

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

毎日暑い日が続いていますが体調など崩されていないでしょうか。ワタシもこの暑さのせいでなかなか快眠できない日が多く熱帯夜でもグッスリと眠れる方法を日々研究している毎日です。7月末現在のことですが神奈川県でも連日気温が35度超えて本当に猛暑と言わく酷暑ですよ、毎日プールに浸かりながらアイスを食べるって過ごせるならこんな夏だってご機嫌なんでしょうけどなかなかそういうわけにもいきませんよね。。

こんな夏でも快適に過ごすにはエアコンが絶対条件ですが電気代も請求額がいくらになるのか恐ろしいです。たしか昨年、国会で電気料金を国が一部補助するという話が決まり、

少し話題となりましたね。うちはガス

屋なので「電気は国が補助してくれるんだ、いいなあ」と思っていると次には都市ガス世帯のガス代の補助が決まりました。うちはプロパン屋なので「都市ガスだと補助がでるのか、なんか差別だなあ」と思っていました。大手電力会社、大手都市ガス会社は国会議員の方々にも影響力を持っていることでしょう。それに引き換えプロパン会社と言うのはそのほとんどが地元で営む中小零細企業で何万軒もお客さんを持っている会社は全体の数%です。国会で話し合われる際も一番最後になりがちなのかもしれません。そしてこ

のほど、やっとプロパンガスにも助成金があることが決まり神奈川県でも一世帯当たり最大2280円の補助が出ることとなりました。正式名称を「令和5年度神奈川県LPガス物価高騰対応支援金」と言います。内容は4月から9月までの6ヶ月のガス代に対してひと月当たり380円の補助を行うというもので、380円×6か月、最大で2280円が支援金として補助されると言うものです。対象は一般消費者となっていますのでマルエムのお客さんはみな対象です。補助を受けるのに何が必要かと言うとガス事業者（マルエムプロパンのことです）がお客さんへの請求に物価高騰対応支援金の分を値引きして請求することになるので自動的に補助が受けられますのでご安心ください。マルエムプロパンでは8月に1140円、9月に1140円を値引きして2か月の値引き額の合計が2280円となるように対応させていただく予定です。支援の時期や金額についてはさまざま意見があるところですが6月末に神奈川県への申請を受け付けてと言う状況ですので不備な点や多少の混乱などあるかもしれませんが物価高騰が収まらない折、皆様のご理解とご協力をお願いします。



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

ダイエットを成功させるカギは睡眠にある！ 「ぐっすり眠るための方法」

睡

眠コンサルタントの友野なおさんによると、ダイエットを成功させるためには睡眠がカギを握っているそうです。睡眠が足りていないと自律神経が乱れ、イライラして食欲がコントロールできなくなります。一方、睡眠が足りていれば、食欲を抑えるホルモンが分泌され、日中も元気に過ごせるのだそうです。なお、睡眠の質は「時間×深さ」で、時間が短くても眠りが深ければ睡眠不足になりません。

で

は、睡眠の質をアップするためのテクニックを紹介しましょう。まず、真っ暗にして寝ること。小さな明かりでも、脳は光を感知します。その分、眠りが浅くなってしまいます。照明はすべて消しましょう。夜、トイレに行くときが心配なら、人感センサーのフットライトなどをとり入れれば安心です。

次

に、寝る前の行動をパターン化する。パジャマに着替え、マットを敷いてヨガをするなど、寝る前の行動をパターン化すると、脳と体にすり込まれます。すると、「この行動をすると自然と眠くなる」という状態になります。

一

日の最後に、ポジティブな言葉を声に出してみるのも有効です。一日を振り返ってうれしかったこと、明日への期待、なりたい自分など、プラスの感情で満たされましょう。逆に、失敗したことを思い出したり、「行きたい」など、寝る前にネガティブな気持ちになったりすると、ストレスホルモンが分泌されます。すると、いつまでも眠れない状態になります。

最

後に、眠りのツボを刺激するのも手です。かかとの膨らみの真ん中あたりに、「失眠」というツボがあり、刺激することで心がリラックスし、

眠気を起こしてくれます。ゴルフボールをツボにあてて転がすと、ちょうどよい加減でツボ押しできておすすめです。

ぐ

ぐっすり眠ったあと、朝、気持ちよく目覚めるための方法もプラスで紹介합니다。その名も「耳もみじゅんけん」です。最初に、親指と人差し指で耳をつかんで「グー」と丸めます。次に、人差し指と中指で耳の根元を挟み（チョキ）、上下に動かします。最後に、親指と人差し指で耳の上端をつかみ、外側に「パー」と開くように引っ張ります。数回行えば耳にあるツボを刺激でき、脳がすっきり目覚めます。顔のむくみとりにも有効です。



お財布も、ちょっと贅沢

少額送金アプリ

たとえば友人と一緒にご飯を食べに行き、だれかがまとめて支払いをしたとします。割り勘にして自分の分を支払うとき、現金だと細かいお金がなかったり、もらうほうも小銭が増えてしまったりと、困る場面があります。

そんなときに便利なのが、「少額送金サービス」ができるアプリ。相手の銀行の口座番号がわからなくても、個人間でお金のやりとりができるというものです。送金できる金額の上限はあるものの、送金に手数料がかからないのはメリットです。

具体的には、現金を直接送る場合なら、「こころ」「Coin Pay」「ピン」などのアプリがあります。ただ、たとえば「こころ」なら、相手が「こころ」に対応している銀行アプリをスマホに入れている必要があります。

一方、現金ではなく、スマ

ホ決済アプリの残高を送金する方法もあります。たとえば「PayPay」や「LINE Pay」「楽天ペイ」「d払い」「Kasaco」などです。こちらも条件があり、受け取る側が同じアプリを使っていなければ送金できません。

後者の場合はユーザー数が多いのが利点ですが、やりとりできるのはアプリの残高で、現金ではありません。残高を現金化するには手数料が必要になったり、本人確認を済ませないといけなかったりします。

今後、現金を使わないこういったサービスがますます活発化してくるでしょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

歯と目の手入れ

朝ごとに、まづ熱湯にて目を洗ひあため、鼻中をきよめ、次に温湯にて口をすすぎ、昨日よりの牙齒の滞りを吐きすて、ほしてかはける塩を用ひて、上下の牙齒と、はぐきをすりみがき、温湯をふくみ、口中をすすぐ事二十度、其間に、まづ別の碗に、温湯を、あら布の小篩（ふるい）を以てこして入れ置き、次に手と面をあらひ、おはりて、口にふくめる塩湯を、右のあら布の小ぶるひにはき出し、こして碗に入れ、其の塩湯を以て目を洗ふ事、左右各十五度、其後別に入れ置きたる碗の湯にて、目を洗ひ、口をすす

ぐべし。（養生訓巻第五）
こう訳します。「湯で目を洗って温め、鼻の中をきよいにする。ぬるま湯で口をすすぎ、歯にたまっているものを吐き出す。干して乾いた塩で上下の歯と歯ぐきを磨き、ぬるま湯を口に含み、20〜30回すすぐ。その間に、器にぬるま湯を粗めの布で作った小さなふるいでこして入れてお

く。手と顔を洗う。洗い終わって口に含んでいた塩湯を布のふるいに吐き出し、濾過して器に入れ、その塩湯で左右各15回、目を洗う。そのあと、別の器に入れていた湯で目を洗い、口をすすぐ」と。実際、益軒はこの方法で歯と目を手入れし、83歳になっても抜けた歯はなく、目の病気もなかったようです。



元気100倍 レシピ!



糖質を燃やしてエネルギーに変える、良質なタンパク源

豚肉は良質なタンパク質である上、さまざまな栄養効果が期待できます。まず、ビタミンB群が豊富な点が挙げられます。中でもたっぷり含まれるビタミンB1は、糖質を体内で燃やしてエネルギーに変換する際に必要な成分。疲労を回復させる働きもあり、疲れがたまっているときは豚肉を食べるといいでしょう。コレステロール値を抑制する不飽和脂肪酸が豊富な点も見逃せません。とくに必須脂肪酸のひとつである、リノール酸が多く含まれています。



賢者レシピ

豚肉たっぷり 冷やしレモンラーメン

ビタミンB1が
豊富で
糖質を燃やす

体内で作れない
必須脂肪酸の
リノール酸が
たっぷり

体の材料となる
良質な
タンパク源

1 豚肉は熱湯でゆでて、ざるに上げる。
ネギは小口切り、
水菜は3cm長さに、
ゆで卵は
半分に
切る。



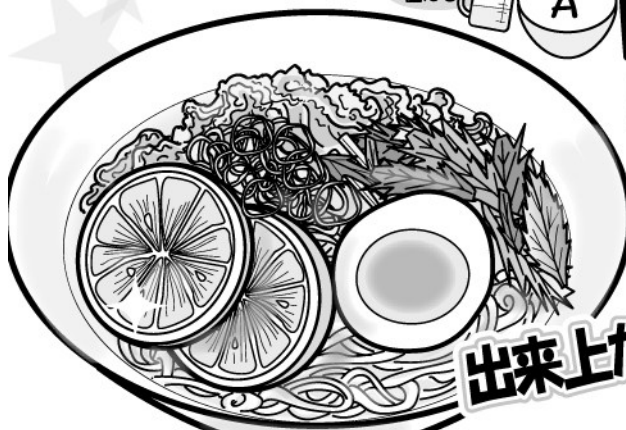
2 鍋に湯を沸かして
中華めんをゆで、冷水で
しめて水気を切る。
Aを合わせておく。



・材 料・(2人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用).....200g
ネギ.....1/4本
水菜.....30g
ゆで卵.....1個
中華めん(生).....2玉
レモン(輪切り).....4枚
「白だし」.....1/2カップ
Aレモン汁.....小さじ2
水.....2カップ

3 器に中華めんを盛って
豚肉、水菜、ゆで卵を
のせ、Aを注ぐ。
ネギとレモンを
トッピングする。



出来上がり!!





気持ちよく楽しむために心がけておきたい 「プールを利用するときのマナー」

とつさの 流儀

● プールに入る前はシャワーを浴びる

銭湯に入るときと同様、いきなりプールに入るのは厳禁。シャワーを浴びて体の汚れを落としてから入りましょう。メイクや整髪料などもNGです。メイクは落とし、整髪料はシャワーで流してから入るのがマナーです。香水もつけないようにします。

● アクセサリーは外す

ネックレスをつけたままプールに入る人はいませんが、ピアスや指輪なども外すのがルール。プールの中はまわりの人との距離が近く、また、水着なので接触したときにアクセサリーで傷つけてしまうこともあり得ます。さらに、アクセサリーが知らないうちに外れてしまうことも。はだしてアクセサリーを踏むと、けがをする恐れがあるのです。

● 自分のレベルに合ったコースで泳ぐ

泳ぐレベルや使用目的によってコースが分かれている場合、それに従いましょう。レベルの異なるコースで泳ぐと、接触するなどのトラブルが起こることも。とくに上級者コースではばくち止まるのは迷惑です。

編集後記

7月に京都の祇園祭を見物に行ってきました。夏になると時々、NHKのニュースなんかでチラッと見ることのあるあのお祭りです。実は最近までそれほど興味があつたわけでもなかったのですが祇園祭りの歴史と規模をTVなどで知る機会があり「これは」と思い、今年はとうとう新幹線に乗って行ってきました。ご存じの方もたくさんいるかもしれませんが日本三大祭りの一つに数えられているそうで人生初の祇園祭でしたが規模も人も想像以上でしたがその迫力もすごかったですし、山鉾の豪華でキレイなこと！そしてそれぞれの山鉾がまた数百年という歴史があつたりして京都ってなんかすごいと思わされます。見てきたのは祇園祭の山鉾巡行の前祭り。この山鉾巡行には前祭りとは後祭りというのがあるらしくて、八坂神社の神様が町に来るのが前祭りです。約一週間後に行われる後祭りで神社に帰っていくというのが祇園祭と言つことらしいです。また、この時期の京都では鯉（ハモ）がおいしいらしくてそれも旅の目的の一つでした。立ち寄った小料理屋さんで鯉のお刺身を頂くことができました。はて、おいしかったとは思いますが食べなれていないせいか、つまみに出してもらったポテトサラダが絶品すぎてポテサラの味しか思い出せません。（涙）

『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



ダンナはん、ハモの味もわからへんなんて、ホンマもんのアホ、ちゃいますやろか。