

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年の冬は寒いせいか、1月中は各地で雪の被害、雪による交通網のマヒなどのニュースがありました。京都のあたりだったでしょうが名神高速で雪のために約一昼夜、通行止めが続ぎ100台以上のクルマ、トラックが路上で通行止めの解消を待つというニュースもありました。そのニュースをテレビで知って、その場にいないくてよかったと言う思いと、たまたまその場に居合わせてしまったドライバーさんたちは寒い中、トイレにもなかなか行けないだろうし、もしかしたら燃料の残りを気にしながらエンジンをつけたり消したりして心細い思いをしているかもしれないなど想像して本当にお気の毒にという気持ちになりました。そうそう、クルマだけではな

く雪のせいで線路のポイント故障などの理由だったと思いますが関西のほう

の在来線や新幹線でも線路上で列車が立ち往生して何時間も車内に閉じ込められるというニュースもありました。いつ動き出せるかわからないまま閉じ込められていれば健康な人でも具合が悪くなる場合もありますよね、つらい状況です。かくいう私も先日、新幹線に閉じ込められそうになった一人で。その日は先月、一月のとある日曜日で古くからの友人と名古屋にライブを見に行った時のことです。ライブは前日の土曜の夜に開催され私は仕事を半日で済ませて新横浜からのぞみに乗り込み名古屋で友人と合流。遅めのお

昼を熱田神宮近くの有名店でひつまぶし（大盛り）を堪能し、激安で予約した宿にチェックイン、小一時間休憩したのち名古屋市公会堂にてライブ！

年甲斐もなく飛んだり跳ねたりを2時間、ひつまぶし分のカロリーを消費しライブ後の感想および反省会を焼き鳥屋さんにて開催。打上げ2軒目は回転寿司。カラダをいたわってアッサリしたおつまみで飲もうと言う事でおつまみはゼイタクにお刺身です。食べすぎてほど良くおなかも下ってきたところでお開き。コンビ二に寄って各自食べたいデザートを購入しホテルの部屋でデザートをつまみに三食会。食へ過ぎを自覚しながらなぜ人はそれでも食べ続けるのか反省もそこそこ次の日は中華。友人がネットで見つけた有名店です。前日の食へ過ぎを忘れたかのように私も善戦しました。さていよいよ帰路、名古屋駅です。この日は雨も雪もなく

天気の良い日だったのでですがホームに出るとあまり聞きえないアナウンス。小田原付近で停電が発生しその影響で一部新幹線に不具合とのこと。当初は復旧のめど立たずでしたが結局約1時間の足止めで済みました。私たちが乗る予定だった新幹線は駅のホームで停車したままの1時間でしたが扉も解放したままでいてくれたのでホームに出るのも自由でした。名古屋駅のホームには立ち食いソバならぬ立ち食いきしめん屋さんがあり、もう少しでそのきしめんを食べるところだったので復旧が思ったよりも早く済んだので食えずに帰ってきました。私たちの場合、車内に監禁状態とはならず済み良かったと思いますが本当は何があるかはわからないものですね。まあとにかくおいしい名古屋でした。



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

脳に刺激を与え、活性化する効果も！
毎日が楽しくなる「推し活」

テ

レビの司会やコメンテーターなどで活躍する麻木久仁子さんは、数年前に夢中になれるものが見つかったそうです。ちょうどコロナ禍で仕事がなくなったり、気分的に落ち込んだりして、気力が湧かない日々が続いたときでした。娘さんが「見れば元気になるよ」と言ってみせてくれたのが、韓国のミュージックグループ、BTS（防弾少年団）の動画でした。

そ

れまで名前くらいは知っていたものの、BTSの歌を聴いたり映像を見たりしたことはなかったという麻木さん。少しずつ動画を見るようになって、メンバーの顔が見分けられるように。遡ってデビュー曲から聴いたりしていたら、一気に夢中になっていったのだそうです。BTSの歌を聴いているだけで元気になって、いわゆる「沼」にはまっていったと言います。

B

Tsのファンのことを「アーミー」と呼ぶそうで、今ではすっかりアーミー。アーミー仲間もたくさんいるのだとか。麻木さんの次の目標は、いつか日本でBTSのライブが開催されたら、若い人のようにずっとスタンディングで楽しむこと。そのためには体力を維持し、元気でいらないといけないと考えています。推し活をはじめてから、「どうせ年だし」となんとなく諦めていたことも積極的にとり組めるようになったと、麻木さん。

さ

て、脳内科医の加藤俊徳さんによると、推し活は脳に新鮮な体験をもたらし、脳を活性化させると言います。そもそも、日常生活に新鮮味がないと、脳も体もエネルギーをあまり使わずに過ごせます。逆に言えば、脳に刺激がなく、活性化しないのです。脳は新しいことをとり入れることで活性化しま

す。「好き」「楽しい」という気持ちはときめきを生むだけでなく、ライブに足を運んだりの情報収集したりといった新しい行動を促し、結果、脳によい刺激になるのです。また、推しを応援することで感動したり、胸がキュンとしたり、もらい泣きをしたりと、感情が大きく揺さぶられることもポイントです。

推

し仲間の存在も大きいものです。ファン同士が交流し、感動したり楽しんだりする時間や記憶を共有することで、脳により一層いい刺激を与えられます。まずはいろいろな音楽や映像に触れたりして、推しを見つけることから始めたいですね。



お財布も、ちょっと贅沢

食品ロス削減
にもなるお得なサイト

パッケージの汚れや少しの傷など、味や品質に問題がないのに規格外になった商品は、残念なことに廃棄されています。そんな商品を安く販売しているサイトが、「Kurashii」。50%オフは当たり前で、中には75%オフといった目玉商品も。

また、賞味期限がまだ残っているのに、近づいているという理由で廃棄される商品もリーズナブルに販売しています。低価格に設定されているので、日頃はなかなか手が出ない贅沢な食品や産地直送の食材、珍しい食べ物などに挑戦するチャンスでもあります。もちろん、食品ロスを削減できるのは大きなメリットと言えます。

とくに飲料や缶詰など、長持ちできる商品はおすすめ。たとえば、訳ありのフランスワイン6本セットは定価1万4036円のが65%



オフの4979円。無糖の強炭酸水500ml×48本は定価7310円が63%オフの2699円。なんと1本あたり56円で手に入ります。

ほかにも、菓子、肉や魚などの食材、米、調味料と幅広いラインナップ。食品だけでなく、布団や洋服、タオルなどの日用品もあります。

同様のサイトはほかにも見つかり、「Let」は500万人以上のユーザーが利用するアプリ。訳あり品をリーズナブルに購入できます。「トクポチ」は珍しい商品が多く並ぶサイト。賞味期限が短くなることに値引き率が高くなるのが特徴です。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

上寿、中寿、下寿

人の身は百年を以て期とす。上寿は百歳、中寿は八十、下寿は六十なり。六十以上は長生きなり。世上の人を見るに、下寿をたもつ人すくなく、五十以下の短命なる人多し。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「人間の寿命は100歳をもって上限とする。上寿は100歳、中寿は80歳、下寿は60歳である。60歳以上は長生きである。世の中の人を見てみると、60歳以上を保つ人は少なく、50歳未満の短命の人が多い」と。

このあと、なぜこんなに短命の人が多いのか、益軒が考えるところを述べ

ています。「これはみな養生の手段がないからである。短命なのは生まれつきではない。10人のうちの9人までは、みな不養生で自分の体を壊している。だから、人はみな、養生の方法を心得なくてはならないのである」と。

人生100年と言われる現代、60歳以上が長生きとされた江戸時代とは

40年も差があることに驚きます。益軒が生きていた江戸時代の平均寿命は37歳くらい。その時代に83歳まで生きた益軒だからこそ、言葉に説得力があります。適度に体を動かす、食べすぎず腹八分目に、薬に頼りすぎない、心を穏やかになど、具体的な養生の方法はとてもシンプルで、現代にも通じます。



元気100倍 レシピ!



風邪を予防し、消化を助け、疲れをとる

冬に収穫されるキャベツは「寒玉キャベツ」と呼ばれる種類で、11月～2月が旬でおいしくなります。栄養的にはビタミンCやビタミンKが豊富な点が魅力。ビタミンCは風邪を予防する、疲れをとる、肌を美しくするなどの効果をもたらします。一方、ビタミンKは骨の形成や血液の凝固を促す働きを持っています。また、ビタミンUも含まれ、消化を助け、胃腸の働きを活発にしてくれます。店で選ぶときは外葉がついたままのものを。外葉がないものや白っぽい玉のものは古くなっていることもあります。



賢者レシピ

ミックスコールスロー

風邪の予防に
効くビタミンCが
たっぷり

骨活におすすめ
のビタミンKが
豊富

ビタミンUが
消化を助ける

1 キャベツ、玉ネギ、セロリ、ニンジン、ピーマンはすべて短めの細切りにする。



2 ボウルに**1**を入れ、塩と砂糖を加えてもみ、混ぜる。



3 しんなりしてきたら、オリーブ油と酢を加えて混ぜる。



4 ホールコーンを加えて混ぜ合わせる。



・材 料・(2人分)

キャベツ(小) 1/4個
玉ネギ 1/4個
セロリ 1/3本
ニンジン 1/4本
ピーマン 1個
ホールコーン 1/2カップ
塩 小さじ1
砂糖 小さじ1
エキストラバージン
オリーブ油 大さじ2
酢 大さじ3

出来上がり!!



控えめなデザインのことを、2枚持つ 「ビジネスでのハンカチのマナー」

とつさの 流儀

● 白や淡い色で控えめなデザインを

ビジネスシーンでは、白やベージュなど淡い色で、デザインが控えめなハンカチがベスト。派手な原色のもので、キャラクターが描かれたハンカチはやめましょう。

● 2枚携帯するのがベスト

手を洗ったあとに使用したり汗を拭いたりする用と、だれかにさっと貸し出せる用の2枚持っているといいでしょう。自分で使う用はタオル生地のもが便利。一方、貸し出し用のハンカチはタオル地ではなく、アイロンがきちんとかかった、綿生地や麻生地のものが好印象です。

●きれいに洗濯された清潔なものを

基本的なことですが、ハンカチはきれいに洗濯した清潔なものを持ちましょう。また、バッグからとり出したときにしわくちゃだと、だらしない印象を与えてしまいます。アイロンをかけてしわを伸ばし、折り目正しく、正方形になっているのがベターです。使っていないくても、ハンカチは毎日とり替えます。

編集後記

2023年が始まり1ヶ月以上が経ちましたがどうでしょう、順調ですか？私とは言うところ、今年は正月早々に我が家のお風呂場で水漏れが発生して大変。4日には修理してもらえてよかったのですが、年末にやり残したお片付けなどをして今年の最初の1週間は終わり、次の週には高所作業中にハシゴから落下、うまく着地したものの、着地を決めた足の痛みがしばらく消えず。その他、寝ている間におなかを冷やしおなかを壊す、食べ過ぎておなかを壊す、運動をサボりおなかが出張するなどしているそのあいだに、1月が飛びようにして過ぎて行きました。今年の目標の一つに今年はせかせかせかないと言ったのを掲げたのですが1月からこんな調子ではやはりせかせかせすにはいられないかもしれません。何かで聞いた話ですがこの世界で一番ゼイタクなのは自分のために時間を使うこと、自分のための時間を過ごすことなのだそうです。何となくピンとくるような来ないような、ですが時間はどんなお金持ちでも買い取れることはできませんよね、時間なんていくらでも、いつだって明日は来るような気ですが実はすごい貴重なものなのかも。せかせかせす、ゆったりと豊かな時間というものを味わってみたいものです。

『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



うーん、ときどき君の言う事がよくわからん！