

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

この時期になると、つい言ってしまうのが今年も残すところ約2ヶ月となりました、はやいものですね（毎年すみません！）今のところコロナの感染状況も少し落ち着いている感じになっていますが第6波を警戒しながら本格的な冬を迎えることになり、なかなか気を抜けませんね。このコロナ騒動ですが2019年の年末に中国から感染が始まって、2020年の1月に豪華客船の中で感染者が出たことにより、しばらくその客船が横浜港に停泊したままという事態がありました。その2月に千葉ヘッソーリングに行った帰り、ベイブリッジの上からその客船をバイクに乗りながら「おーニュースで見たあの船だ！」なんて、当時はまだ他人事という感じていたのが

んきでしたね。最初の感染からもうすぐ2年、はやく治療薬ができるというのですが。

緊急事態宣言が明けて、仲間うちでバーベキューを久しぶりにやりました。みんな外食やお店で飲むことができない時期が続いたこともあって、時々小雨が降るようなあいにくの天気の中だったにもかかわらず楽しく盛り上がりました。コロナ前は年に1〜2回ほどバーベキューをしてたと思いますが今回は久しぶりという事もあってだいぶ奮発して、食材にあの「マツタケ」を用意しました！ すてい！

いつものバーベキューがマツタケさんの登場により「おとな田田」にかわり

ました。私の人生では今までマツタケを買う機会がなかったもので、どうやって買えるのか、この辺のスーパ―ではあまり出会うことがないし、もしくはスルーしてしまっていただけなのかもしれません。マツタケさんとは縁が遠い人生だったので間近にマツタケを見たことがあります。わからないのでにかくネットで調べました。すると、買えるんですネットで買えるんですよマツタケさん♪それはそれで驚きましたが長野県上田市の農家さん？マツタケ屋さん？よくわかりませんがドキドキしながら、かなりドキドキしながらポチっとしました。21,000円です。何グラム？何本？参考に写真が掲載されてはいませんがそれがいいくらい分のマツタケなのか。ミステリーです、そ

のへんの推理小説なんかよりよっぽどドキドキさせられるミステリーです。果たしてちゃんとマツタケ君は私のもとに来てくれるのだろうか？小指の半分くらいの小っちゃいマツタケが2〜3本という事はないだろうか。大人が10人くらいでその量では何とも寂しいではないか！そんな心配をしながら過ごしていると何の前触れもなく、マツタケ君は無造作に宅配便屋さんによって私のもとに届けられたのでした。マツタケ君はちゃんとそれなりのが4本も！はいってました。憧れのマツタケ！夢にまで見たマツタケ。2本は焼いて、残りは炊き込みご飯で。10人で食べたのであつという間に終わってしまいました。味ですか？うーん、だいたいエリンギみたいな感じですかね。



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

今日からはじめませんか？ 免疫力をアップさせる「3行日記」

順

天竺大学医学部教授の小林弘幸氏によると、日記には免疫力をアップさせる効果があると言います。その日にたまったストレスや疲れを日記によってリセットできるというのがその理由です。

そ

もそも、体の不調や心のもやもやは、自律神経のバランスが崩れることが大きな原因です。自律神経のバランスが崩れるのは、ストレスや疲れが積み重なっているから。それらをリセットすれば、自律神経が乱れることなく、整つというわけです。結果、血流がよくなる、腸内環境が整つなどにつながります。そして、免疫力も高めてくれるのです。

と

は言っても、「日記はなかなか続かない」とはよく聞く声。そこで、小林氏がすすめるのは、たった3行書くだけの「3行日記」です。ポイント

は3つあります。まず、寝る直前に書くこと。日記に向かうことで、自律神経が

オフモードになり、質のよい睡眠に導いてくれます。次に、ノートや日記帳、手帳に、ペンなど手を使って書くこと。このとき、ささっと書くのではなく、できれば丁寧に。手で文字を書くとき頭の中が整理され、不思議と気持ちが落ち着くのだそう。

最

後に、毎日でなくてもOK。書けない日があってもよしと、気ラクに構えるのがポイントです。空白のページがあっても大丈夫。日記に向かい、自律神経を整える時間さえ持てればいいと考えましょう。

さ

て、3行日記を書いてみましょう。1行めはその日、嫌だと感じたこと、失敗したことなどを書きます。マイナスの感情を吐き出し、頭をクリアにするのです。2行めはうれしかったこ

と、よかったことを。思い出すことで幸せ感が増します。そして、3行めは明日、何をしたいか、または、目標などを書きます。気持ちが切り替わり、未来へのモチベーションがアップします。

日

記をはじめたものの、書くネタがない。こんなときは、天気や行事、その日したことをメモするだけでも構いません。とにかく日記に向かって1日の区切りをつける習慣を作ることが大切。まずは2週間続けてみましょう。毎日が楽しくなった、前向きに考えられるようになった、体の調子がいいなど、何らかのプラス効果が感じられるようになるはずです。

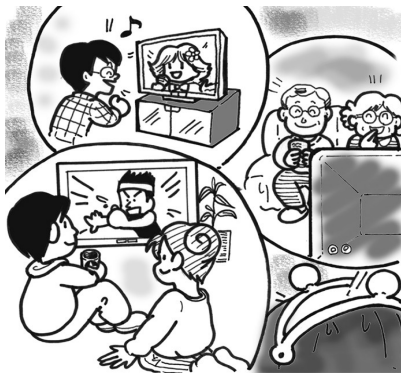


お財布も、ちょっと贅沢

VODをシェアする

VOD（ビデオ・オン・デマンド）は、月額料金を払って、映画やドラマなどを見放題で楽しむというもの。サブスクリプションの代表的な存在で、利用しているという人も多いでしょう。

たとえば、「ユーネクスト」は月額料金2189円で、幅広い動画を視聴可能。有料のコンテンツもありますが、多くは無料で見ることが出来ます。魅力はアカウントを最大4つまで作れる点。つまり、4家族で同時視聴できます。遠く離れた家族や親戚、友人など4人（家族）とシェアすれば、月額料金は4分の1の547円で済むということ。サブスクリプションは毎月かかる費用なので、年間にすれば最大2万円近くお得になる計算です。お試し期間もあるので、まずは使い勝手を試してみてもいいでしょう。



ほかに、「ネットフリックス」は5つまでアカウントのシェアが可能で、月額料金はベーシックが990円、スタンダード1490円、プレミアム1890円となっています。一方、アマゾンの「プライムビデオ」は月額500円とリーズナブルな価格のため、アカウントをシェアするシステムはありません。アカウントをシェアする際に、ひとつ注意点がありません。シェアすることで視聴履歴も共有することになります。ほかの人に見られたくない視聴履歴はその都度、消すといでしょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

長生きすれば、楽しいこと
有益なことが多くなる

長生きすれば、楽多く益多し。日々にはまだ知らざる事を知り、月々にまだ能くせざる事をよくす。この故に学問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生きせざれば得がたし。

（養生訓 巻第一の十九）

こう訳します。「長生きすれば楽しみは多く、有益なことも多い。これまで知らなかったことを知ることができ、今までできなかったことができるようになる。学問が進んで知識が増えるのは、長生きするからこそだ」。このあと、



「養生の方法を知って天寿をまっとうし、50歳を超え、できればもっと長生きし、60代の年齢まで生きるべきだ」と続きます。江戸時代の平均寿命は32〜44歳と言われていました。そんな時代に50代や60代まで生きるべきとは、長生きの大切さを益軒が実感していたからこそ。養生訓は益軒が83歳のとき

きに書いたとされ、彼自身は85歳まで生きました。さて、学生時代は勉強が嫌いだっただけで、大人になると勉強することが楽しい。そんなふうに感じたことはありませんか？人はいくつになっても知る喜びを持っているもの。そんな好奇心が心や体に刺激を与え、結果、長寿にもつながります。

元気100倍 レシピ!



パンにもごはんにも合う、簡単クリーム煮

ホウレン草は栄養たっぷりの緑黄色野菜。とくに注目したいのが、βカロテンが豊富な点です。βカロテンにはガンの予防効果があるほか、髪や肌を健やかに保つ、視力を維持する、のどや肺といった呼吸器を守るなど、体を健康に保つのに役立ちます。また、赤い根にはマンガンが含まれ、骨力アップに効果的。捨てずに食べましょう。旬は11月～翌1月で、色が濃くなって甘みが増し、栄養的にもアップします。オーブントースターで加熱する前に、ホウレン草をゆでてアクをとり除いておくのがポイントです。



9月の賢者レシピ

ホウレン草の豆乳グラタン

βカロテンが
髪や肌の
調子をよくする

カルシウムや
マグネシウム
マンガンが豊富

ビタミンCが
たっぷりで
アンチエイジング

・材 料・ (2人分)

ホウレン草.....1/2わ
溶けるチーズ.....30g
バター.....適量
A バター.....10g
小麦粉.....大さじ1
豆乳.....250ml
しょうゆ.....小さじ1/4
塩.....少々
こしょう.....少々

1

ホウレン草はゆでて
水気を絞り、
4~5cm
長さに切る。



2

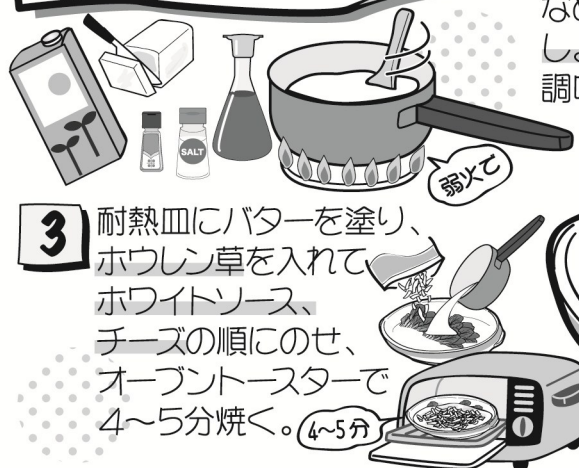
鍋にAのバターを溶かして
小麦粉を入れて弱火で炒め、
豆乳を少しずつ加えて
なめらかにする。
しょうゆ、塩、こしょうで
調味し、ホワイトソースを作る。



出来上がり!!

3

耐熱皿にバターを塗り、
ホウレン草を入れて、
ホワイトソース、
チーズの順にのせ、
オーブントースターで
4~5分焼く。





美しく見えるか、だらしく見えるかは姿勢次第！ 「正しい姿勢を意識する」

とつさの 流儀

●立つときの正しい姿勢

正しい姿勢は、耳たぶから肩、ひざ、くるぶしが一直線になります。まず、左右のかかとをつけ、つま先は握りこぶし1つつ分くらい開けます。次に、両ひざをつけるようにイメージして、足に力を入れましょう。そのあと、おなかの下の方のほうやおしりに力を入れ、肩をやや外に開きます。最後にあごを引いてまっすぐ正面を見ます。

●座るときの正しい姿勢

イスの背などにもたれかからないようにし、深めに腰掛けましょう。男性は肩幅くらいに足を開き、手は軽く握って両足の上に置きます。女性は足をそろえ、ひざの上で右手を下、左手を上に乗ねましょう。

●姿勢のよい歩き方

歩くときはかかとから着地し、つま先に体重を移動させるのが基本。足の裏全体を使うことを意識すると、血行もよくなります。腕は後ろに引くように振り、肩は揺らさないように。目線は10〜20m先を見るようにします。身長×0.45が理想の歩幅です。

編集後記

コロナの影響は大きく、はかり知れませんがこの秋、ガス器具にも大きな影響が出ています。皆さんのお宅でも日々活躍している給湯器の在庫が非常に厳しい状況です。数社あるガス機器メーカーのほとんどがベトナムの工場で給湯器の部品を作っているのですがベトナムでロックダウンがあり、工場も閉鎖となったことで給湯器が全く入ってこなくなりました。しまった時期がありました。現在ではロックダウンは解消されて工場も稼働を開始したようですが依然在庫状況は厳しいままとの事です。

また、このコロナ禍にあって、原油価格が暴騰しています。クルマに乗られる方ならガソリンの価格の上昇具合が異常なくらいであることにお気づきと思いますがプロパンガスも原油価格に大きく左右されますので価格的に大変厳しい状況にあります。湾岸戦争の時も原油・石油製品が暴騰したことは記憶にあります。湾岸戦争が収束すれば原油価格も戻るはずという期待がありました。が今回はコロナ禍ということもあり、先の読めない状況が続いています。大手ガス会社とはスタンスの違うマルエムプロパンではあります。価格に難しい判断をしなければならぬということもあるかもしれませんが何卒よろしく願い申し上げます。

『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



なんでも高くなってるのに、給料だけは上がらないんだよね。不思議だなあ。。。