

こころの贅沢だより

わたし日和

令和三年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

なんだかすっかり寒くなったなあなんて思っていたら、もう12月！ 寒いのも当たり前な時期になっていたんですね、なるほど。

12月と言えばどうしても、せわしいとか気ぜわしいとかそんな感じになってしまいがちで、毎年「なんで12月って毎年、毎年こんなに忙しくなるんだろう？」と不思議に思ったことがあって12月分だけ大きな紙に1カ月分のやることと（やりたいこと）とやったことを一覧表にして何が12月を忙しくしているのかを分析してみたことがあるのですがその結果わかったことは私の12月を忙しくしているものの原因は「だいたい気のせ

い」という事です。厳密に言えば確かに12月はいつもの月よりやることも

多く、加えて「大掃除をしなきゃ」とか「年賀状を書かなきゃ」とか洗車をしたいとか窓を拭いてキレイにしておきたいとか年内にこのお仕事を完了させたいとかいろいろな葛藤が生まれるのですがその辺は大まかに言つと気持ちの問題ですよ。去年の暮れにあるお客さんから言われた言葉で「あせつてやらなくても来年もあるんだから来年やればいいわ」と。ふだん聞けば当たり前前の言葉なのかもしれませんが暮れが迫ったトゲトゲしていた私の心に

はとても染み入る言葉だったのです。でもそうなんですよね前もってこう言うのはどうかとも思います時間が無い中無理をしてあれもこれもやるというのは、「やつつけ仕事」にもつながりますし心がこもりません。テレビで見たのか本で読んだのか忘れてしまいましたが大事なものは何にこめるか。なんだそうです。私たちはつい当たり前を感じてしまいがちですがこの世に当たり前というのはなくて、いつも「有り難い」なのだそう。有るのが難しいという事なんでしょう、ちょっと専門外なので詳しくはわかりませんが「有り難し」「ありがたい」という気持ちを込

めてヒトにもモノにも接することが大事になるのだそうです。話を少し元に戻すと時間に追われるように大掃除をしても気持ちがいっぱい、それならいい、そのこと、できるところまで心を込めて進めていき、残ったら残ったで年が明けてからまたあらためて心を込めてやるというのはどうかな、と思います。とは言え年賀状など相手のことなどはその限りではありませんね！うーん、とかくこの世は生きにくい！（涙）



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

リラックスして免疫力アップ！ 「バスタイムを効果的にする方法」

お 風呂に入ると血液の流れがよく

なり、体温が上がることで免疫
力アップにもつながります。バスタイム
をより効果的にするためのポイントを
いくつか紹介しましょう。

全 身をリラックスさせるために
は、40℃の湯温で10分程度、肩

まで浸かることがポイントです。湯温は
重要で、42℃以上だと体が興奮状態に
なって血流を妨げますし、逆に、39℃以
下だと体が温かくなりません。40℃だ
と副交感神経が優位になり、心地よい状
態になるのです。

湯 温が40℃でも浸かる時間が短
すぎると、温熱効果はあまり期

待できません。一方、10分以上浸かると
熱中症のリスクが起きますので、長くても
15分までにするのが無難です。半身浴
で長時間浸かるといふ人もいますが、体
のためには全身浴がベスト。首まで浸か

ることで全身の筋肉の緊張がゆるむほ
か、水圧によってマッサージ効果も得ら
れます。これらのポイントを守って入浴
すれば、じわりと汗をかくでしょう。効
果が出ている証拠です。

入 浴後にもポイントがあります。
しばらくタオルケットなどにく

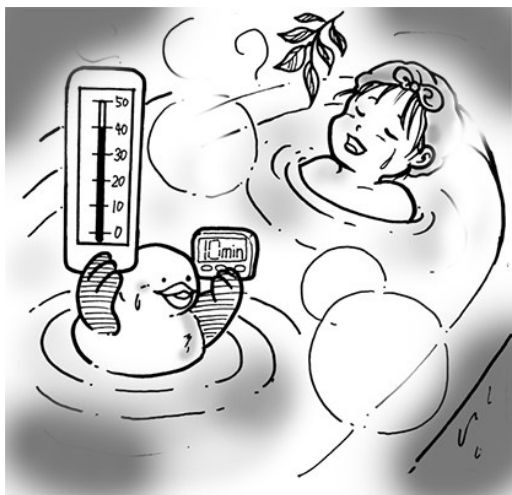
るまって保温すること。体が温まったか
らと薄着で過ごすのはNGです。全身が
ポカポカしている状態が免疫力が高
まっている証拠なので、しっかり保温し
ましょう。また、水分補給も大切です。
1回の入浴で800ml程度汗をかきま
す。その分の水分補給が必要で、水分が
足りないと血液がドロドロになって、血
流も悪くなります。とくにミネラル入り
の麦茶は水分を体に吸収しやすく、入浴
後に飲むのにおすすめです。

入 浴剤を使うのもいいでしょう。
「医薬部外品」と表示されたも

のは体を効果的に温めたり、血行を促進
したりします。好きな香りの入浴剤な
ら、さらにリラックス効果を得られるで
しょう。ときには浴室の照明を落として
非日常を味わえば、疲れもすっきりとれ
るはずです。

と ここで、お風呂はいつ入るのが
ベストかご存知ですか？ 答え

は、ベッドや布団に入る1時半前くら
い。そもそも、人間の体は体温が下がっ
ていくときに眠くなります。入浴して体
が温まって体温が上がり、その後、体温
が次第に下がったタイミングで就寝す
ることで、質のよい睡眠をもらえら
れます。



お財布も、ちょっと贅沢

ノーマネーデー

「ノーマネーデー」とは文字どおり、お金をまったく使わない日。英語で「No Money Day」と書くことから、略して「NMD」とも呼ばれます。この日は現金だけでなく、クレジットカードや電子マネー、ポイントによる支払いもNGです。

週に1日からノーマネーデーをスタートし、慣れたら週に2〜3日にするとよいとか。買い物の回数がなくなることで冷蔵庫の食材が減り、本当は買わなくてもよかったものが見えてくるのが狙いです。結果、効率的な買い物ができるようになり、家計がスッキリします。

『貯金0円からのゆきこの貯まる生活』の著者、ゆきこさんによると、ノーマネーデーを実践したところ、夫婦2人で月に7〜8万円だった食費を、家族5人で月2〜3万円にまで削減できた



か。食費だけでなく、日用品にかかる金額も半分程度になったそうです。ゆきこさんはマンスリー手帳を家計簿として使い、使った金額と店名を書き込んでいます。ノーマネーデーは空白になり、ひと目でお金を使わなかった日だとわかります。ゲーム感覚で続けているうちに、ものがほしいという気持ちが抑えられていったそうです。

ノーマネーデーは、お金以外に時間の節約にもなります。数十分の買い物でも月にトータルで見ると、かなりの時間になります。浮いた時間は、自分のために使えるというわけです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

シンプルな暮らしに戻る

ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を遊び、山水をのぞみ、月花をめて、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆是心を樂ましめ、氣を養ふ助なり。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「ひとり

家にいてのどかに毎日を送り、古書を読み、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古い名筆を写した冊子を見て、山水を眺め、月花を愛で、草木を愛し、四季の景色を楽しみ、酒を少ししたしなみ、庭の野菜を煮るの



も、みな心を樂ませ、氣を養う助けとなる」。このあと、「貧しい人でもこの楽しみならいつでもできる」と続きます。

ものにあふれ、楽しみ方が多様になっている現代、質素だった昔を想像しながら、シンプルな時間を過ごしてみるのもいいでしょう。テレビやパソコンの電源を落とし、照明も最小限に。野菜の煮物を肴にお酒を少しだけ用意。そして、静かに窓からの風景を楽しむのです。心洗われる時間になるはずですよ。

元気100倍 レシピ!



タラはおなかにやさしく、タンパク質たっぷり

あっさりした白身の魚であるタラは、鍋物をはじめ、さまざまな料理で活躍します。栄養的にもすぐれ、カルシウムの吸収を助けて骨を元気にするビタミンDがたっぷり。もちろん、筋肉や臓器を作ったり、代謝をスムーズにしたりするタンパク質も豊富です。とくにタラは脂質が少なく、100gのエネルギー量は77キロカロリーと低い点が魅力。脂質が少なくヘルシーな食材のひとつで、ダイエットにもぴったりです。消化がよいので、体調がよくないとき、食欲がないときにもおすすめです。



9月の賢者レシピ

タラと白菜の和風煮

タラは脂質が
少なく
カロリー控えめ

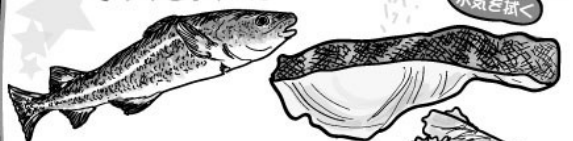
ビタミンDが
カルシウムの
吸収を助ける

とても消化がよく
貴重な
タンパク源となる

・材 料・(2人分)

タラ(生) 2切れ
塩 少々
白菜 2枚
ショウガ(薄切り) ...4枚
A しょうゆ 1・1/2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
水 1/2カップ

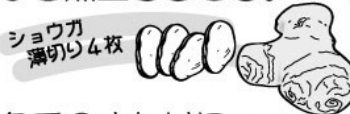
1 タラは塩をふり、しばらくおいて水気を拭く。



2 白菜は3cm 長さのざく切りにする。



3 鍋にAを煮立て、ショウガ、タラを入れてひと煮立ちさせる。



4 タラのまわりに白菜を入れ、中火で8〜9分煮る。



Aの調味料

水 1/2



出来上がり!!



正しいお参りのしかたを覚えておきたい 「神社参拝の作法」

とつぎの 流儀

●鳥居は一礼してからくぐる

神社の鳥居は神域への入り口。お世話になった人の家を訪問するような心で、一礼してからくぐるのが正解です。気持ちも引き締まるでしょう。参拝を終えて境内を出る際も、社殿に向き直して一礼してからくぐります。

●参道は中央を避けて歩く

参道の中央を避けて歩くことで、神への敬意を表します。参道の中央を横切の際も軽く頭を下げましょう。

●賽銭を入れる前に会釈する

賽銭箱の前まで来たら会釈をし、そのあと、賽銭箱にお金を入れます。賽銭は神様へ捧げる真心のしるしとされます。

●二礼二拍手一礼をする

深いおじぎを2回して(二礼)、胸の前で両手で拍手し(二拍手)、両手をきちんと合わせた状態で祈りましょう。叶えてもらった願いごとのお礼や日頃の感謝の気持ちを伝え、そのあと、次の願いごとをします。お祈りが終わったら両手を下ろし、最後に深いおじぎをします(一礼)。

編集後記

今年もそろそろ一年が終わろうという時期になってきました。とかくこの時期は忙しさばかりを感じてしまいがちなので普段の反省を込めて心穏やかに一年を締めくくりたいと思っています。テレビでは景気回復のための「のーイート」とか旅行とか、リベンジ消費とかいろいろ消費意欲をあおるような報道などありますが一方でいろいろなモノの値段が上がって、さらに原油高が物価の高騰を押し上げコロナで厳しい状況を耐えてきたうえに、今の物価上昇でもう一段の厳しさを感じている方も少なくはないと思います。

円安の原油高はうちのような燃料小売りを商売としているところにはとても痛手です。ガソリンなどはずいぶんと値が上がりましたが、レギュラーガソリンのはずなのにハイオクがそれ以上のような感覚です。同業他社でも特に大手のガス会社さんは二カ月連続でガス料金の値上げを実施しているところが多いようです。大手は経費も余分にかかるので仕入れが上れば売値にすぐに反映させなければ経営が難しいのでしょうね。ですがうちはこの冬、値段を上げずにやっていくつもりです。

苦しい時はお互いさま、そんな言葉ありませんでしたっけ？

今年も一年ありがとうございました、来年もよろしく願います。

『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



もうすぐお正月だな、今年はオモチ何個食べれるかなあ