

こころの贅沢だより

# わたし日和

令和五年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

ようやく長く感じた冬も終わり花もほころぶ季節になってきましたね。梅の花も咲き、次は桜かななんて春の訪れを楽しみにしている今日この頃です。年のせいと言うのもあるのでしょうか、“枝ぶり”というものを最近少し意識するようになってきました。梅やサクラなら花が咲いていればキレイ、スバラシイそんな感じてしか見ていなかったのですがこの頃は木のバランスというのでしょうかもしくは風景の中でのバランスだったり。ウンチクなんかは全く分かりませんがそこに存在する木のバランスとか調和というのでしょうか。きっかけはテレビドラマなんです

のドラマで京都の庭師、特に作庭師と

言われるお庭づくりの職人さんがそれっぽいことをいろいろ語っていてその中でも「風情」について語る場面があるのですが半分なるほどと思ってもありながらあとの半分は個人個人の美意識の違いと言うのか感覚の違いなのか理解できませんでした。そのドラマによれば京都の庭師は20年くらいしないと一人前とは認めてもらえないそうですが私ごときが木の枝ぶりについて何かを語るにはまだまだ修行が足りなくて当然なわけです。で、そのドラマの舞台が京都なわけですが京都っ

て何となく憧れがありませんか？ 個人的には特にお寺や神社に強い興味があるという感じでもないのですが京都の街並みのなか“たたずまい”と言うのか千年の都ともいわれるその独特な雰囲気というものを感じる気がしますし、まあ単純に憧れます。修学旅行で行ったのですがここ最近の2〜3年は年に一回とか二回くらいのペースで夫婦で京都に行くようになりました。修学旅行で訪れた京都は連れて行かれる旅行という感じでしたが大人になってからの旅行は行きたいところにいたいだけいられる自由さがいいです。とは言え一回

目、二回目の大人京都旅行はやはり定番の清水寺や金閣寺、銀閣寺、南禅寺あたりがメインであとは旅行雑誌がおススメするスポットに行ってみるとかそんな感じでした。3回目くらいからは少し旅慣れた感じが出たくて京都の中心から少し離れた観光スポットへ市バスや電車を使って地元気分を少し味わうみたいな。京都には桜の名所もたくさんあるみたいなので次は桜の時期に行ってみたいです。



# 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

自由で気ままに過ごせる！

「ひとりの時間」楽しみませんか？

ひ

とりで行動するのは寂しい。友人と一緒にでないと出かけられない。そんな人に向けて、エッセイストでイラストレーターの中山庸子さんから、ひとりの時間の楽しみ方を教えてもらいましょう。まず、「ひとりのカフェ、ひとりのごはん」。以前だれかに行ったことのある店を選びましょう。中山さんはひとりのそば屋、ひとりのすし屋が習慣になっているのだとか。ひとりでカウンターに座り、食べたいすしを食べたいように注文するのはとても特別な時間。待っている時間が苦手な場合は、本や雑誌を持っていくのがおすすめです。中山さんの場合、ひとりのカフェのときは眺めていて楽しい、写真がたくさん掲載された本を携帯することが多いそうです。

次

に、「ひとりの展覧会、ひとりの美術館」。静かに鑑賞するのがマナーの展覧会や美術館は、ひとりで楽しむの

そ

にぴったりの場所。ひとりの人が多いので、気後れしないのもメリットです。ポインタは、アート鑑賞のあとに映画や買い物など予定を入れすぎないこと。とくに美術館で作品を見ていると、館内が広い場合は、意外と疲れます。作品を楽しんだあとは、館内のカフェやレストランに立ち寄るのがいいとか。ひとりでお茶や食事を楽しんでいる人が多く、ひとりの時間ビギナーでも緊張することはありません。居心地が悪くないはずですよ。

して、「ひとりの観劇」。文楽は中山さんの趣味のひとつ。よくひとりで文楽や歌舞伎を見に行くそうです。休憩時間に、着物姿の高齢の女性がひとりでいなりすしをつまんでいたのを見て、そんな光景を見て、かっこいいと感じるのだとか。売店で筋骨きを購入しておけば、座席で手持ち無沙汰なときに活躍します。

最

後に、「ひとりの旅」。「ひとりで旅行なんて！」とハードルが高く

思えますが、思い立ったときに行きたい場所に行ける気軽さはひとりの旅ならではの。買い物好きだからデパートが立ち並ぶ繁華街、グルメ好きだから老舗の食事処、ぼんやりした時間を過ごしたいからずっとホテルで過ごすなど、自分の好きなようにお金や時間を使えるのが魅力です。それでも心配なら、「おひとりの様限定」のツアーに参加してみるのもいいでしょう。みんなひとりで参加しているので、疎外感を感じずにすみます。とびきり贅沢なひとりの時間を過ごして、エネルギーチャージしましょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

固定電話は必要!?

30〜79歳の男女1400人を対象に、「固定電話」について尋ねたアンケートがあります。「自宅に固定電話はありますか?」という質問に対して、「ある」78.0%、「かつてはあったが今はない」7.7%、「固定電話を設置したことはない」14.3%となりました。とくに60歳以上では保有率が高く、91.5%が「ある」と答えています。

では、固定電話を使っている理由を尋ねると? 固定電話でしか連絡をとらない人がいるから、FAXを利用したいから、今まで家にあっただけなどの理由が挙がりました。

しかし、固定電話は本当に必要でしょうか? 携帯電話を持つていれば、固定電話を使うこと自体、少ないはず。とくに、老後はそれまでにくらべて電話を使う頻度が少なくなります。固定電



話をたくさん使っているなら別ですが、ほとんど使っていないという場合は解約を検討するといいでしょう。固定電話は通話していなくても基本料が必要なので、解約すれば、月々の料金を節約できます。

それに、固定電話はオレオレ詐欺やキャッシュカード詐欺など、詐欺の入り口になりやすいのです。セールスや勧誘の電話がかかってくることもあり、煩わしいもの。さらに、電話番号からウェブ上や昔の電話帳で個人情報を探ることができるときもあり、個人情報も漏れるリスクも発生します。

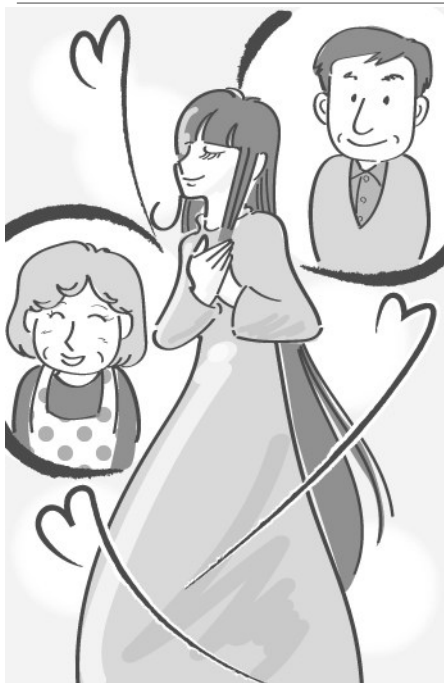
## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 命は授かりもの

人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみを受けて生まれ、また、養われたるわが身なれば、我が私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養いて、そこないやぶらず、天年を長くたもつべし。(養生訓 巻第二)

こう訳します。「人の体は父母をもとし、天地をはじめとしたものである。天地や父母の恵みを受け入れて生まれ、また、養われた自分の体であるから、自分のもののようであるけれど、自分だけのものではない。天地の賜物であり、父母が残した体である



から、慎んでよく養い、傷めたり壊したりしないで、天寿を長く保つようになければならない」と。

このあと、養生のしかたを学んで、健康を保つことが人生で一番大切だと述べています。それでこそ、人生を楽しむはずだと。

私たちは体を大切にしなければなりません。そのためには、食べたいだけ食

べたり、休むべきときに休まず疲れをためたりなど、無理をすることがよくありません。養生の方法を知って正しく行えば、長生きできるのです。

中国古代の思想家である老子の言葉に、「人の命は我にあり、天にあらず」があります。自分の心がけ次第で長寿になったり、短命になったりするので。

# 元気100倍 レシピ!



## 貧血を予防し、肌を健やかに保つ

ハマグリは春先に旬を迎え、おいしくなります。栄養的にもすぐれ、水溶性ビタミンであるビタミンB12が豊富に含まれ、貧血予防に効果的です。また、筋肉に酸素を運ぶ働きをする鉄がたっぷり含まれています。鉄が不足すると、集中力がなくなったり頭痛などを引き起こしたりするので注意が必要です。カルシウムも多く含まれ、骨や歯の形成に役立ちます。ほかにも、肌を健やかに保つマグネシウムや亜鉛、消化を助けたり高血圧を予防したりするタウリンも含まれています。



### 賢者レシピ

### 菜の花とハマグリの和風パスタ

ビタミン12が  
豊富に含まれ  
貧血対策に

カルシウムが  
たっぷりで  
骨活にぴったり

不足すると頭痛  
を引き起こす  
鉄が多い

1 菜の花は4cm長さに切り、  
軸の太いところは  
縦半分に切る。

2 熱湯に塩を加え、  
パスタをゆでる。  
ゆで上がりの  
30秒前に  
菜の花を加えてゆで、  
ざるに上げる。

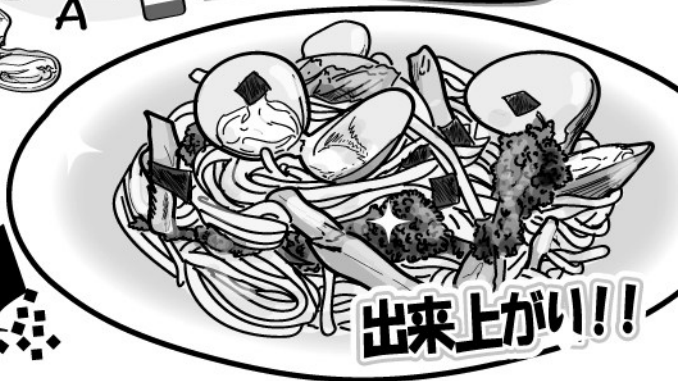
3 フライパンに  
ハマグリとAを入れ、  
フタをして2～3分  
蒸し煮にする。

ハマグリの口が  
開いたら火を止め、  
フタをしておく。

4 2を加えてあえ、  
皿に盛りつけ、  
のりをふる。

### ・材 料・ (2人分)

菜の花 ..... 1束  
ハマグリ ..... 10個  
パスタ ..... 150g  
焼きのり  
(5mm角に切ったもの) .. 適量  
塩 ..... 適量  
「しょうゆ ..... 小さじ2  
みりん ..... 大さじ1/2  
A酒 ..... 大さじ1/2  
エキストラバージン  
オリーブ油 ..... 大さじ1



出来上がり!!

一年中緑の葉が茂る、常緑樹のシンボルツリーを探しています。

# 幸せな家づくり

●オリブ 「太陽の木」とも呼ばれるほど、

日あたりのよい場所を好みます。実をつけるためには2種類以上植える必要があります。

●シマトネリコ 小さくツヤのある葉、風にそよぐ姿が涼しげで、観葉植物のような樹木。半日陰でも育ちますが、寒さには弱めです。

●フェイジョア (写真上) 氷点下10度くらいまでの耐寒性があり、剪定や病害虫に強い樹木です。実は西洋ナシと桃をミックスしたような味で、キウイ以上の甘みがあります。土質を選ばず、日あたりと水はけのよい場所を好みます。

●ハイノキ (写真下) 繊細な枝ぶり、春先に白い小花が枝先に群らがって咲き、自然に美しい樹形を形成します。人気の種類です。



## 編集後記

最近の私のビックニュースはメインで使っているパソコンのマウスを右利き用から左利き用に買い替えて使い始めたというものです。私はもともと器用で賢いと言われる左利きなのですがパソコンって買ってきたときから付属のマウスが右利き用だったりしてしかも私たち世代(50歳あたりの人)は世の中にパソコンが普及し始めるころにちょうどパソコンを職場などで使い始める人が多かったことなどもあってキーボードやマウスの操作に不慣れな人が普通でしたのでマウスの矢印ポインターが自分の思い通りのところに動いてくれないで四苦八苦するという現象が日本中のあちこちで起きていました。当時私はまだ若く柔軟さと持ち前の器用さでまだ世間でそれほど認知されていなかったPC用のマウスにもすぐに慣れて当時働いていた会社では年上の先輩社員のマウス操作の不器用さに苛立ち、何度も後ろから先輩を羽交い絞めして固めてしまいたい衝動を抑えたものでした。そうしていつの間にか右利き用マウスの扱いもすっかり師範級の腕前に成長したのでですが先日使っていたマウスが壊れたのをきっかけにもともとと左利きなんだから左用マウスを使ってみようと思いつき、今は左用マウスを使い始めて3日目。めちゃくちゃ使いづらいです。後悔。でも左用のマウスならマウスを操作しながらエンピツでメモを取ったり(字は右で書くように直されたので)テンキーも打てたりして便利かなあなんて。何より見てて仕事できそうじゃないですかあ? えっ? 動機がアホすぎる? たしかに。

『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

