

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年 一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年もあれよあれよと言いか言わないかの間に年末となりました。いかがお過ごしでしょうか。私はまだ大掃除も年賀状も手付かずの状態で今日まで来てしまいました。。

なんでしょう、ものすごく忙しかったというほどでもなかったと思うのですが、でもこまごまと色々あったような。むしろ「これをやっていたから忙しかったんだもん!」と言えるような何かビックイイベント的なことでもあれば言い訳に使えるのですがそんなビックイベントがあったわけでもなく。。仕方ないのであと数日の間にやれることをやるのみです。そうそう、12月に入ったら急に寒く

なりましたよね、今年は久しぶりに忘

年会などもあったりして、私もいくつかの忘年会に参加してきました。久しぶりの忘年会と言う事もあって、とても楽しく過ごせたところまでは良かったのですが、忘年会シーズンって意外と重なるんですよね、この週に2つ、3つと。急に寒くなったのと、連日の暴飲暴食でとうとうおなかを壊し、それが落ち着いたと思ったら今度は風邪をひいてしまいました。こんな時期なので「コロナにでもなってしまったかな?」と思いましたが半日寝込んだら体調はだいぶん戻りまして残るのは咳く

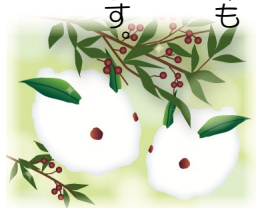
らいとなったので、まあ一応コロナではなく風邪だったんでしょうね。そんなわけで今年の年末もなんだかバタバタと過ごしている次第です。

そうならないように毎年考えて気をつけているつもりですが、なかなか思うように予定通りには行かないものですね。

コロナもなかなか落ち着かないのはなぜでしょうか。先日のサッカーワールドカップをテレビで観戦しましたが外国の人はもうマスクなしで元気に大声をあげて応援をしていました。そんな様子を見ると日本だけ?という気持ちになってしまいますが本当はどうなんでしょうか。気になってネットでいろいろ調べて

みると「コロナ陰謀説」

とか何やらいろいろとあやしい情報がたくさん出てきたりします。ユーチューブなんかを見ると本当にいろんな人が色々な情報を発信していますね。私は大人なので?ある程度あやしい情報はわかるつもりですが純粋な人の何割かは怪しいインチキ情報でも信じてしまふ人はいるかもしれませう。情報にたくさん触れられる便利な時代だからこそ、情報を受け取る側もよく注意していないといけないですね。話がいろいろそれましたが今年も一年ありがとうございました。来年もよろしく
お願いします



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

ストレス解消や癒しの効果も！ はじめてみませんか？「ゼンタングル」

最

近、アートの世界で注目されているのが、「ゼンタングル」。シンプルなパターンを繰り返すもので、絵心や美術の知識などは不要。心のままに、自由に描くだけのアートです。道具も手軽で、紙と筆記具さえあればはじめます。

さ

つそく紹介していきましょう。まず、HBの鉛筆と黒ペンを用意します。ペンは水性で0.3mm前後のものが描きやすくておすすめです。紙は9cm四方で目が細かく、にじみにくいものを用意します。画用紙やケント紙、レタリング用の紙などがベター。この9cm四方の紙がゼンタングルの基本で、「タイル」と呼んでいます。

鉛

筆を持ち、まずは4隅に小さな点を描きます。次に点を結んで辺を描きましょう。辺は直線でもいいし、曲がっていても構いません。そのあ

次

と、四角を分割する線を描いていきます。まっすぐな線だけでなく、渦巻きやクネクネした線など、好きに描いてみましょう。四角形の枠からはみ出しても構いません。

ポ

に、鉛筆から黒ペンに道具を替えます。線で区切られたパーツにパターンを描きましょう。たとえば、花柄や渦巻き模様、十字、星、ハートなど。パターンは何でも構いません。Oや◇などのシンプルな形、ギザギザやストライプなどでもいいでしょう。

イントは、線を越えるときは模様を変えることと、間違ったらと消さないこと。ひとつのパーツをパターンで埋めたら、紙を回転して描くのもいいでしょう。動きが生まれます。全部のパーツをパターンで埋めてもいいし、空白の部分があるのもOKです。描き終わったら、鉛筆を倒しぎみに持ち、

で

芯の側面を使ってグレーの濃淡を描いてみるのもおすすめです。

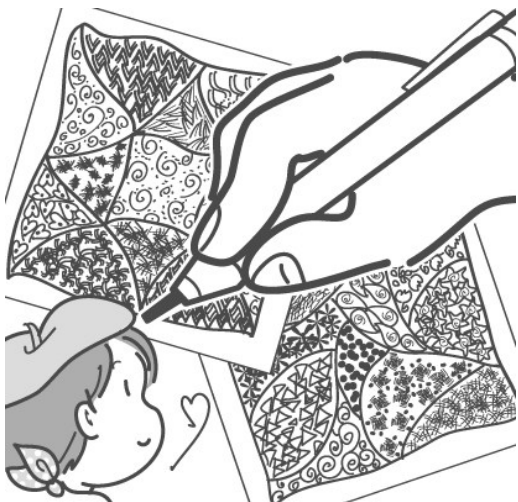
き上がったら、サインを書き込みます。本名でもいいし、イニ

シャルでも、自分を表すマークでも構いません。裏には日付を書き込み、できればコメントをひと言添えると、満足度がアップします。

ゼ

ンタングルを楽しむときのポイントとは作業に集中すること。

ゆっくり深呼吸をしたあとにはじめるとう効です。無心で鉛筆やペンを動かしていると、心が自然と落ち着いてきて、癒し効果を実感できるでしょう。ストレス解消にもおすすめです。



お財布も、ちょっと贅沢

どうする？
106万円の壁

パートで働く際、気になるのが106万円の壁でしょう。月収8万8000円以上、年収にすると約105万6000円以上になると、扶養から外れ、自身で厚生年金や健康保険などの社会保険に加入しなければなりません。なお、これには条件があり、パート先の従業員数が101人以上の場合です。そして、2024年の10月からは従業員数が51人以上となり、対象となるケースが多くなります。

社会保険に自身で加入すると、当然ながら保険料を支払わなければなりません。すると、月収は変わらないのに手取りが少なくなります。そのため、社会保険に加入しなくても済むようにと、12月など年末に収入を調整しているという人も多いでしょう。

ただ、社会保険に加入するメリットは大きいものです。



将来受けとれる年金額が増えることはもちろん、病気やけがで仕事を休んだときに手当金が出るのは魅力でしょう。何より収入金額を気にして働かずに済みます。

月収11万円以上、年収で計算すると132万円以上稼げれば、手取りが下回らずに挽回し、社会保険料を払っても、年で4580円多くなります。そして、年金額も約14万5000円アップします（1年につき）。

状況が許せば、将来のことを考えると、いつそ106万円の壁を越え、132万円以上の収入を目指すのが得策かもしれません。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

過信は禁物

養生の道は、たのむを戒しむ。わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少しいゆるをたのむ。是皆わざはひの本也。刃のときをたのんで、かたき物をきれば、刃折る。

（養生訓 巻第二）

こう訳します。「養生のためには、過信を戒めること。自分の体が強いと過信し、若いことを過信し、病気が少し治ったことを過信する。これらはみな、災いのもととなる。刃が鋭いのを過信してかたいものを切れば、刃が欠けてしまうようなものだ」と。

「たのむ」は「過信する」という意味で、何ことも過



信がよくないといったメッセージになっていきます。このあたかも過信の弊害について続きます。「心が強いのを過信して無闇に気を使いすぎると、気が減ってしまふ。胃腸や腎臓が強いのを過信して飲食や色欲が過ぎると、病気になる」と。

信がよくないといったメッセージがちな夜更かしやオーバーワークなど、無理も多くなるでしょう。結果、体を壊して不調を招くことに。心も同様です。気を強く持つことは大切ですが、ストレスをそのままにしておくと、病気になることもあります。いつも「過信は禁物」と頭の隅に置いていれば、無理をしなくなります。

元気100倍 レシピ!



血液をサラサラにし、脳の働きをアップさせる

今や一年中スーパーなどで見かけるブリですが、旬は12月～3月で、身が締まって脂がのり、おいしくなります。栄養的には血液をサラサラにするEPA、脳の働きをよくして認知症を予防するDHAがたっぷり含まれています。また、ビタミンB1が豊富なことから、疲れをとるのにもぴったり。糖質の代謝も助けてくれます。ほかにも、成長ビタミンとも呼ばれるビタミンB2、カルシウムの吸収をよくするビタミンD、アンチエイジングに効果的なビタミンEが含まれています。



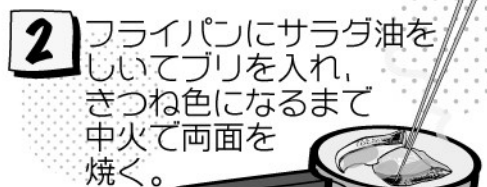
賢者レシピ

ブリのおろしあんかけ

血栓や高血圧の
予防に効果的な
EPAが含まれる

脳を活性化
させるDHAが
たっぷり

ビタミンEが
体や心の老化を
抑える



・材 料・(2人分)

ブリ 2切れ
小ネギ 1本
大根おろし 40 g
塩 少々
片栗粉 大さじ2
サラダ油 適量
めんつゆ(3倍濃縮) .. 大さじ1
水 大さじ3

出来上がり!!



まわりへの配慮を忘れないように！ 「電車内でのNG行動」

とつさの 流儀

●荷物は座席に置かない

座席に荷物は置かないほうがベター。知らないうちに眠ってしまい、人が多くなっているのに、席を荷物で占領していたということにもなりかねません。またリュックは背負わず、体の前面に持つか、網棚に載せましょう。

●イヤホンの音漏れに注意

イヤホンやヘッドホンをしているときは、音量は控えめにするのがルール。大音量で音楽に没頭したい気持ちはわかりますが、音漏れはまわりに迷惑です。

●大きな声で話さない

つい話が盛り上がり、会話のボリュームが大きくなっていませんか。とくに3人以上になると、横並びで座ったときに聞こえにくいせいか、ボリュームがアップしがち。まわりへの配慮を怠らないようにしましょう。

●混雑時の大股開きや足を組むのはNG

混雑時に足を何度も組み替えたり、大股開きになったりするのには、前に立つ人の迷惑になります。自分のスペースはできるだけ控えめにしたいものです。

編集後記

今年も残すところあと一週間を切りましたね。いよいよ2022年も終わります、一年間とはこんなにも短かったかなあと思いますし、毎年この一年間という時間の長さがどんどん短くなっているように感じてしまいます。20歳の若者が20年のうちの一年間と50歳の中年が50年のうちの一年間とでは時間の重みや感じ方に差が出るのは当たり前なのかもしれませんね。ま、一言で片づけるならば「年をとった」と言う事なのでしょう。さてこの年の瀬、わたしは去年から「今年やった100のこと」と「来年やりたい100のこと」と言うのを書き出すということをやっています（今年はまだこれからやるのですが。。）これはテレビだったか何かで自己肯定感を上げるための方法の一つとして紹介されたものだったと記憶しています。私の場合、テキストに生きているため自己肯定感うんぬんはどちらでもいいのですが今年の振り返りと来年の目標、的な意味合いでこれは面白いなあと感じたので始めたのですが私にはこの方法けっこうはまりました。この年になると新しいことを始めるのに最初の一步が踏み出しづらいうのですがこの方法おススメです。

『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



今年はステーキ肉を月に一度は食べたい！これがやりたいことの一つだ！