

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

5月になり、すがすがしい初夏を思わせるような日もちらほら。時々さむーい日があったり、そうかと思うと初夏？いやいや夏でしょと言つくらい暑い日もあったりと、寒暖差が激しいのもこの季節の特徴かもしれません。皆さんはいかがお過ごしでしょうか、私は寒かったらいっぱい着込み、暑くなったら薄着になりと自分の基礎体力を過信せずこまめに脱ぎ着を繰り返しています。健康で丈夫な人ならば多少の寒暖差なんておかまいなしってなものでしょうけど、私の場合は健康ではありませんが(?)そこまで丈夫でもない(?)ので寒ければすぐ風邪をひいたり調子を崩す

タイプです。だいたいそんな感じに見られることはありませんが実はそんなかわいい一面を持っていたりするので。オッサンですけど。

この場を借りてしよっちゅうマラソンに出るだとか中止になったとか、しつこいくらいに書いてきた気がしますがこの秋とうとう、たぶんですが、横浜マラソンが久しぶりに開催されることになりました。ゴールデンウィーク以降の感染状況にもよるとは思いますがこの2〜3年間コロナウィルスに翻弄されてきたマラソン大会ですがやっと開催されることになりそうです。昨年

もその前の年も確かエントリーだけはしていたのですがエントリーの時点で「たぶん開催は難しいんだろなあ」という予感を持ちながらのエントリーでしたのでまあ、予想通りの開催中止だったわけですが今年はコロナの状況もだいぶ変わってきて何となくですが開催されるような気がしています。先月号だったかと思いますが冬から春にかけて原因不明のわき腹痛に軽くみまわれ、ジョギングやウォーキングをしばらく休んでいると書いたと思いますがしばらくサボったおかげで原因不明のわき腹痛は消えたみたいですがジョギングの習慣も一緒に消えてしまいました！

横浜マラソン開催の報を受け、こちらももう一度チャレンジの準備をしないといけません。原因不明のわき腹痛と書きましたが個人的見解ではわき腹痛の原因は頑張り過ぎかなあという事にしていました。ですが実際にはそれほど頑張って走っていたわけではないのでハズレです。原因は今でもわかりませんがなんだかんだと理由をつけて少身体を休めたので5月からまた体づくりをしていこうと思っています！



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

自分を好きになろう、自分に自信を持とう 「自己肯定感を高める方法」

韓

国で『どうかご自愛ください 精神科医が教える「自尊心」「回復力」』という本が、120万部を超えるベストセラーになっています。著者はユン・ホンギョクさん。ユンさんによると、自己肯定感が高い人は悪いことが起こっても、「そういうこともある」と受け止めることができ、心が早く回復するとか。逆に、自己肯定感が低いと「私はダメだ」と自分を責めがち。自分に自信が持てれば自分を好きになり、何事にもポジティブに向かえます。幸せ度が高くなるでしょう。では、自己肯定感を高めるための、具体的な方法を紹介します。

ま

ず、書き出すことから。自分の長所や短所を紙に書き出してみましょう。自分への関心を高め、自分を愛する力がアップします。次に、日記を書きます。今日あったことを書き出し、どんな感情が湧くかもつけ加えましょう。

ネガティブな感情なら、「大丈夫!」「よくがんばった!」などと書いてまとめます。迷っていることを紙に書き出すのも効果的です。紙に書き出すことで可視化され、自分の意思でものごとを決めるくせがつきます。最後に、「やめたいけれど、やめられないこと」を書きましょう。その悪習慣を手放したときのメリットも書き添えます。たとえば、「テレビをだらだらと見てしまう」「それを手放したら、時間ができ、やってみたいことに挑戦できる」など。

次

に、思考すること。自分で決める訓練をします。自分の人生は自分の責任。失敗したとしても、自分で決めることでよい学びになります。そのあとは、「次はこうしよう」と前向きに考えましょう。現在に集中することも大事です。未来の心配や起こっていないことに不安を感じるのには時間の無駄。今すべき

ことは何かを自分に尋ねてみます。

そ

して、体を動かします。胸を張って歩き、「私は運がいい」「幸せだ」など、前向きな言葉をつぶやいてみましょう。幸せそうに見える表情にするのもコツ。自分を責めるようなネガティブな気持ちが起こってきたら、深呼吸をするのも手。短く吸って、長く吐いてみてください。

これらの方法をできるものから実行してみませんか。最初はぎこちないかもしれませんが、続けるうちにスムーズになっていくでしょう。1〜2カ月後には自分に自信が持てるようになり、自分を好きになっているはずです。



お財布も、ちょっと贅沢

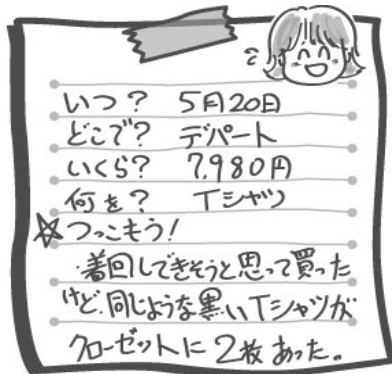
無駄買いいつっこみメモ

「買ったものの無駄だった」「買わなければよかったと後悔した」。こんな経験はありませんか？ 無駄遣いしたものをメモに書き出すことで、今後は「もう買わない！」と自分で注意するようになります。それが「無駄買いいつっこみメモ」。ファイナンスプランナーで節約アドバイザーの丸山晴美さんが提案しています。

まず、メモの書き方から。

① その日にもらったレシートをすべて並べます。レシートのないものは思い出して紙に書き出します。

② 「これは買わなければよかった」「余計な出費だった」と思うものを、メモ帳に書き出します。このとき、「いつ」「どこで」「いくら」「何を」の4項目を書き出しましょう。買って後悔したものがなければ、書かなくてもOKです。



③ ②で書き出したものについて感じることを正直に書き込みます。すわなち、つっこみます。たとえば、「高かったけど、効果なさそう」「同じような洋服を持ってた」「冷静に考えると、必要なかった」など。「安かった」「今だけのお得だった」「なんとなく便利そう」「店員にすすめられて断りにくかった」「バックページがかわいかった」などの理由でつい買っていたら、つっこみメモの出番です。1日1個でも続けるうちに無駄が見えてきて、気づいたころには買い物上手になっているでしょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

つねに体を動かそう

常に身を労働すれば気血めぐり、食気とどこほらず、是れ養生の要術なり。身を常に休め怠るべからず。我に相應せる事をつとめて、手足を働かすべし。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「つねに体を動かしていると、気と血がスムーズにめぐり、食べ物の気が滞らない。これが養生にとって大切なことである。つねに体を休ませたり怠けさせたりしてはいけない。自分に合った仕事をして、手足を働かせることが大切である」。

このあと、「ときに動き、ときに静かにすれば、気がめぐって滞らない。静かに

しすぎると気がふさがるし、動きすぎると疲れてしまふ。静も動も度を越すのはよくない」と続きます。体を動かすと、血のめぐりがよくなります。血のめぐりがよくなれば、生活習慣病の予防になります。体温が上昇することで免疫力を向上させる働きも。代謝アップにつながり、脂肪が燃焼し、ダイエットにも

効果的です。また、適度な運動は体だけでなく、心にもよい影響を与えます。ストレスを発散し、前向きな気持ちになるでしょう。

ただし、「動かしすぎると疲れる」とし、度を越すことの弊害もあわせて説明しています。体がついていかないのにハードな運動をして、けがをしてはたいへんです。



元気100倍 レシピ!



アスパラガスは疲労を回復したいときの特効薬

アスパラガスのハウスものは4月下旬～5月中旬、露地ものは5月中旬から6月が旬。とくに太陽を浴びて育った露地ものは、野菜本来の甘みを感じられて美味です。アスパラガスは栄養的にも優れ、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が豊富に含まれるため、疲労回復に役立ちます。また、ポリフェノールの一種であるルチンが多く、生活習慣病の予防やアンチエイジングに有効。βカロテンやビタミンB群、ビタミンE、ビタミンCなども多く含まれるので、活性酸素から体を守り、肌を美しくしてくれます。



3月の賢者レシピ

アスパラガスのハーブフリット

アスパラギン酸
が疲れを
とってくれる

アンチエイジング
に有効な
ルチンが豊富

強い抗酸化力を
持つβカロテン
がたっぷり

・材 料・(2人分)

アスパラガス……………4本

小麦粉……………50g

ベーキングパウダー…小さじ1/2

溶き卵……………1個分

A 水……………大さじ2

イタリアンパセリ

(みじん切り)……………大さじ1

こしょう……………少々

小麦粉……………大さじ1

揚げ油……………適量

塩……………少々

1 アスパラガスは
かたい部分をむぎ、
1本を3等分に切る。



2 ボウルに**A**を入れて
泡立て器で
よく混ぜる。



3 アスパラガスに
小麦粉をまぶし、
2の衣をつけて、
170℃に温めた
油で揚げる。



4 皿に盛り、塩をふる。





美しい作法で楽しい時間を過ごそう！ 「ワインを飲むときのマナー」

とつさの 流儀

●注いでもらうときはグラスを持たない

ビールはコップを持って注いでもらうのが礼儀ですが、ワインは異なります。グラスを持たず、テーブルに置いたままにします。グラスに手を添えたりするのもNGです。

●男性が注ぎ、女性は注がない

スタッフが注がない場合で、男性と女性が同席するときは、男性が注ぐのがマナー。女性が相手や自分自身のグラスに注ぐのはやめましょう。これは、ワインで女性の服を汚さないようにするため。注ぐときはグラスの4分の1くらいを目安にするのがスマート。

●ワイングラスは脚を持つ

ワイングラスは脚の部分を持つことで、ワインが温まるのを防ぐことができます。ただし、海外ではカップの部分を持つのが一般的になっているところもあります。

●グラスをぶつけ合わせて乾杯しない

繊細なグラスの場合、衝撃で割れてしまう恐れもあるので、グラスはぶつけ合わせないのがマナー。グラスを目の高さまで上げ、相手と目を合わせることで乾杯の意味に。

編集後記

この春、ふと思い立って大型二輪の免許を取ることにしました。春だし、何か新しいことをしてみたいなあという衝動に突き動かされて「今だ！えいっ！」という感じで教習所に通い始めました。バイクの免許は学生のころに持っていてツーリングに行くたびに大型バイクにあこがれを抱いていたのですがお金もかかるし危ないしとあきらめていました。それに今さら教習所に通うのもなあって面倒くさい気持ちもあったのですが、たぶん今やらなかったら一生やらないんだろなって思ったならなんとなく急に「やれるのにやらない」ことがもったいなく思えてほぼ衝動的に教習所の門をたたいていたのでした。教習自体はとても楽しく、もう慣れ慣れになっていた交通ルールやバイクの操作の基本を学びなおして気づきや新しい発見の連続で教習所のバイクはボロボロでしたが教習の日々はキラキラ輝いていました。バイク歴は長いので第一段階第二段階までは何ら問題なくクリアしましたが卒業検定は久しぶりに緊張しました。コースを記憶して一人でバイクを走らせ一本橋やスラロームを走行するのですがこのコースを記憶することに全く自信が持てませんでした。ですがみごとに一発合格をもぎ取りました。いやー楽しい経験でした。

『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



5月の風は
気持ちがいいなあ