

わたし日和

令和四年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今、事務所の窓の外を見るとハッとするほどの快晴です。真夏がやってきましたね、最高ですエアコンの効いた部屋で過ごせるなら。。。ところでNHKの連続テレビ小説「ちむどんどん」って見てますか？朝と昼にやっている15分のドラマです。沖縄の家族の話で「ちむどんどん」というのは沖縄の方で心臓がどきどきする気持ちを言うようなのですが私はお昼休みに時々見るくらいなのですがちよっと面白いドラマです。このドラマが始まったばかりのころは昔やっていた「ちゅらさん」みたいなドラマなのかなと。沖縄の人の話だったりするし、そんな感じで見ていたのですが途中から少しまじめな話に

なり、沖縄の戦争について語られるシーンが多くなりました。今年は沖縄が本土復帰50年の年と言う事もあり、そんなストーリーにしたのかもかもしれません。最初ドラマはおもしろ仕立てのストーリーだったものが途中、太平洋戦争の沖縄戦で地元沖縄の人たちが体験した戦争の話、米軍の艦砲射撃から逃げまどううちに家族が散り散りになってそのまま生き別れてしまった話や、当時の記憶がつら過ぎて今でも後世の人に向けて自分の戦争体験を語ることに抵抗がある高齢の人たちであったり、運よく生き残ったのに「自分だけ生き残ってしまっでごめんね」

と言う、どこに向けてい
いかわからない自責の念
のような沖縄の人の複雑
な心の中を教えてくれる
ストーリーに。今の沖縄
はリゾート地で、遊びに
行くには最高ですよ。

でもそんな悲しい歴史が
あるなんてついつい目を
背けてしまいがちになり
ます。そしてそれからの
ドラマのストーリーは戦
争の話から離れて、今は
まだおもしろ仕立てのス
トーリーに変わりました
が、日本もかつて沖縄戦
をはじめ各地方都市に爆
撃をうけて米軍が日本の
木造民家を効率よく焼き
払えるよう日本本土爆撃
用として特別に作った焼
夷弾で日本の街を焼き払
いました。私は大人にな
るまで横浜も空襲を受

け、焼け野原にされたの
だという過去を知りませ
んでした。それはガスの
集金に行った先でお客さ
んから「横浜で暮らして
ただけど命からがら逃
げてきてしばらくは親せ
きのうちにいたんだよ」
と言う話の中で知ったこ
とで戦争を身近に感じた
瞬間でもありました。8
月はお盆もあり、終戦の
日もありということ、
いま生きているというこ
とにいつもより、少しま
じめに向き合う、そんな
時間を過ごしたいと思っ
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

感情をむき出しにせず、相手のことを考える 「品のいい人」になる方法

素

敵な人だと感じられる人は、話し方や言葉、しぐさなどに品格が備わっています。総合会話術仵言流代表で、『99%の人に好かれる「礼儀正しい人」』の著者である鹿島しのぶさんによると、品格がある人のポイントは3つあると言います。人とはよい距離をとること、状況をわきまえること、そして、おおらかで朗らかなことです。

人

に対して親切なのはいいことですが、度が過ぎるとお節介と受けとられます。また、感情のままに言葉を発したり、行動したりするのはよくありません。そのときどきの状況を把握して、発言したり行動したりすることが大切です。そして、表情には人間性が現れます。失敗したり気持ちが悪くなったときこそ、表情が暗くなっていないか意識したいもの。人を妬まず、明るく過ごすこそ、品格を備えた人です。

具

体的には、次の4つのことを意識してみましよう。ひとつ目は、感情を出しすぎないこと。怒りやイライラ、不安など、マイナスの感情はだれしも起こってくるものです。それを顔に出すのはやめましよう。対策としては、マイナスの感情が湧いたら、深呼吸をしてみます。数を数えながら、ゆっくり息を吸い、ゆっくり吐きましよう。呼吸が整うと、気持ちも落ち着くはずです。

次

に、人のために素早く動くこと。ドアの近くですぐ後ろに人がいれば、相手を通るまでドアを押さえてあげる。客の訪問があればすぐに立って案内するなど。また、「ありがとうございます」「失礼しました」「お先にどうぞ」などの言葉がさっと出るようにすることも大切です。

3

番目に、ほめ上手になること。「その髪型、とても似合っているね」

最

「いつも仕事が丁寧で助かっています」など。ほめられると、相手も気持ちがいいものです。最初は照れ臭いかもしれませんが、そのうち、スムーズに言葉が出るようになります。だれかに人を紹介するときも、「いつも気遣ってくれる、大好きな友人です」などと添えると、おたがいに気持ちのいいものです。後に、ものを丁寧に扱うこと。食材は捨てずに使い切る、洋服は手入れしながら長く着る、道具を大切に扱うなど。持ち物を丁寧に扱う人は、人に対しても温かく接することができると。ものだけでなく、自分がいる室内を心地よく整えることもポイントです。



お財布も、ちょっと贅沢

「貯金簿」を作ってみよう

食品をはじめ、電気代やガソリン代など、さまざまなものの価格が上がっています。世界情勢から考えても、しばらくインフレは続きそう。そこで、改めて家計を見直し、安心を手に入れませんか。

ファイナンシャルプランナーの畠中雅子さんが、家計を見直すにあたってすすめているのが、「貯金簿」。すべての金融機関の預貯金をはじめ、投資商品、国債、個人年金、ローンの残高を書き出して、一覧できるようにしたものです。そして、今の貯金簿と1年前の貯金簿を比較し、プラスになっているかを検証してみるのです。

もし赤字になっていたら、「赤字額×(95歳ー今の年齢)」を計算します。今ある資金で足りそうか検討し、不足しそうなら、今度は違う方法で計算してみます。「不足額×(95歳ー今の年齢)÷12カ

月」で計算してみよう。

その額を毎月の生活費の中から削っていくのです。たとえば、55歳の人で、1年間の赤字額が20万円だとします。

「20万円×(95ー55)」で800万円となります。一方、資金が1000万円足りないとすると、「1000万円÷(95ー55)÷12カ月」なので、2083円。毎月、2千円程度削ればよいということになります。お金の管理が明確になれば、すべきことも見えてきます。

なお、貯金簿は家族で共有したいもの。家族全員が節約に協力することで、達成しやすくなります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

子どもを健康にする

小児は、脾胃もろくしてせばし。故に食にやぶられやすし。つねに病人をたもつごとくにすべし。小児は、陽さかんにして熱多し。つねに熱をおそれ、熱をもらすべし。あたため過ぎせば筋骨よはし。

(養生訓 巻第八)

こう訳します。「子どもは胃腸が弱くて狭い。そのため、食べ物に痛められやすい。つねに病人を保護するのと同じようにするとよい。子どもは陽が盛んで熱が多い。つねに熱を恐れ、熱を発散させるとよい。温めて過ぐすと、筋骨が弱くなってしまふ」。



このあと益軒は、子どもの世話で大切なのは、「三分の飢えと寒」だと言っています。つまり、少し空腹にさせること、そして、ちょっと寒いくらいにさせること。おなががいっぱいになるまで食べたり、厚着をさせすぎたりしては、子どもを健康に育てられません。

昔と違い、現代の子どもたちは室内にいて、スマホやテレビなどでゲームをする時間が多くなっています。その分、外で遊ぶ時間が少ないのが事実。環境の違いもありますが、昔はアレルギーや近視、肥満などの子どもは多くありませんでした。将来を担う子どもたちのために、益軒の言葉を改めて考えてみたいものです。

元気100倍 レシピ!



高血圧やむくみを防止し、肌を美しくする

ズッキーニはカボチャの仲間で、イタリア料理やフランス料理では定番の野菜。日本でも 1980 年代くらいから食べられるようになりました。ズッキーニの栄養的に魅力的な点は、カリウムが豊富なこと。カリウムはナトリウムを排出し、高血圧やむくみを予防します。ビタミン C がたっぷり含まれているのも特徴で、風邪を予防したり、疲れをとったり、肌を美しくしたりする効果が期待できます。免疫力をアップして代謝を促す β カロテンやビタミン B 群も豊富です。



賢者レシピ

ズッキーニのマヨコンビーフボード

ビタミンCが
疲れをとり
美肌に導く

β カロテンが
たっぷり含まれ
免疫力アップ

高血圧やむくみ
を予防する
カリウムが豊富

・材 料・ (2人分)

ズッキーニ …… 1 本
ニンニク …… 1/2 かけ
コンビーフ …… 50g
マヨネーズ …… 大さじ 2
粉チーズ …… 大さじ 1

1 ズッキーニは縦半分に切り、
中身をくり抜く。
ニンニクはすりおろす。



2 ズッキーニの中身を
粗く刻み、コンビーフ、
ニンニク、マヨネーズ、
粉チーズと混ぜ合わせる。



3 ②をズッキーニに詰めて、
オーブントースターで
10分ほど焼く。



出来上がり!!



おもてなしの心で、お茶を楽しんでもらう 「客にお茶を出すときのマナー」

とつさの 流儀

●客に出す直前に茶托にのせる

お茶を湯飲みに注いだら底を拭き、茶托とは別にお盆に。客に出すときは、テーブルにお盆を置いて、湯飲みを茶托にのせて出します。前もって茶托にのせると、お茶がこぼれることも。サーブするときは、「失礼します」と声をかけながら、上座の客から出します。

●冷たい飲み物にはコースターを敷く

冷茶やアイスコーヒーなど冷たい飲み物を出すときは、茶托の代わりにコースターを使います。まず、客の正前か右側にコースターを置きます。そのあと、コースターにグラスをのせましょう。ストローなどがあるときは、グラスの手前にストロー、客から見て右側にガムシロップなどを置きます。

●お茶が右で、菓子が左

菓子も一緒に出すとき、お茶と菓子の位置に注意が必要です。お茶が右、菓子が左と覚えておきましょう。置くときはまず菓子から先に置き、その後、お茶を置きます。菓子が個包装されている場合は、外しておくのが正しいマナーです。

編集後記

これを書いている今は7月末ですが、毎日コロナウィルス感染者数が増えている状態が数日間続いていて、病院の発熱外来は予約が取れず、電話もなかなかつながらず医療の現場では大変なことになっているようです。7月の後半くらいからだったでしょうかコロナの感染者数が何となく増え始めて、そこからどんどん数字が増えて今のところ収まる気配がありません。身近なところでもコロナ陽性になった人が複数ではじめ、いつどこで感染してもおかしくない状況になってきたような気がします。ただ重症化リスクは今の変異株では高くないと言われている通り、身近なところでは入院した人の話は今のところ聞きません。とは言え自分が陽性となった時のことを考えればやはり怖いですし気をつけなきゃと思います。コロナもウィルス性の感染症と言う事で夏場はそんなに感染力も強くなくなって少しは落ち着くものと勝手に思っていたのですがコロナについて言えば全然そんなことは関係なくてせっかくの夏なのに、家で静かに草むしりか洗車をして過ごす感じています。

『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



そうだな、外は暑いしクーラーつけて家の中で静かに過ごそうぜ！