

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年はお盆が過ぎててもなかなか涼しくならず連日の猛暑にダウン寸前ですが皆さまはいかがお過ごしでしょうか。今年の夏はあちらこちらで久しぶりのイベントが開催されていたようで花火大会なども各地で開催されていましたね。隅田川の花火大会も三年ぶりか四年ぶりで開催されていたのを我が家はテレビでのんびり見ていました。見ていて、そう言えば花火大会って現地に行っちゃんと見たことないなと思ってお盆休み中に行けそうな諏訪湖の花火大会に行くことにしました。ですがタイミングの悪いことに台風も来ていて、中止になるかもしれないし帰りの高速道路が通行止めとかになってもなあなどスッキリしない状況だったので結局お盆はどこにも行かず

家で静かに過ごしていました。その時の台風（7号）は結果的には諏訪湖のある長野県には大きな被害はなかったようですが静岡県や京都の北部に被害があったようです。この夏の暑さもそうですが時々ニュースで聞くようになった線状降水帯がもたらす水害などやはり異常気象ですよね。

そんな異常気象の影響もあってか近年、一般家庭においてポータブル発電機の需要が増加しています。自然災害や計画停電などに備えるため、そしてアウトドア活動においても利用されているポータブル発電機についてちょっと紹介しますね。主な利用目的の一つは非常時への備えです。神奈川県は地

震などの自然災害が発生しやすい地域です。ポータブル発電機は、停電時に重要な電力を供給するための優れたツールです。冷蔵庫や通信機器などの必要な電力を確保し、安全な生活を支える役割を果たします。

二つ目はキャンプなどアウトドアでのアクティビティでも快適な環境を作り出すためにポータブル発電機は役に立ちます。このポータブル発電機ですが選び方のポイントには①出力容量…発電機を選ぶ際には必要な電力容量を考慮しましょう。

冷蔵庫や照明、充電機能などに必要なワット数を見極め、それに合った出力容量を持つモデルを選びます。

②燃料の種類…ポータブル発電機はガソリン、ディーゼル、太陽光などいろいろな種類がありますがおすすめ

はプロパンガスタイプです。数年放置してもガソリンのように腐らないので。③ポータビリティと耐久性…やはり軽くて持ち運びしやすいほうがいいのと耐久性がないといざという時に使えないのでは困りますよね。④静穏性…発電機の騒音は周囲への影響を考慮する重要な要素です。

ポータブル発電機は神奈川県的一般家庭向けに、非常時の備えやアウトドアでの利用において価値のあるツールとなっています。選ぶ際には家庭のニーズや使用状況に合わせて適切なモデルを選び、安心と便利さを手に入れましょう。



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

イヤイヤじゃなく、ポジティブに楽しむ！
「〇〇機嫌な心でする家事」

こ 機嫌な心でする家事を提案しているのが、加茂谷真紀さん。加茂谷さんによると、「家事は呼吸をするのと同じくらい、生きる上で自然に行うこと」とか。「家事が苦手」「家事が嫌い」と感じる人は、なくてはいけないという義務感や、満足にできていないことへの焦りなどが根底にあるのだそうです。つまり、自分の心を優先していいのです。家事は心のままに任せるのがいちばん。自分がしたいと思ったときにすればよく、心や体に無理をしてまで家事をする必要はありません。

加 茂谷さんによると、「自分で自分の機嫌がとれる」ようになると、家事をするのが楽しくなるのだとか。無理をしないでいると、「掃除をしてさっぱりしたい」「おいしいものを作って食べたい」など、自然と家事をしたい気持ち湧き上がってきます。

そ れに、心が喜ぶことを優先して明るいう気持ちでいれば、家事を楽しく行えます。そんなふうにポジティブに考えて居場所を整えると、家の中にプラスのエネルギーが満たされ、より心地よい時間を送れるようになるのだそうです。そのために、家事をする前に自分と向き合う時間を作りましょう。ポイントが4つあります。

ま ず、自己肯定感を大切に。家事が楽しくできない自分を責めていませんか？「私はそのままで大丈夫」と自己肯定感をとり戻し、心を元気にしてくれるような何かを見つけましょう。

次 に、家事分担はきっちりの決めない。家族と分担してだれかがその家事をサボると、イライラが募ります。そんなときは、「疲れているのかな」と自分が代わりにしてあげても。相手が感謝してくれれば、家族の中に笑顔が生まれます。

まれます。

そ して、ときには「できない宣言」をする。忙しくて疲れていても家事をしなくちゃと、自分を追い込んでいませんか。たとえば、「日曜日は家事をしない日」と宣言してしまい、自分を休ませてあげましょう。できない宣言をすれば、家族がなんとかしてくれるはず。

最 後に、人とくらべない。SNSなどきれいに片づいた家や手の込んだ料理を見て、落ち込んだりする必要はありません。SNSは一部を切りとって見せているだけのことが多いものの。自分なりの心地よい家事をすれば十分です。



お財布も、ちょっと贅沢

シニア割

「シニア割」は50〜60歳以上を対象とした割引のこと。意外と知られていないシニア割が多いので、買い物をしたり旅行に出かけたりするときは事前にチェックしてみるといいでしょう。

まず、普段の買い物のシニア割から。スーパー大手のイオンでは毎月15日は「G・G感謝デー」で、55歳以上の人は5%割引になります。系列のダイエーやマックスバリュでも同様に割引引かれます。また、スーパーのマルエツは毎月15〜19日が「シニアデー」。セルフレジかスマホ決済の「Scan&Go」で精算するとTポイントが5倍になります。ほかに、イトーヨーカドーでは60歳からの「シニアナナコ」に加入すると、毎月15日と25日が5%割引になります。

レジャー施設でもシニア割があります。イオンシネマ

では、55歳以上なら映画が1100円で観られます。また、夫婦のどちらかが50歳以上なら、2人で2200円になる「夫婦50割引」が利用可能。一方、T.O.H.Oシネマでは、60歳以上は映画が1300円になるなど、シニア割を行っている映画館がたくさんあります。

交通系だと、JRの「ジパング倶楽部」は65歳以上の男性、60歳以上の女性が対象で、JRの運賃が最大30%オフになったり、JRグループのホテルが割引料金で利用できたりします。

ほかに、調べてみるといろいろ見つかります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

元氣と飲食

人の身は元気を天地にうけて生ずれども、飲食の養いなければ、元氣うえて命をたもちがたし。元氣は生命の本也。飲食は生命の養い也。此故に、飲食の養いは人生日用専一の補いにて、半日もかきがたし。

(養生訓巻第三)

こう訳します。「人の体は元気を天地から受けて生まれてきたものであるが、飲食の養分がなければ、元氣は飢えて生命を保つことができない。元氣は生命のもとである。飲食は生命の養分である。だから、飲食の養分は人生の毎日でいちばん大切な補いであり、半日も欠くことは

できない」と。

食事はとても大切なことで、命を保ち、健康でいるために欠かせないこと。半日も食事をしないままにいるのはよくないというメッセージです。

そしてこのあと、以下のように続きます。「飲食は人にとって大きな欲であり、食べたいだけ食べたり、飲みただけ飲んでい

ると、度を過ぐす。結果、

胃腸の調子が悪くなったり、ほかの病気になったりする。命を失うことさえ、あり得るのだ」と。

「腹八分」が健康のためによいとわかっていても、欲望に負けて、ついつい食べすぎたり飲みすぎたりしてしまつことも。そんなときは益軒の言葉を思い出したいものです。



元気100倍 レシピ!



高血圧を予防し、むくみを解消させる!

天ぷらをはじめ、焼きナス、麻婆ナスと、さまざまな調理法で楽しめるナス。ナスは90%以上が水分ですが、栄養的に注目したい点もあります。まず、カリウムが豊富に含まれていることから、高血圧を予防したり、むくみを解消したりするのに役立ちます。熱を体から放出させる効果も期待できます。ほかに、ポリフェノールがたっぷり含まれる点も見逃せません。抗酸化作用が働き、免疫力をアップしたり、老化を防止したりします。腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれています。



賢者レシピ

鶏肉とナスの炒め煮

カリウムが豊富
高血圧やむくみ
の対策に

ポリフェノールが
アンチエイジング
に効く

食物繊維が
腸内環境を
整える

- 1 鶏肉はひと口大に切り、ナスは食べやすい大きさの乱切りにする。サヤインゲンも半分に切る。



- 2 鍋にサラダ油を中火で熱して鶏肉を炒め、色が変わったら、ナスを加えてさっと炒める。



- 3 水を加え、沸騰したらサヤインゲンと梅酒を加えて少し煮る。



- 4 しょうゆを加え、落としフタをして弱めの中火で汁気がほとんどなくなるまで7~8分煮る。



・材 料・(2人分)

鶏もも肉		300g
ナス		2本
サヤインゲン		6本
サラダ油		大さじ1/2
水		1カップ
梅酒		大さじ4
しょうゆ		大さじ1・1/2



出来上がり!!!



名刺交換は立って行い、相手の名前を確認する 「名刺のマナー」

とつさの 流儀

● 名刺を差し出すときは相手に向けて

名刺入れを持ち、立った状態で相手に向き合います。訪問した側が先に名乗り、相手が読めるように名刺を向けて持ちます。「〇〇（社名など）の〇〇（氏名）と申します」と言い、両手で差し出ししましょう。相手が名刺を受けとったら軽く下がり、「よろしくお願ひします」と言って礼をします。なお、名刺は立った状態で交換するのがルールで、テーブル越しなど座った状態はNGです。

● 受けとったら、相手の名前を確認する

相手が名刺を差し出したら、「ちょうだいします」と言って、両手で受けとります。「〇〇様ですね」と相手の名前を確認し、「ありがとうございます」とひと言添えましょう。受けとった名刺はしまわず、胸の位置で持ったまま席に戻ります。

● 打ち合わせの間は名刺をしまわない

席に戻ったら、名刺はテーブルの左上に名刺入れを置き、その上に載せます。名刺が複数枚あるときは、役職の高い人の名刺を名刺入れに載せ、そのあと、高い順に並べます。

編集後記

9月になったというのに暑い日が続いています。天気予報を見てもしばらくきびしい残暑が続くようですね。そう、気がつけば8月は終わりました。まあ、もともと土日を入れたも5日間ぐらいのお盆休みでしたがあっという間でした。ちなみに特に出かけることもなく、家族で一度、あとジジババ、姉の家族を交えて一度ランチをしたくらいです。昨年の夏休みには童心に戻ってプラモデルでも作ろうとガンダムのプラモデルをネットで買い、近所のお店でニッパやヤスリ、プラカラーなどを大人買いをしたところで夏休みを終えました。今年の夏もまたプラモデル熱が浮上してきたので昨年購入して放置されたままだったガンダムを一気に組み上げました。最近のガンプラは本当によくできていて、プラモデルのくせに接着剤を必要とせず、色も最初からそれなりに色分けされたパーツで構成されているので組み上げるだけでそれなりの完成度で楽しめるのです。子供のころ手を接着剤でデロデロにしたり、色を塗り分けるのにシンナー臭くて苦労しながらプラモデルを完成させた記憶が懐かしいです。

『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



プラモデルも大人買いして2個買ったじゃん
来年の夏もプラモデル
作らなきゃダメだな。