

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

日が沈むのもすいぶん早くなり、秋を感じる今日この頃です、いかがお過ごしでしょうか？

この秋はテレビでも言っている通り「値上げの秋」となっていますが、マルエムプロパンも例外とはならず、春に値上げをさせていただきましたが、この10月から再び値上げをさせていただくこととなり、たいへん恐縮な思いをしております。春に値上げをさせていただいた時もそうでしたが9月に値上げのお願いでお会いできたお客さんからは「仕方ないよね、ガスだけじゃなくみんな値上がりしてるからね」といった反応が多くガス料金の値上げについてはおおむね了承を頂くことができました。本当にありがとうございます。今回は春と秋とで二回に

わたり値上げをさせていただくこととなりました。今さら言い訳となってしま

ますが当初は「コロナ騒動が明けるまでは値上げなしで頑張る」というのがマルエムの方針(?)そんな思いでやっていました。コロナ騒動が始まったところから原油高はずっと続いていて高止まり状態。その頃より都市ガス会社もプロパンガス会社も値上げを実施していた会社は少なくありませんでした。仕入が上がっているのですから会社としては当たり前の反応です。ただ私たちのような地元の地域で商売をしている身としては仕入れや経費が上がった分をそのまま値上げして売るということには違和感を感じま

す。少しきれいことのように聞こえるかもしれませんがが地元もしくは、この地域があって成り立つ商売をさせてもらっている以上、この地域が元気でいてもらわなければ困るわけです。そのためちよびと、ほんの気持ち程度かもしれませんががこの地域のために「値上げはコロナが明けるまで我慢する」と言うつもりでいたのです。それは仲間のガス屋さんでも同じで、よく相談する間柄のガス屋さんとは「うちはまだもう少しこのままがんばれる」「じゃあ、うちももうしばらく行ける」そんなやり取りをしていたのですが、そんななか、ロシアがウクライナに侵攻を開始し、状況がさらに厳しいほうへ変わっていききました。戦争が起きると燃料関連がドカッ

と値上がりするものなのですが今回も当初は原油がものすごい高騰しました。今は原油高については収まりつつあるように思いますがその代わりに今は「円安」が輸入商品にもものすごく影響が出ています。以上のような理由から値上げはせうにがんばると言っていたマルエムプロパンも値上げをしなければならなくなったと言っわけです。

とは言え、もらえる金額は増えもせず変わらないのに出ていく金額だけ増えていくなんてなんだか納得はできませんよね。日本の景気が良くなるのはいつのことになるんでしょう。



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

日々のちよっとした心がけで、
運気がぐんとアップする！

占

い師のゲッターズ飯田さんによると、日々ちよっと意識をするだけで、運気を上げる方法があると言います。まず、あいさつをきちんとすること。成功している人、恵まれている人はたいてい、元気にあいさつをしています。たとえば、久しぶりに会った知人から自分から声をかけることができますか？ 明るい声で、「久しぶりですね」とあいさつしてみましよう。おたがいにとても気分がよくなるはずです。相手が家族でも、職場の人や近所の人でも、笑顔で元気にあいさつをすれば、良運が舞い込んでくるはずです。

次

に、意識して笑顔になること。嫌なことがあった、物事がうまくいかなかった。そんなとき、つい気持ちが暗くなってしまうですが、あえて笑顔を作ってみるのです。スキップをしたり鼻歌を歌ったりするのもいいでしょう。

運のよい悪いは、心の動きと結びついています。笑顔になることで心をプラスの方向にコントロールすれば、運もいい方向へ動いていきます。

運

がいい人をまねるのもポイントです。運がいい人に共通しているのは、明るい、人に嫌な感じを与えない、よく笑う、ほめ上手、品がよいなどです。そんな運のいい人の行動をまねれば、自然と幸運が舞い込んできます。「私は運がいい」という言葉を、口ぐせにするのもおすすめです。

明

るい色の洋服を着るのも、運気アップにおすすめたとか。一番いいのはオレンジ色で、「コミュニケーション力が高めます。ほかに、赤はエネルギーを発散させたいときによく、青はリラックスしたいときに着るのがいいよ

うです。

そ

して、公共のトイレをきれいにする。そもそも、トイレを掃除することは開運につながりますが、公共のトイレをきれいにすると、さらに運気アップが期待できます。駅やデパート、飲食店などでトイレに入ったとき、何となく汚れていたら、ささっと掃除する習慣をつけるといいでしょう。

同

様に、道端などにゴミが落ちて捨てましょう。人が見ていなくても、みんなが気持ちよくなることができる。そんな行動が徳となり、運気アップにつながるのです。



お財布も、ちょっと贅沢

冷蔵庫の整理をしよう

食費節約のために、冷蔵庫のルールを決めましょう。ポイントは1週間以内に食べ切れる量だけを入れること。そして、週に1度は食材をすべて食べ切ること。わが家の適量がわかり、買いすぎを防げます。ほかにポイントがいくつかあります。

①賞味期限が近いなどで、できるだけ早く食べたいものは下段に、常備菜は中段に、そして、上段は菓子などの嗜好品を入れます。優先順位が高いものほどとり出しやすい段に入れるのがコツです。

②できるだけ手前に置いて、ものが把握できるようにすれば、冷蔵庫を開けるたびに目に入ります。奥まで詰め込むと、忘れ去られてしまうことも。そのために、冷蔵庫は詰め込まないのが大切。ゆとりがあれば冷気がうまく循環し、節電効果も期待できます。



③冷凍庫も1週間分を目安にします。詰め込んだままにしておくと、風味が落ちてしまいます。

④買ったもののなかなか消費できないドレッシングなどの調味料はありませんか？ 調味料はほかのものと代用できることも。捨てたことのある調味料は今後、買わないようにしましょう。

⑤野菜は少量を買って食べ切ることでも大事。安かったからと大量の野菜を買っても、腐らせてしまつては大きな無駄。長持ちさせる技を使うより、食べ切れる分だけにするのがおすすめです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

五味を備えたものを食す

五味をそなへて、少しづつ食らへば病生せず。諸肉も諸菜も同じ物つづけて食すれば、滞りて害あり。

(養生訓 巻第三)

こう訳します。「五味を備えているものを少しずつ食べていけば、病気になることは少ない。肉や野菜も同じものをずっと食べ続けていると、体に滞って害となる」と。

「五味」とは、「甘」「辛」「鹹(かん)」「苦」「酸」で、「鹹」は塩辛いという意味です。「五味偏勝」という言葉があり、同じ味のものを多く食べすぎることを言います。

養生訓では次のように



述べています。甘いものを食べすぎると、おなかが張ります。辛いものを食べすぎると、気が上り、腫れものができる、目が悪かったりします。塩辛いものを食べすぎると、のどが渇き、水を多く飲むことに。すると、湿疹になったり胃腸を悪くしたりします。苦いものを食べすぎると胃腸の力を弱くします。そして、酸っぱいものを食べすぎると、気が縮まります。

つまり、五味をバランスよく食べることが大切で、そうすれば、体は健康になり、病気にならないといっています。食材についても同様です。肉や野菜は体にとって大切ですが、同じものばかり食べず、さまざまな食材をバランスよく摂りたいものです。

元気100倍 レシピ!



「エリタデニン」が血行をよくして血圧を下げる

しいたけは焼いたり煮たり、汁ものに加えたりと、さまざまなメニューに活躍する食材。栄養的に注目したいのが「エリタデニン」と呼ばれる成分で、コレステロール値を正常にする、血液の流れをよくする、血圧を下げるなどの効果が期待できます。骨粗しょう症の予防に欠かせないビタミンDが豊富な点も見逃せません。もちろん、食物繊維も豊富で、腸活にぴったりの食材。しいたけ 100g で 19kcal と、カロリーが低いのも魅力です。ビタミンB 群も豊富に含みます。



賢者レシピ

しいたけのガーリックバター焼き

エリタデニンが
コレステロールを
抑える

骨や歯を
強くする
ビタミンDが豊富

豊富に含まれる
植物繊維が
腸を元気に

・材 料・(2人分)

しいたけ 8枚
玉ネギ 1/4個
ニンニク 1かけ
パセリ 少々
バター 15g
塩 小さじ1/6
粗びき黒こしょう 少々
パン粉 大さじ1
レモン 適量

1 玉ネギとニンニク、パセリはみじん切りにし、バターは常温に戻しておく。

2 ボウルに玉ネギとニンニク、バター、塩、粗びき黒こしょう、パン粉を入れ、混ぜ合わせる。

3 しいたけは軸を切り落とし、2を傘の部分に詰める。

4 オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

5 器に盛りつけてパセリを散らし、レモンを添える。

出来上がり!!

太陽光発電は屋根以外にも設置できると聞いたのですが…。



太陽光発電は、屋根の上に乗せるタイプが一般的ですが、屋根の形状によっては十分なスペースが得られず、設置できないことがあります。新築での設置を考えるなら、屋根そのものが発電する商品も検討するといでしょう。屋根全体で発電するため、多くの電力を得ることができます。

また、さまざまな形状の屋根や地上に設置できる商品もあります。屋根以外にも設置できる太陽光パネルなら、マンションやビル、カーポートなど、いろいろな場所を発電スペースにすることが可能です。

幸せな家づくり

編集後記

たしか先月も「マラソン大会に出るのにヤバいっス！」的な話をさせていただいた記憶があるのですが何と云うか引き続き今月もヤバいんです。いやたぶん正確に言くとマラソン大会がすぐそこまで迫っている今の方がより一層マズいわけで事態はいよいよ切迫しているわけです。あ、スイマセン何がヤバくてマズいのかと言うと、まったく練習ができておらずフルマラソンの42^キ完走を目指したいのに現状は2キロも走れません。「いやいや、つべこべ言っただけで走れ練習しろ！」そうですよね、そう思うのでやっとここ数日、重い腰を上げて練習をしてみてはいるのですが前述のとおり今の実力はちびっこマラソンレベルかそれ以下。横浜マラソンに出るのは3年？か4年ぶり。抽選にハズしたのとコロナで大会が中止になったので。せっかく横浜を走れるというのになんとまあこんな感じでは。。

今から走り切れなかった時の良い言い訳を考えているのですが何か良い言い訳は無いものですかね？ おなかか痛くなつたと言うのではなんかありきたりだし、足が痛くてと言うのも面白みに欠けるし。しばらく良い言い訳を考えておきますね！

『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

