

わたし日和

令和四年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年の冬は「暖冬」だとかの天気予報で聞いた気がするのですが今年の冬はしっかりと、なかなか寒い冬となりました。毎年そう

なんですが、年末年始は気がつけばドタバタで、あつという間に二月になるのですが今年もまた例外とはならず気がつけば二月。

今頃になって年末にできなかった大掃除をちよこつとずつ、こなしている今日この頃です。とは言え、今年も無事に年末年始を気持ちよく迎えられたことに感謝です。このわたし日和を書いているのは一月末でまだ北京オリンピックも始まってはいませんがコロナウィルスの変異種、オミクロンがものすごい感染力でもって感染者数を増やしている、そ

んな時期ですがかなり身近なところでコロナ感染が迫ってきているような気がしています。

オミクロンによる感染がまだそれほど

でもなかったお正月休みのころ、静岡の三島大社へ初もうでに家族4人で行ってきました。子供は二人とも、もう大学生になりましたが二人がまだ小さかったころから静岡にいちご狩りに行くのが何となく我が家の定番となり、長男が今年大学4年生という事もあってそろそろ家族4人でいちご狩りというのも終わりかなあという少し寂しい思いもあって三島大社に初もうでついでに、伊豆のいちご狩りもしてこ

ように考えたのでした。いちご狩りってしたことあります

ますか？私は大人になるまでフルーツ狩りの経験がなく、ずっとそのような場所を毛嫌いしてきました。

何故ってなんか野蠻じゃないですか？なっている果実をその場でもいで食べるんですよ！しかも移動しながら「このイチゴはまだ、こっちのはうまそうだ」と

か言いながらもいでは食べ移動してはもいで食べ。本当に野蠻な鬼のような所業だとは思いませんか？

ですが曲がりなりにも私も人の親となりわが子が喜ぶならと涙をのんでいちご狩りに行く決心をして、鬼となりました。

今では立派な鬼となり、一度にだいたいイチゴ百個はいただきます。子どもらや、奥さんはだいたい半分

の500グラム。

イチゴはほとんどが水なので覚悟さえ決めれば誰でも百個くらいはペロリです。しかもスーパーで売っているのとは比べてはいけません！初いちご狩りの時の感動は今でも忘れられないくらいです。ですが残念ながらに今年のいちご狩りは「今日のぶんのイチゴはもうなくなっちゃったんだよ、ゴメンねまた来てよ」と言われ、イチゴのハウスの門前にて撃沈。

オミクロンが落ち着いたらまた行こうと思います。



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

毎日のシャンプー、正しく洗えていますか？ 「効果的な髪の洗い方」

予

洗いをすることから。シャンプーをつける前に湯だけで髪や頭皮を洗うのが予洗いで、シヨートなら1分くらい、ミディアムからロングなら1〜2分かけて洗うのが目安です。まず、頭皮全体にシャワーを20秒くらいあてます。次に、耳上と耳の後ろ←衿足←生えぎわの順に、それぞれ5秒くらいずつ洗います。そして、髪を持ち上げて後頭部を10〜20秒洗い、最後に、髪絡みをほぐくように毛先を10〜20秒洗いましょう。予洗いで、7割程度の汚れが落ちます。

次

にシャンプーをつけましょう。このときに注意したいのが、原液を直接つけないこと。手のひらにシャンプー液をとり、よく泡立ててから、泡を頭頂部にのせます。頭皮をなでるように全体に広げ、頭の左部分をいくつかのパーツに分けてむらなく洗います。その

す

あと、右部分も同様に洗いましょう。すぐときは湯温に注意が必要で、す。温度が高いと頭皮の乾燥を引き起こし、かゆみやふけの原因になることもあります。38℃を目安にしましょう。このとき、水圧は高めに流すのがベター。後頭部が流しにくいときはブラシを使うのもおすすめです。

風

風呂から出たら、タオルドライですが、タオルで強くこするのはNGです。タオルを髪にかぶせ、指の腹を使って頭皮を軽くトントンとたたくようにして水気をとります。髪の長い人はタオルで優しく包むようにして拭くといいでしょう。

最

後に、ドライヤーで髪を乾かします。トリートメントをつける場合は、このタイミングがベスト。ドライヤーは頭皮に対して直角にあてるのが基本で、後頭部は髪全体を前のほうに

持っていったて乾かすといいでしょう。シャンプーで洗うときと同様、髪全体をいくつかのブロックに分けて乾かすと、むらなく乾かせます。厳禁なのは濡れたままにしておくこと。キューティクルが開いて髪がパサつくうえ、においや薄毛の原因にもなります。

さ

て、髪のトラブルはありませんか？ 髪のうねりやハリ、コシのなさが気になるときは、シャンプーやコンディショナーを見直したほうがいいかもしれません。また、薄毛や抜け毛が気になるときは、頭皮をマッサージしたり、栄養バランスのとれた食事を心がけたりするなどの対策を行いましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

ふるさと納税

「ふるさと納税って気になるけど、いまいちよくわからない」という人も多いでしょう。ひと言で言う自治体への寄付で、寄付金額から2000円を差し引いた額が翌年の住民税から控除されたり、所得税の還付を受けられたりします。メリットは何と言っても、返礼品がもらえること。肉や魚など高級食材のイメージがありますが、米やティッシュペーパー、紙おむつなどの日用品もあります。

限度額は30000円。30000円のふるさと納税を行えば、20000円を超える部分の28000円は所得税と住民税から控除されるしくみです。つまり、実質20000円で返礼品が買えるというわけです。

控除を受けるためには原則として確定申告が必要ですが、確定申告をしない給与所得者にうれしい制度があります。「ワンストップ特例制度」というもので、1年間の寄付先がらつの自治体以内なら、確定申告をしなくても申請書を送るだけでOK。

確定申告に慣れていない人は利用するとよいでしょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

心穏やかに過ごす

養生の術は先（まず）心気を養ふべし。心を和（やわらか）にし、気を平（たい）らかにし、いかりと怒とをおさへ、うれひ、思ひをすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず。是（これ）心気を養ふ要道なり。

（養生訓 巻第一の九）

こう訳します。「養生の

第一歩は心と気を養うことだ。心を穏やかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いや思い煩うことを少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。これが心と気を養う大事な方法だ」。

現代はストレス社会で、

心を病む人が増え、メンタルヘルスがとても大きな問題。なかでも真っ先に挙げられるのが、人間関係のストレスです。実は江戸時代にも同様のストレスはあり、心の健康がいかに大事であるかを益軒が語っているのです。

しんだり、落ち込んだりしてしまふのが人間。先のこととを思つて不安になつたり、過ぎたことをよくよく考えてしまふこともあるでしょう。そして、誇大妄想してしまふことも。そんなときは何度か大きな深呼吸をして、意識を「今、ここ」に向けてみるのがおすすめです。次第に心が落ち着いてくるでしょう。



元気100倍 レシピ!



菜の花は免疫力アップや美肌作りにぴったり

菜の花の辛みは「イソチオシアネート」と呼ばれる成分によるもので、この成分には強い抗酸化作用があり、免疫力をアップしたりガンを予防したりする効果が期待できます。インフルエンザなどの感染症対策にもぴったりでしょう。ビタミンCがたっぷり含まれる点も菜の花の魅力で、血管を強くしたり肌を美しくしたりする働きがあります。さらに、葉酸が含まれるので、貧血予防にも効果があります。ツナ缶と組み合わせることで、タンパク質も摂取できます。



2月の賢者レシピ

菜の花とツナのサラダ

免疫力を高めて
ガンを予防する

美肌や風邪予防
に有効な
ビタミンCが豊富

葉酸で
貧血対策も
バッチリ

・材 料・(4人分)

菜の花……………1束
玉ネギ……………1/2個
ツナ缶(小)……………1缶
ごま油……………小さじ1/4
塩……………少々
こしょう……………少々

1 菜の花は塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆで、食べやすく切る。



2 玉ネギは薄切りにし、水にさらしたあと、水気をとる。



3 ツナ缶の油を切り、ごま油と塩を加えて混ぜる。



4 ボールに菜の花、玉ネギを入れて混ぜ、ツナを加えてあえ、こしょうをふる。





体が温まっておいしい鍋物は冬の定番 「鍋物のマナー」

とつさの 流儀

●自分の箸は入れない

当然のことながら、避けたいのが自分の箸を直接鍋に入れること（直箸）。とり箸やお玉を使いましょう。具材を入れるときもとり箸で。生の材料を自分の箸で扱い、それを口にするとう食中毒を起こす恐れもあります。

●偏ったとり方をしない

個々の器に具材をとるときは、食べられる分だけをよそいましょう。このとき、器の7分目くらいを目安によそうと、美しく見えます。また、肉だけ、魚だけといった好きな具材ばかりをとるのではなく、肉も野菜もと、いろいろな具材をバランスよくとるのが暗黙のルール。「好きな具材だけ食べたい」と、ひとりが偏ったとり方をすると、その具材を食べられない人が出てくる恐れもあります。

●迷い箸、探り箸は避ける

鍋にさまざまな具材が入っていると、何を器にとろうか迷うことがあるかもしれません。しかし、迷い箸は見苦しいので避けましょう。また、とり箸やお玉で具材を探す「探り箸」も控えましょう。

編集後記

たしか先月、この場で湘南国際マラソンに出場するべく約三カ月の練習を積み、体重も軽くなったといった趣旨のお話をしたと思いますが、やはり残念なことに、オミクロンの感染状況を鑑みてマラソン大会は中止となってしまいました。残念ではありますが、個人的には冬のフルマラソン出場はあまり気が進みませんでしたので半ばほっとしています。というのも、仕事から冬場が一番忙しく体力も使うのでマラソンでヨレヨレになった体で仕事は厳しいだろうなああとちょっと心配していたところでした。ただこー、二年どこのマラソン大会も開催中止ばかりで地元湘南国際マラソンだけが普段と時期をずらして開催、という事だったので応募したところ当選となりました。目標ができたおかげでジョギングするにもやる気が出てきて何となく今でもジョギングは続いています。大会は中止となりましたが日々のジョギングはできるだけ続けていきたいと思っています。ただ走っている分食べる方は油断だらけで「毎日チートデイ！」的な日々を送っていて体重は微増に次ぐ微増です。※チートデイとは普段ガマンして控えている甘いものや脂っこいものを制限なく食べていい日のこと。

『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



チートデイか！
いいないいなあ
人間っていいなあ！