

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

まだ梅雨は明けていないのに外はもう夏はじまりました！みたいな感じになっています。

こんなに暑い中ですがいかがお過ごしでしょうか？ワタシの場合はここ最近カラダの重さダルさが、なかなか抜けず寝ても起きててもスッキリしない日が続いています。これから夏本番という時期ですから、できるだけ体調を万全にして暑い夏を乗り越えたいと思うのですがうまくいくかはわかりません。

最近、何人かのお客さんから聞いたのですが「給湯器の点検に伺います」と言う電話がきたというのですが、ある方はそのまま電話だけ、ある方は何か怪しいので断ったとか、またほかの人はうちに「大丈夫かしら？」と電

話を頂いたりしました。今わかっている中では金銭的な被害はないみたいですが神奈川県LPガス協会に問い合わせたところやはり県内で「給湯器の点検詐欺」みたいな事例があり実際に金銭的な被害に遭われた人もいますようです。

オレオレ詐欺や還付金詐欺もそうですが私はそんなことでダメされたりはしないと思っている人こそタイミングが悪い具合にあってしまつとコロッとやられてしまつことも。かくいう我が家でも子どもたちがまだ小さかった数年前に医療費の還付金が本当に発生する予定だったところにちょうど電話口で還付金のお話をされてあやうく、と言う事もありました。そ

の時は還付金詐欺と言うものが世に広まりつつあった頃で電話を切ったすぐ後にNHKのニュースでこんな手口が今ありますという紹介がされていて詐欺だと気がついたわけですが他にもいろんな手口がありますので気をつけましょう。ほかにこれは純然たる詐欺とは言えないかもしれませんが、んがつい数日前のこと、お客さん宅で奥さんと話をしていると旦那さんがチラシを持って出てきて「何だいこれは？」と差し出してきたのでそのチラシを見てみると、ガス料金適正化協会だったか委員会とあります。簡単に言うとその料金適正化何たらに任せてくれればガス代が安くなりますよというチラシなのですが

5年前かもう少し前にネット上で少し話題になったことがあり私も名前は知っていました。ただその時にあちこちに聞いてみたら実体がない団体でやっていることはガスのお客さんを右から左にと言うブローカーだという話でした。今も実体がないままなのかどうかはわかりませんが同じような名前を使っていることからしてそもそも怪しいです。詐欺をする側も年々高度な手法を取り入れるのでそれっぽいとかウツカリしていてもダメされてしまいまずよね注意しましょう。



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

A4の紙を用意するだけではじめられる！
「A4捨て」で家中をスッキリさせよう！

整

理収納アドバイザーの中山真由美さんが考案した片づけ法が、「A4捨て」。「こんな簡単なやり方は他にはありません」と、中山さんは言います。準備するのはA4の紙1枚だけ。裏が白紙なら、チラシや書類などを使っても構いません。

そ

そもそも、家が散らかっていると感じるのは、収納場所を決めにくいことかもしれません。ひとつ、つい適当に置いてしまうので、片づいて見えないのです。白い紙にそれらのものを置けば、ひとつひとつのものがクリアに見えて、必要か不要なのかの判断がスムーズにできます。実は、プロがものを分類するときにレジャーシートをよく使いますが、柄がなく淡い色のものを選んでいのだそうです。

そ

れではさっそくA4捨てに進みましょう。まず、片づきたい場所

を決めます。できればものがごちゃごちゃしがちな引き出しの中、棚やカウンターの上等がおすす。 「こんなに小さなスペースだけ？」と、もの足りなく感じるくらいの範囲でOKです。逆に、一気に片づきたいと、広範囲に手をつけるのは失敗のもとです。A41枚分なので、たとえば、引き出しの手前半分だけ、化粧ポーチ1個分だけ、箸やカトラリー入れだけといった具合です。このとき、キッチンの引き出しなど、ほぼ毎日使う場所からはじめると効果を実感しやすくなります。

次

に、A4の紙を近くのテーブルや床に置き、紙の上にものを並べていきます。このとき、ものが重ならないように並べるのがポイント。ものが重なっていると、いる・いないの判断をつけにくいからです。また、「切る」「書く」などの用途別に、さっくさくでいいの

最

で種類ごとに並べるのもポイントです。後に、いるかいないか判断し、いらぬものを捨てます。このとき、タイマーを5分間に設定して、集中して行いましょう。いらぬものは紙の外に出していきます。「同じ用途のものがある」「次に使う予定がない」「使う気になれない」「最後に使ったときを思い出せない」。これらにあてはまれば捨てましょう。5分で判断できなかったものは、そのまま出しっぱなしにしておき、一旦保留に。翌日見ると、たいてい捨てようという気持ちになれます。A4捨てを習慣にすれば、いつの間にか家中がスッキリ片づいているはず。



お財布も、ちょっと贅沢

チラシアプリを活用

新聞をとっている家がぐんと減り、チラシを見なくなったという人も多いでしょう。しかし、少しでも安くお得な買い物をしたいもの。そんなとき、チラシアプリが活躍します。

いろんな店のチラシをまとめて見ることで、買いたい商品が少しでも安い店を教えてください。たとえば、ある店ではキャベツが1玉298円なのに、別の店では1玉149円の特価なんてことも！ 損をしないためにもチラシアプリを賢く活用しましょう。

「チラシプラス」は、掲載量は多くないものの、シンプルな機能で操作しやすいのが魅力。「くらし情報」が充実していて、管理栄養士が作るレシピや心理テストなども見られます。「今日の1品」などの魅力的なコンテンツが毎日更新されるのもうれしい。



「Syhuui (シフュー)」は11万店以上という掲載店の多さが自慢で、ダウンロード数が1000万を超える人気アプリ。ポイントをためる機能がついていて、チラシを見るだけでポイントが追加されます。お得なクーポンが常時あるのもメリット。使いやすいさも人気の秘密です。「トクバイ」は、掲載店舗が4万のチラシアプリ。口コミを見られるのが魅力で、自分で書き込むこともできます。ポイント機能はないものの、操作がシンプルで使いやすいと評判です。いずれも無料のアプリです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

喜怒哀楽と気の関係

人に対して、喜び、楽しみ、甚だしければ、気ひらけて過ぎてへる。我ひとり居て、憂悲しみ多ければ、氣むすばれてふさがる。へるとふさがるとは、元氣の害なり。(養生訓 巻第二) こう訳します。「人に対して喜びと楽しみを激しく表すと、気を使いすぎて減ってしまう。孤独で憂いや悲しみが多いと、気が流れないでふさがってしまう。減るとふさがるのは、こちらも元氣の害になる」と。

ほかに、喜怒哀楽と気の関係について述べた文があります。「気は体の中の全体に広く行き渡るよ



うにしなければならぬ。胸の1カ所に集めてはいけない。怒りや悲しみ、憂い、悩みがあると、胸の1カ所に気がとどこおって集まってしまう。七情(喜怒哀・楽・愛・悪・欲)が過度になるのは、病気になるもとである」といった内容です。

ことが心や体によくないのはわかります。しかし、益軒によると、喜びや楽しみといったポジティブな感情も多すぎるのはよくないようです。エネルギーを使いすぎてしまうのがその理由です。何より心が穏やかで騒がしくない、静かに過ごすことが養生の道であり、心を守る道であるようです。

元気100倍 レシピ!



βカロテンを豊富に含み、免疫力をアップする

緑黄色野菜のひとつであるシシトウガラシは、体内でビタミンAに変わるβカロテンをたっぷり含んでいます。βカロテンは皮膚や粘膜を健康に保つほか、免疫力アップにも欠かせない成分で、感染症にも効果があります。また、ビタミンCを豊富に含む点も魅力で、しみを予防して美肌に導いたり、アンチエイジングにもぴったりです。ほかにも、イライラを防ぐビタミンB6、塩分や水分をスムーズに排出させるカリウムも含みます。むくみ対策としても、積極的に摂りたい野菜と言えます。



賢者レシピ

ナスとカボチャ、シシトウガラシの焼きびたし

βカロテンが肌
を健やかにし、
免疫力をアップ

ビタミンB6が
心を安定させる

むくみ予防に
効果的な
カリウムが豊富

- 1** ナスは格子状に切り目を入れ、ひと口大に切る。
カボチャもひと口大に切る。



- 2** クッキングシートにナス、カボチャ、シシトウガラシをのせ、200℃のオーブントースターで7～8分焼く。



- 3** 長ネギは、外側は白髪ネギ、中心はみじん切りにする。



- 4** フライパンに多めの油をひいて弱火にし、みじん切りにした長ネギ、おろしショウガを炒め、香りを出す。



- 5** めんつゆと水、**2**を加え、落としフタをしてやわらかくなるまで中火で煮る。



・材 料・(2人分)

ナス 大1個
カボチャ 60g
シシトウガラシ 6本
長ネギ 1/2本
おろしショウガ .. 小さじ1/2
サラダ油 適量
めんつゆ(ストレート) .. 大さじ3
水 1/2カップ
カツオ節 少々

- 6** 器に盛り、白髪ネギとカツオ節をのせる。



出来上がり!!



相手によい印象を与えるポイントを再確認 「身だしなみを整える」

とつさの 流儀

●手や爪を手入れして清潔感アップ

顔の次によく見られているのが手もと。爪が伸びていて汚かったり、ネイルがはがれていたりしては、不潔な印象を与えます。また、クリームなどを使い、手や爪の手入れを念入りに行いましょう。なお、ネイルを使う場合、ペーじュやピンクなどにすると上品です。

●「おしゃれは足もとから」は正解

足もとは身だしなみの基本です。どんなに素敵な洋服を身につけていても、靴が汚れていたり、かかとがすり減っていたりしては台無しです。靴はきれいに磨き、スニーカーなら汚なくなっていたら洗いましょう。靴下がボロボロ、タイツやストッキングが破れているなどもNGです。

●肌や髪に潤いをプラス

肌がカサカサ、逆に、テカテカしていると、相手に与える印象はよくありません。丁寧に洗って保湿しましょう。また、パサパサの髪は不潔な印象を与えます。ヘアオイルで潤いをプラスするなどがおすすです。寝癖がついたままなのもズボラな印象です。

編集後記

そういえば今年も半年が過ぎましたね、まあ早いものです。年の初めに掲げる1年の目標も正月のうちに書き上げるつもりでいた書初めもまだ手付かずのままです。。まあいいでしょう今年はまだ半分もあるのです！そういえばのついでに言うところダイエツト始めました。いや本気で。これは目標ではなくすでに組み込まれた予定です。で間違いありません。毎月2キロずつ減量していき横浜マラソンに出場するころには10キロの減量でいままでは違って軽いカラダで軽やかに横浜の街をさっそうと走り抜けていることでしょう。いやあ楽しみです。えっなんですか？もうあきらめろよと言う声が聞こえてきますが、だってここであきらめたら本当にこのままワガママボディがヒキガエルかセイウチのようになってしまふ、その大事な分岐点が今なんです、たぶんそんな気がします。ちょっと前までは少し運動したり少しセーブすれば1キロ、2キロはすぐに減ったものですが今は何と言うか危機感を感じるわけです。なので横浜マラソン今年もチャレンジします。今年の目標は「一度も歩かずに完走する」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



最近はやあ暑いから
か元気がでないんだ
よねえ。