであとは家で静かにしてました。お盆が明けるとジワジワと日々の最高気温が上昇してきて神奈川でも34度とかになりました。体感温度ではもっと暑かったように思いますが、ここ最近

の傾向として「お盆が過ぎると急に涼しくなる」と勝手に期待していただけない、今年のようにお盆が過ぎてもダラダラと暑さが続くところいですね。やせ我慢して夏を楽しもう！なんて思っていたのですがデブのやせ我慢、効果なしといったところででしょうか。夏を楽しむ秘密兵器として数年前にネットで買った、空気で膨らませるプールを持っています。これは大人でも庭先で水遊びを楽しめるようにと考えて少し大きめのだいたい畳二畳分くらいある大きさのもので購入した年の夏にはさっそくくるぶしくらいのたかさまで

水をためてそのプールの中にキャンプ用のパイプイスを持ち込み、休みの午後に読書してみました！ まあ、はたから見ると笑える光景ではあります。ですが家に居ながらにして気分はバケーション！これで波の音でも流れてこようものならオールモストヘブン！気分はカピオラニ宮殿です。

まあ、そんな夏の遊びを今年は久しぶりにプールを出してきてやろうかななんて思っていたのですがお盆期間はだいたい雨がちで終わり、お盆が明けると今度は逆に暑さがモーレッツ過ぎてコンビニにアイスを買に行くことすらもためらってしまふほど。今年の夏こそ痩せるんだ！というあれば

どにアツかった決意も夏の蜃気楼の彼方へと消えてゆきました。まんぼうまんぼうとおじさんたちが言葉遊びをしているうちにコロナが蔓延し、今年も横浜マラソンは中止と決まりました。こんな状況なのでマラソン大会どころではないし、仕方ないとは思いますが残念です。とりあえず、秋を楽しむことに気持ちを切り替えます。うーん、秋というと味覚かなあ。あつまた太っちゃうかも、でも秋だからいいか仕方ないか！



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

もの忘れが多くなっていますか？
マルチタスクで脳をイキイキ活発に！

さ

つき置いた携帯電話の場所が思い出せない、人の名前を覚えられない、2階に上がったものの、何をとりに来たか忘れてしまう。こんな経験はありませんか？ もの忘れの原因は、「ワーキングメモリ」という脳の働きが低下することにあります。ワーキングメモリは、作業をするために一時的に情報をとどめておく働き。たとえば、テレビの料理番組で見たレシピを夕食に作る、機械の使い方を教えてもらって実際に使ってみるなど、私たちは日常的にワーキングメモリを使って生活しています。

若

いころはもの忘れなんてなかったのにと感じるでしょう。残念ながら、ワーキングメモリは歳をとるにつれて低下していきます。つまり、もの忘れが多くなるのは加齢のため。ただ、「もう、歳だから」とあきらめることはありません。脳のトレーニングを行う

ことで、ワーキングメモリの低下を防ぐことができます。

脳

トシに有効なのが、「マルチタスク」。「同時作業」とも言われますが、2つ以上の作業を同時に行うことです。マルチタスクは脳に負担をかけることで脳を活性化します。具体的に紹介しましょう。

まず、体を動かしながら頭で何か考えるというマルチタスク。たとえば、計算しながらウォーキング。歩きながら、頭の中で100から6を順に引いていきます。最後までいったら、今度は6を足していきましょう。目に入った看板を逆さまに読む、ひとりのしりとりなどもおすすめです。このように、マルチタスクを続けていけば、脳は生き生きしていきます。

ほ

かにも、脳トシにおすすめのマルチタスクはいろいろあります。

す。音楽に合わせて楽譜を読み、楽譜に従って手を動かす楽器の演奏。語学を習うことも、2つの言語を使うので、有効なマルチタスクと言えるでしょう。身近なところでは、人と会話するのもマルチタスクのひとつ。相手の表情を見たり、気持ちを察したり、どんな言葉を使うかを考えて発言したり。仲のいい友達でも、長時間おしゃべりをしたあとはどっと疲れたと感じることはありませんか？ それだけ脳が活発に動き、負担がかかっているのです。直接会えなくても、ビデオ通話などで話すのでもOKです。

脳を活発にできれば、将来、認知症になるリスクを抑えられます。



お財布も、ちょっと贅沢

「底値メモ」を作ろう

ある生活情報誌の調査によると、お金を貯めている人の約8割が実践していたのが、「底値」の把握。底値とは文字どおり、一番安いときの値段を指します。とくに買う頻度の高い食材や日用品などは底値で購入することで、「ちりも積もれば」で、大きな節約効果が期待できます。それに、店頭で「セール」や「大特価」などの文字がついていたので買ったみたら、意外に安くなかったということもありがち。セールではあるものの、底値ではなかったのです。

す。そして、その価格よりも安く買った場合は、価格を更新していきましょう。底値を意識しながら買い物をすることで、よく買うものの底値がいくらかなのか自然と覚えるようになります。家族に買い物をしてもらったときも、「〇〇円だったから買ってきて」と具体的な金額を提示してお願ひできますね。



底値メモはノートやメモ帳に書くほか、アプリを使うのもおすすめです。無料の底値アプリがたくさん見つかります。なお、野菜や果物、魚は時期によって価格が大きく変わるので、底値を調べる意味はあまりありません。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

食事は楽しい気持ちで

怒りの後、早く食すべからず。食後、怒るべからず。憂いて食すべからず。食して憂ふべからず。

(養生訓巻第四の二十八)

「食事の前後は怒ったり、心配したりしてはいけない」というメッセージです。心と体はつながっています。気分が不安定なときは胃の働きが鈍くなりがち。うまく消化できないこともあるので、気持ちを落ち着けてから食事をするのがよいということでしょう。

「消化」という観点だけでなく、「食欲」についても同様です。悩みや心配ごと

があるときに、「食事のどを通らない」と言われます。それくらい、食欲は気持ちに左右されるのです。とは言っても、生きていれば、イライラや心配ごと、悩みは尽きません。考えてもどうしようもないこと、ネガティブな気持ちに振り回されている時間こそもったいないと、割り切ってみませんか。

また、「食事のときくらいは楽しく過ごそう」というメッセージも読みとれます。本来、食事は楽しい時間のはず。とくに家族や友人たちと食卓を囲み、おいしいものを食べる時間は、生きる楽しみのひとつと言ってもいいほどでは？ そんな時間を過ごすことの大切さも実感していきたいですね。



元気100倍 レシピ!



秋の味覚を楽しめる、ほっこりやさしい味♪

とろりとして独特のぬめりがあるサトイモ。ぬめりは「ムチン」という成分によるもので、粘膜を保護する働きがあります。胃炎や胃潰瘍を予防する、肝臓や腎臓を強くする、免疫力を高めるなどの効果が期待できるでしょう。同様にぬめり成分である「マンナン」は、肥満や糖尿病などを防いでくれます。さらに、同じくぬめり成分の「ガラクトタン」は脳細胞を活性化させ、認知症の予防にも効果があるとされています。サトイモと言えば煮物が定番ですが、炊き込みご飯にもぴったりの食材です。



9月の賢者レシピ

サトイモとマイタケの炊き込みご飯

イモ類の中では
カロリーが低め
高血圧予防に効く
カリウムも豊富

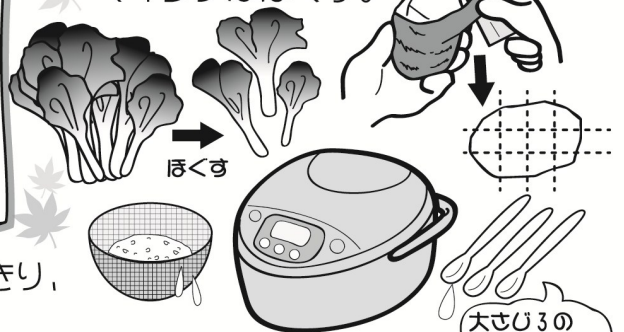
コレステロール
値を低下させ
生活習慣病予防
に効果的

ガラクトタンが脳に
働いて認知症を
予防する

・材 料・ (4人分)

サトイモ 300g
マイタケ 100g
米 2合
(A)
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
塩 小さじ1/3

1 サトイモは皮をむき、
1~2cm 角に切る。
マイタケはほぐす。



2 米はといて水気をきり、
炊飯器に入れて
2合の水加減をしたあと、大さじ3を取り除く。

3 (A)を加えて混ぜ、
1をのせて炊く。



できあがり!!

秋の味覚を楽しめる
ほっこり
やさしい味です。





相手を不快にさせないためには？ 知っておきたい、「誘いに対する返信のマナー」

とつとつの 流儀

●まずは返信する

誘いを受けたら、まずは返信しましょう。
このとき、「お誘い、ありがとうございます」など、誘いに感謝するメッセージもプラスすると好印象です。参加するかしないかすぐに決められないときは、「〇日までには返事をします」と伝えておきます。なんの返信もせずに放置していると、「誘ったメッセージに気づいてないのかも？」と思われるかねません。

●参加か不参加かはっきり伝える

誘う側には準備などがあるかもしれない。参加するのかわからないのか、はっきり伝えましょう。どちらとも言えない返事をしては、相手に迷惑がかかることも。不参加の場合、理由を長々と添える必要はありません。

●感じのいい返信フレーズ

「ぜひ、一緒にさせていただきたい」「喜んで出席します」など。断る場合は、「誠に申し訳ありませんが、仕事の日程と重なり、出席ができません」「あいにく先約があり不参加です」などでもいいでしょう。最後に、「また声をかけてください」と添えるとベターです。

編集後記

8月のお休み中、YouTubeを見て過ごしていました。7月に人生初のお伊勢参りをしたこともあってアマテラスオオミカミやスサノオなど日本の神話について書かれている古事記について気になっていたので、YouTubeで古事記を解説しているものや大まかなあらすじを教えてください読んで読んだ気になる動画などがあることを知り、お手軽にザッと概要を知ることができました。ほんとに便利な世の中です。古事記についてその内容を知っている方も多いと思いますが私の場合、知ってるつもりでいたけどよく考えると個々のエピソードとして天の岩戸にアマテラスが隠れる話とかヤマタノオロチを退治した話とかを知っている程度であとはほぼ知らずという状態。今回ザッと一回視聴したただけなのでまだまだ浅い知識ですが戦前までは学校で古事記を教えていたそうです。登場する神様の末裔が天皇でゆえに日本は神の国という思想につながるといってアメリカの半ばは戦後の教育に古事記を入れさせなかったとか。歴史書なのか神話の物語なのか諸説あるのでしょうが単純に物語として楽しめると思いますが古事記をまだよく知らないという方で興味がある方はぜひYouTubeでお手軽にご覧ください。

『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？
昼はそうめんがいいよまだ暑いし。