

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

心地よい季節となりましたね、日本には四季があつて本当に良かったと思います。寒い冬に耐え、その冬が終わるとサクラが咲いて、少しオーバーに言う心がフワッと明るくなります。やがて惜しまれながらも花びらを一斉に落とし、少しシヨンボリしていると今度は目に鮮やかな新緑の季節が来ます。

そう、5月と言うとそんな新緑の季節ですね、イメージ的に。あ、そうそう今年の花粉は飛散量がものすごく多いって事前の予報では言われてましたが花粉症はどうでしたか？私の知ってる先輩に若い頃からものすごくア

レルギー持ちで花粉症もすごい大変

だったんだけどある時、呼吸法を意識して1年過ごしたら花粉症が治ったんだよ！ってなんかマユツバものの自慢をしてくる先輩がいるのですがその人いわく、「口ではなく鼻で呼吸をすることを意識するんだよ」って言うのですがまあ、お酒の席での自慢話だったのであまり本気で突っ込んで質問もしなかったのですが、そんな人もいるんだなあって。で今年の私の花粉症、ものすごく軽症で済みました。もちろん先ほ

どの先輩のアドバイスが効果的だったわけではなく、個人的な考察によるとマスクがかなり花粉から守ってくれたのかなと。まだコロナの余韻で2月、3月はマスク生活を続けていたので「鼻水がズルズル垂れてても見えないからいいか。」なんて軽い気持ちでいたらそれほどハナを垂らすこともなく、花粉の時期をやり過ごせました。マスクのほかにこれと言った花粉対策はしていなかったのですが強いてあげるとするならば早寝早起きでしょうか。シロウト考

えですが花粉症もアレルギー反応と言う事で

すよね、アレルギーと言うと免疫異常の状態と言う事だったかと思うのでとりあえず基本に戻って早寝早起き、小学生のころによく言われていましたよね。早寝早起き、寝る子は育つと。

なんか本当に今年は花粉症の人には申し訳ないくらい春先を楽しく過ごすことができてハッピーでした。これからの新緑の季節も気持ちよく過ごせるといいですね！



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

「レジリエンス」というスキルを磨いて ストレスから自分を守ろう！

し ジリエンスという言葉聞いたことはありますか？ 考え方や行動を変えて環境の変化に適応したり、トラブルにも前向きにトライするスキルをいいます。つまり、何かあったときに、具体的にどうすればいいのかとポジティブに考えられる力のこと。トレーニングを行うことで、性格に関係なく身につけることができます。「自分はメンタルが弱い」と決めつけるのはやめ、レジリエンスを磨きましょう。ポイントは6つあります。

ま す、家族や同僚、友人などの良好な関係を大事にする。「仕事がうまくいかなかったときは、同僚のAさんに相談する」「嫌なことがあったら夫に愚痴る」など、サポートしてもらえる人を再確認し、その人とのよい関係を続けます。だれかに頼ることで、前に進むことができます。

次 に、できたことやよかったことを毎晩、振り返る。「使っていないかったアプリを削除した」「引き出しの整理をして、不用品を捨てた」など、小さなことでかまいません。できたことやよかったこと、自分をほめたいことをノートなどに書き出します。一日の終わりに行う習慣にしましょう。日々続けければ、自信がついてきます。

そ して、6割でもできたら満足する。100%を達成する必要はありません。「6割もできた」と、成長している自分を認めるのです。完璧を求めると落ち込んでしまいがちです。心力を身につけることも大切です。困難な状況になったら、現状を「維持するか」「やめるか」「変えるか」の3つから選ぶくせをつけましょう。思考が整理でき、どうしたらよいかを見つかけられます。

不 安の要素を分解して、原因を見つけるのも有効です。不安は自身の能力の問題なのか、環境や人間関係などに原因があるのかなど、より具体的に考えてみましょう。原因がわかれば、対処法を見つけやすくなります。漠然とした不安をはっきりさせるのです。

最 後に、人とくらべない。SNSをのぞいては、自分の状況とくらべて落ち込んだりしていませんか。SNSの内容がすべて真実とは限りません。それに、くらべるのは人ではなく、過去の自分です。ここが前よりよくなった、この点が成長したなど、自分のよい点や幸せに思えることに目を向けましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

通販やネットショッピング
で注意したいこと

通販やネットショッピングはわざわざ店に向かなくても買いたい物が買える点、便利。スマホのアプリやSNSの利用者が増え、ますます活発になっています。一方で、最近では苦情やトラブルが増えているそうです。

全国消費生活センターに相談のあった苦情で多かったのが化粧品。内容としては、通常よりかなりお得に購入できるという広告を見て買ったところ、数回の定期購入が条件で、2回目からは高額だったなど。

また、魚介類全般のトラブルも多く、販売業者から電話が来て、「新型コロナの影響で困っている」と切り出され、断りきれずに購入したところ、届いた中身が値段に見合わなかったなどという事例が増えています。

さらに、カバンやアクセサリも苦情が多い種類。デ

パートの閉店によるセールという広告に釣られて購入してみたら、偽物だったなどがよくある事例です。

通販以外に、不用品の回収にも注意が必要です。たとえば、「2トントラックのパックで3万円」のはずが、不用品を積み込んだあと、25万円も請求されたということも。ネットやチラシなどで低価格の広告を出している業者はトラブルが目立ちます。ごみの収集や運搬には一般廃棄物処理業の許可や自治体からの委託が必要ですが、許可も委託も受けていない業者も。自治体のHPなどできちんと確認しましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

楽しみは人間の本性

聖人ややもすれば楽をときたまう。わが愚を以て聖心おしはかりがたしいへども、楽しみは是人のうまれ付たる天地の生理なり。楽しむずして天地の道理にそむくべからず。つねに道を以て欲を制して

楽を失なふべからず。楽を失なはざるは養生の本也。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「聖人はどうかすると、楽しみを説く。私の愚かさでは聖人の心を推測することはできないが、楽しみは人間に生まれつき備わった本性である。楽しみを楽しまないで、この天地の道理に背いてはいけない。つねに養生

の道に従って欲を抑えて、楽しみを失ってはいけない。楽しみを失わないのが養生の根本である」と。

「楽しむことは人間の本性である」という考えは養生訓だけでなく、彼の著書の『楽訓』や『大和俗訓』でも述べています。益軒の考える「楽しむこと」とは享樂的な楽しみではなく、内なる楽しみ。心も体も健

康で長生きすることです。その方法が養生で、つまり、養生は人生を楽しむためのものというわけです。

楽しみはお金で買えるものではありません。財力のある人はその財物にとられてしまします。一方、貧しい人は物による楽しみがない分、心による楽しみを楽しもうとします。それが内なる楽しみです。



元気100倍 レシピ!



感染症予防に欠かせないβカロテンが豊富!

独特の香りが特徴のニラは栄養たっぷりの緑黄色野菜。まず、βカロテンが多く含まれ、抗酸化作用が期待できます。風邪など感染症予防にぴったりでしょう。肌に潤いを与えてくれる作用も期待できます。高血圧を予防したりむくみをとったりするカリウム、カルシウムが流れ出るのを防止するビタミンKが豊富な点も見逃せません。ニラはあまり日持ちがしないので、購入したその日に使うのがおすすめです。残ったら刻んで冷凍保存しておけば、凍ったままスープやみそ汁などに加えられて便利です。



賢者レシピ

豆腐のひき肉ニラあんかけ

抗酸化作用
のある
βカロテンが
たっぷり

カリウムが
むくみ予防や
高血圧に効果的

ビタミンKが
カルシウムの
流出を防ぐ

1 豆腐はひと口大に切り、ニラは4cm長さに切る。

2 鍋に水を入れて沸騰させ、豆腐、鶏ひき肉、鶏ガラスープの素、しょうゆを加えて5分煮る。

3 ニラを加えたら、一旦火を止める。

4 Aの水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、とろみがつくまで中火で煮る。

・材 料・(4人分)

豆腐(絹).....1丁
鶏ひき肉.....100g
ニラ.....1/2束
水.....3カップ
鶏ガラスープの素..小さじ3
しょうゆ.....小さじ2
A[片栗粉.....小さじ2
水.....大さじ1]



室内を白でまとめたいとき、どのようなドアにするのがおすすめ？



白でまとめた室内は、清潔感があって明るい印象になります。ドアも白のパネルドアを選んでみてはいかがでしょう。パネルドアは海外でよく使われているものです。たとえば、左の写真は四角い6個のパネルがはめ込まれた「6パネルドア」です。パネル部分は装飾が施されているものや、ガラスが使用されているものもあります。ドアの材質はオーク材、ヘム、ダグラスファア、パインなどさまざまあり、それぞれ雰囲気異なるので、床との相性を考えて選ぶとよいでしょう。また、パネルの数も、2パネル、3パネルなど、好みのデザインを選ぶことができます。同じデザインの収納のドアと併せて設置すれば、統一感のある空間を演出できます。

幸せな家づくり

編集後記

この季節、毎年のことですが雑草との戦いが始まります。可愛らしい雑草ばかりなら生えてもいいのかもしれませんが、実際ににはそういうわけにもいかず、名も知らない変な草たちやドクダミ草やらがやたらと幅を利かせてきます。育てほしいハーブや花は逆に弱々しくしか育ちません。ドクダミなんて引っこ抜いても引っこ抜いても、生えてきます。ドクダミ茶にして飲み干してやろうかと思うのですが噂ではあまりおいしいお茶ではないと言うことなのでやめておきます。ただ今年はこの不毛な戦いに終止符を打つべく新しい試みを導入してみることになりました。「固まる砂」という商品をご存じでしょうか？これは地面に撒いてキレイにならして水を撒くと固まってくれて雑草が育たない地面ができるという優れモノなのですがこれお隣さんが数年前にホームセンターで買ってきて畳1畳分くらいの面積ですが自分で施工して、キレイに収まっているので真似をしてみようと思い、今ちょうどやっているところです。実験的に塀と建物のあいだのちよことしたスペースだけですがまあやってみると意外と大変で家族にも手伝ってもらいながら数日かけてちょうど今施工中です。3年もするとヒビが割れてきて補修が必要になるらしいのですが少しスッキリするなと思うやってみました。うまくいかなあ。

『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

