

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

はやくも、今年もこの時期になってしまいました。一年ってこんなに早く過ぎていくものでしたっけ？ んー過ぎた時間を惜しんでも仕方ありません、前向きに言い換えるならば今年一年もアツと言う間に過ぎて行くと感じるほどに毎日が充実していたと言う事ですよね。きっと、たぶん。自信はないけど。

私の頼りない記憶をたどると今年の前半はコロナの第5波とか4波とかで私の身近なところでもコロナになった人もいて大和のPCR検査場まで行って朝から並んで検査を受けたこともありました。今年の後半には仕事にプライベートにけつこつ忙しくしていました。

3年ぶりに開催された横浜マラソンにも出場できてなんとか、ゴールできました。印象的だったのが同じタイミングでゴールしたアフロヘアの若い男の人なんですが、「走れることに感謝」とTシャツの背中に自分で書いた感じのデザインTシャツを着て走っていたのですがゴールの50メートル手前くらいで彼が急にペースを落として、鼻をすすりながら下を向いて、歩き始めたのです。追い越しまの瞬間、彼がハナをかんでいるのかなと思っていたのですがなんと、ゴール手前で彼は泣いていたのです。それに気づいた時に

他人のワタシにもグッと込み上げてくるものがありました。同じ大会に出たランナー同士(？)、一瞬ですが何か通じるものを感じた気がしました。42^キを走り切って「よくやった俺！」と言う気持ちもあったと思いますが私にはそれよりもここに来るまでの数年間、彼にもいろいろあったのかなと思いました。大病をして復帰してきたのかもしれないし、コロナになつてつらい闘病生活を越えてきたのかもしれない、とか。(勝手な想像ですが)私自身、マラソンのゴールまでたどり着けて感動とか達成感みたいなそんな感情を味わおうとする矢先の出来事でアフロくんのおふれる涙に勝手ながらひたむきさと純粹さを感じ、

感動を勝手に共有させてもらいました。2万人以上のランナーが集まった大会でしたがあらためて一人一人にいろんな思いを胸に走っているんだなあと心に沁みたマラソン大会でした。季節は師走、皆さんそれぞれいろんな一年を過ごしたことを思います。一年の締めくくりとして大掃除だの年賀状だの断捨離だの、名もなき家事、用事が山のように残っていることと思いますが(笑)気持ちのいい一年をスタートするためにもう一息、やっつけましょう！ 無理のない範囲で。



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

幸せは積極的に生み出す！

「ハッピー」を増やすための方法

応

用神経科学者の青砥瑞人氏によると、幸せには「アクティブ・ハピネス」と「パッシブ・ハピネス」の2種類があるそうです。アクティブ・ハピネスは言葉どおり「能動的な幸せ」で、自分で幸せを生み出すことを指します。

一方、パッシブ・ハピネスは「受動的な幸せ」を指し、環境やまわりの人など、自分以外の外的要因によって得られる幸せです。「頑張っていれば、そのうち幸せが舞い込んでくる」と人は考えがちですが、大切なのはアクティブ・ハピネスを得ることだと青砥氏は言います。

そ

もそも、ハッピーに感じると、脳や体など自分の内側が反応します。幸せな気持ちというのは、このように自分の内側にあるのです。たとえば、目を閉じて、楽しいことやうれしいことを思い浮かべてみましょう。幸せな気持ちが起こってくるはずですよ。つまり、脳

さ

の使い方次第でハッピーになれるという。楽しいこと、うれしいこと、ワクワクすることを増やしていくのがポイントというわけです。

て、どうやって増やしていくかですが、毎日の暮らしの中でできることはたくさんあります。たとえば、移動中、楽しいものはないか探してみる、カレンダーに楽しみを書き込んでみるなど。脳をできるだけポジティブな方向に持っていくことが大事です。

実

は人の脳はもともと、ネガティブな方向に傾きやすくなっています。これは、危ないことやストレスなどに注意を向けることで、生存確率を高めるという性質があるからです。そのため、苦手な人とは距離を置く、ネガティブな情報を見たり聞いたりしない、内容的に重い映画やドラマを見ないなど、脳がネガティブな方向にできるだけ傾か

ないようにすることも必要です。

環

境を自分好みに変えていくこともポイントのひとつでしょう。たとえば、好きなものや心地よくなるもので部屋を飾ってみるなど。楽しい、うれしいと感じればドーパミンが分泌されます。すると、脳が働き、作業のパフォーマンスもアップします。

こ

のように、ネガティブな要素をとり除き、ハッピーな部分を広げていくと、脳の中にポジティブな体験が積み重なっていきます。すると、さらにハッピーを感じやすい脳になっていくのです。



お財布もちょっと贅沢

エアコンの使い方
暖房費を節約

寒くなってくると暖房に使う電力がアップし、電気代が気になります。そこで、少しでも暖房費を抑えるエアコンの使い方を紹介します。

まず、エアコンの温度から。環境省が冬場にすすめる設定温度は20度です。それよりも高く設定しているときは、設定温度を見直してみよう。とは言っても、20度は目安なので、住む地域や家の作りなどによっても異なります。

次に、短時間家を空けるときは、エアコンはつけたままが正解です。エアコンが一番電力を消費するのは、電源を入れて運転しはじめたとき。つけたら消したりするよりも、1時間程度の外出なら、つけっぱなしのほうが電力を消費しません。

風量にも注意が必要で、電力消費が少ないように思える「弱運転」より、「自動運転」

にしておくほうがベター。自動運転は室内の温度に合わせ、自動的に風量を調節してくれるので、無駄な電力を使わないのです。

エアコンの向きにも注意が必要です。暖かい空気は上にたまり、冷たい空気は下のほうにたまるという性質があります。エアコンの風向きを下に設定することで、暖かいと感じやすくなります。

もちろん、メンテナンスも欠かしてはいけません。フィルターのほこりをこまめにとる、室外機のまわりにものを置かないなど、基本的なことに気を配りましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

養生の四寡

おもひをすくなくして神を養い、慾をすくなくして精を養い、飲食をすくなくして胃を養い、言をすくなくして氣を養ふべし。是養生の四寡なり。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「悩みを少なくして心を養い、欲を少なくして魂を養い、飲食を少なくして胃腸を養い、言葉を少なくして氣を養う。これが養生の四寡である」。

「四寡」は4つの少なくすべきことという意味で、悩みと欲、食べ過ぎや飲み過ぎ、言葉を抑えることの大切さを述べています。「神」は「神氣」とも言い、

精神活動すべてのことです。精神を統合するのは心の役目なので、悩みが少なければ心が平安でいられます。「精」は「精氣」とも言い、元氣のもと。また、「胃」を正常にしておくことは体のために大切です。そして、「氣」はすべての根源で、言葉を発しすぎるのは氣、つまり、エネルギーを使うことになります。

同じ巻二に「心を平らかにし、氣を和かにし、言をすくなくし、しずかにす。是徳を養ひ身を養ふ」とあります。「心を平穩にして、氣を穩やかにし、言葉を少なくし、静かにする。これが、徳を養い、身も養うことになる」という意味です。口数の多さや心が騒がしいこと、氣が荒いことの弊害を述べています。



元気100倍 レシピ!



おいしくて優秀なタンパク源!

鶏もも肉は加熱するとプリッとした食感になり、胸肉にくらべてジューシーなのが魅力です。栄養的にはまず、良質なタンパク質がたっぷり含まれる点が挙げられます。筋肉を維持する、肌や髪を健やかに保つなどの働きをしてくれるでしょう。赤血球を作るために必須の鉄が豊富なのもメリット。とくに動物性食品に含まれる「ヘム鉄」は吸収がよく、効率的です。ビタミンAが多く含まれる点も見逃せません。皮膚や粘膜を健やかにし、目の機能もアップさせます。



賢者レシピ

和風ローストチキン

良質な
タンパク質が
たっぷり

吸収率のよい
鉄が豊富に
含まれる

ビタミンAが
目や皮膚、粘膜
を健やかに

1 鶏肉は味がしみやすいように
フォークで
数箇所刺す。

2 ポリ袋に
鶏肉とAを
入れて
もみ込み、
冷蔵庫に入れて、
2時間～半日
漬け込む。

3 魚焼きグリルを2分余熱後、
鶏肉の皮面を下にして
強火で4～5分焼き、
アルミホイルを
かぶせて
3～4分焼く。
両面グリルの場合は、
30秒の余熱後、4～5分焼き、
アルミホイルをかぶせて
5～6分焼く。

4 切り分けて器に盛り、
ゆずの皮をのせ、
クレソンを
添える。

・材 料・(2人分)

鶏もも肉(200～250g)……1枚
ゆず(皮、せん切り)……少々
クレソン ……………適量
「しょうゆ ……大さじ2
みりん ……大さじ1
はちみつ ……大さじ1/2
ゆずの果汁……1/4個分

出来上がり!!



食器洗い乾燥機は必要？ 導入しようか迷っています……。

幸せな家づくり

食器洗い機の普及率は、現在30%程にとどまっています。食洗機を買わない理由の1位は「置き場がない」、2位は「価格が高い」（パナソニック調べ）となっています。シンクまわりをすっきりさせたいなら、新築やリフォームに合わせ、ビルトインタイプを選択するのいいでしょう。のちに上置き型を設置するかもしれないと考えるなら、水栓のまわりにスペースを確保しておくと安心です。

設置したけれど使っていないという人は、「家族が少なく、手洗いで十分」「食洗機が満杯になるほど食器を使わない」などの理由のようです。

一方、容量が小さなものを選び、後悔する人もいます。また、食器を入れるのに少しコツが必要なため、慣れずに、使うのが面倒臭くなった人もいます。



編集後記

十一月最初の日曜日、友達に誘われて箱根の山に登ってきました。ま、登ると言うかハイキングでしょうか。行ってきたのは「金時山」というクマと相撲を取って有名になった金太郎さんがいた山です。登山と言うと私の場合、阿夫利神社のある大山か、高尾山あと富士山しか登ったことがありませんでした。なので「金時山」という未知の山に行けることがとても楽しみでした。時期的に期待はしていなかったのですが箱根はすでに紅葉が始まっており、箱根湯本の駅周辺ではうつすらと紅葉している感じで金時山のほうまで行くと、もうかなり紅葉は深まっていてちょうど紅葉のピークという感じでした。天気の方は時々日が差すくらいの薄曇りだったのですが時々差し込んでくる陽の光がかわって紅葉をはかなげに照らしてくれて貴重な時間、貴重な景色を見られた気になってすごく満足でした。箱根と言うと「いつも渋滞」というイメージであり行くことはなかったのですが改めて、なかなかいいところですね箱根も。登山の帰りは温泉に入り、ホルモン焼き肉で大いに食い、飲みしてご機嫌で帰ってきました。運動して飲んで食べて、幸せな秋満喫の一日でした。

『おかげさまで56年目
LPG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

