

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
先日、横浜マラソン走ってきました！

ただ後半はだいぶ歩いてしまったので完走と言うのか完歩になるのか。。マラソン出場は今回で5回か6回目くらいです。あいだにコロナで大会中止などがあり正確には忘れてしまいました。ちなみに言うところ何時間何分とかの記録は二の次で「大会に出る」「完走を目指す」と言うのが目的であり目標です。あとはゼイタクを言えば気持ちよく完走をしたと言うのが目標と言えば目標でしょうか。

ロックB、Cときて私は後ろのほうのGブロックなので先頭がスタートしてからだいたい20分遅れでスタートラインを通過、出場者は2500人くらいと聞きました。ランナー全員がスタートラインを通過するまでだいたい30分くらいかかるらしいです。スタートしてからしばらくはみんな元気なので大会の興奮に背中を押される感じでいつもより早いペースで走りがちになります。去年はこれで失敗しました。「お、今日は走れるぞー!」こんな勘違いからいつもより1キロで30秒以上速いペースで走ってしまつと後半ビクビクするくらい足が止まるのです。ですが今年の私はそんなことは経験済み。ああいいあおい、私は私、キミはキミ。私は腕時計を見て自分のペース

を守りながら走りました。それでもやはり練習不足で臨んだ私は15キロあたりからカラダが重く前に進みません。

練習不足は「気合でカバーだ」とばかりに気持ちで負けないよう気合を入れるのですがそれができるのも体に少し余裕が残っているうちだけだと悟りました。体に力が残ってなくなると気合のカスすら出てきません。一度歩いてしまつと次に走り出すのものすごく苦勞するので、おそーいペースでもなんとか走り続けようと思うのですが24キロ付近でとうとう歩いてしまいました。このあたりから横浜マラソンの特徴でもある首都高速湾岸線をランナーは10キロ以上走ることになります。ここが個人的には一番つらいところ。首都高さえ抜けてしまえばゴールまで残りは約7キロ。首都高の降り口にたどり着けばあとは何とか

ゴールまで。と思える気がするのですが今はもう走るだけの力が出てきません。頭の中ではリタイアした場合のお茶らけた言い訳などを考えたり、リタイアするのも経験としてアリだろうか歩きながらあれこれ考えましたがとにかく行けるところまで行こう作戦です。幸いにして前半に少し貯金ができていたので制限時間までには何とかゴールできましたがやはりフルマラソンはとんでもなく辛く長い道のりでした。しかし今回は新たな気づきがありました、これだけのカロリー消費活動ができると言う事はまだまだ好き放題食べても大丈夫だと言う証明となりました。よって今後も食べたいものは我慢せず食べる方向で生きて行こうと思います。



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

デトックス習慣をつけて、心地よく暮らす 「しないこと」のルールを作ろう

毎

日、栄養バランスの整った食事を作らなければいけない。誘われたら、用事がないかぎり、断ってはいけない。一日中だらだらと過ごしてはいけない。たとえば、こんなふうに「しなければいけないこと」を自分自身に課していませんか？ 実はそれらがストレスの原因になっていて、手放してみたら、気持ちがラクになることは少なくありません。

そ

れに、実は、絶対にすべきこととというのはほんのわずか。日常的に行っている習慣を今一度、チェックして、しなくてもいいことは手放しましょう。また、寝る直前までスマホを見たり、夜遅くにスイーツを食べたりなど、悪い習慣も手放したいもの。実は疲れのもととなっていた悪い習慣を手放せば、毎日が気持ちよく過ごせるようになるはずです。ここでは、手放したい3つの習慣

ま

を紹介しましょう。

まず、気が乗らない誘いは断る。断りづらいという理由だけで、集まりに行ったり、予定を入れたりしていませんか？ 気が向かないところに出かけるのは思い切ってやめてみましょう。自分が心から行きたい集まりや誘いだけOKすることで、気持ちが軽やかになります。断ったことで相手との関係が悪くなったなら、それは縁がなかっただけと割り切りましょう。

次

に、洋服を畳まない。洗濯物と一緒に込んでから畳む作業を面倒に感じるという人は多いものです。洋服は洗濯ハンガーにかけたままクローゼットにしまっただけに。下着や靴下もいちいち畳まず、かごなどに入れるだけにすれば、手間は少なくすみます。洗濯は毎日のこと。少しでも手間を省ければ、心にゆとりが生まれます。

最

後に、ラインやメールの対応。休日までメールに返信していると、平日とのメリハリが付きません。休日はメールを開かないなど、自分なりのルールをきめ、心配なときは仕事先などにその旨を伝えておきましょう。ラインについても同様です。メッセージをもらったらすぐに対応しなければと考えていると、心がしばれます。夜9時以降はラインを見ない、日曜日はスマホをオフにするなど、自分が心地よくなるように見直しを。どうしても緊急な連絡があれば、電話をしてくれるはずです。ほかにも、ストレスのもとになっていることを書き出して、自分なりの「しないこと」「リストを作ってみましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

マネーリテラシー

「マネー」はお金、「リテラシー」は、その分野に関する知識や能力を活用する力。マネーリテラシーはお金の知識や情報を身につけ、上手に活用することを指します。やりくり上手になるためには、我慢して節約するのではなく、ほしいものや目標などを、知識や能力をもとに効率よく手に入れるということです。

たとえば、お金について学ぶ。正しいお金の知識があれば、節税方法がわかったり、申請してもらえるお金を手に入れたりというメリットも。実際、「ファイナンシャル・プランナー」の資格をとろうとする人が増加しているそうです。資格が実際の仕事に結びつかなくても、学習した内容は確実に日々のやりくりに活かせるはずですよ。



アプリを利用するのも有効です。「Vooicy」はビジネスのプロの話を無料で聴けるアプリ。家事をしながら、ウォーキングをしながら、ながら聴きするだけで、投資や経済など、お金に関する有益な情報を得ることができます。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

病気は心配しない

病める人、養生の道をば、かたく慎しみて、病をば、うれひ苦しむべからず。憂ひ苦しめば、氣ふさがりて病くは、る。病おもくても、よく養ひて久しければ、おもひしより、病いえやすし。

(養生訓 巻第六)

こう訳します。「病人は養生する方法をきちんと守り、病気のことをくよくよと考えてはいけません。くよくよ考えれば気がふさがって、病気が重くなってしまう。病気が重くても、気長に養生すれば、思ったよりも病気は早くよくなるものである」と。

このあと、次のように続きます。「病気のことをいくら心配してもいいことはない。ひたすら病気を慎むことが大切だ。もし死ぬと決まった病気なら、天命で決まっていることなので、心配してもしかたない。そのことで人を苦しめるのは愚かである」。

さて、ポイントは「病気を慎む」ことだと言っている。ですが、慎むとは正しく養生することを意味しています。「病は氣から」という言葉がありますが、氣にするあまり落ち込んだり、氣力をなくしたりすれば、病気は悪くなるばかりです。逆に、きちんと養生して、気持ちをラクに日々を過ごしていれば、意外に早く治ることもあるというわけですよ。



元気100倍 レシピ!



免疫力をアップし、骨活や腸活にも有効

小松菜は抗酸化作用が期待できるβカロテンをたっぷり含む緑黄色野菜。免疫力アップにもひと役買ってくれるでしょう。βカロテンは体内でビタミンAとなり、皮膚や粘膜を強くする働きもします。また、小松菜にはコラーゲンを作るのに必要なビタミンCが多く含まれていることも見逃せません。さらに、骨や歯を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄、腸の働きを活発にする食物繊維も豊富です。とくにβカロテンは油と一緒に摂取することで効率よく吸収されます。炒めものにするのがおすすめです。



賢者レシピ

小松菜と豚肉の甜麺醤炒め

コラーゲンを作る
のに欠かせない
ビタミンCが豊富

βカロテンで
免疫力アップに
効果的

骨活に必要な
カルシウムが
たっぷり

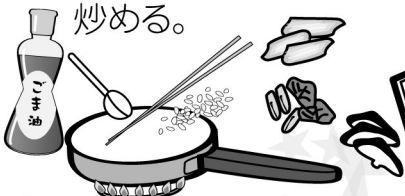
- 1** 小松菜は根元を切って
長さを3等分にし、**3等分**
豚バラ肉は2cm幅に切る。
シイタケは軸を切って薄切り、
ショウガはみじん切りにする。



- 2** Aの調味料を合わせておく。



- 3** フライパンにごま油を熱して
ショウガを炒め、香りが出たら、
豚バラ肉、小松菜、シイタケの順に
炒める。



- 4** **2**の合わせ調味料を
加えてさっと炒める。

・材 料・(4人分)

小松菜 …………… 1袋 (300g)
豚バラ肉 (薄切り) …… 150g
生シイタケ …………… 4個
ショウガ…………… 1かけ
ごき油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ2
甜麺醤…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
A 鶏がらスープ (顆粒) …少々
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
水…………… 大さじ4



出来上がり!!

個人の家にも宅配ボックスを置けますか？

幸せな 家づくり



インターネットショッピングやTV・ラジオ通販の拡大により、自宅で荷物を受けとる機会が急増しています。同時に、仕事や外出などで留守になり、「宅配荷物をなかなか受けとれない」という問題と、再配達による宅配業者の負担増という切実な問題も発生しています。そんなニーズの高まりを受け、集合住宅向け、戸建て住宅向けなど、さまざまなタイプの宅配ボックスが発売されています。

戸建て住宅向けには、壁埋め込みタイプや据え置きタイプなど各種あり、新築だけでなく、既存の住宅へもとりつけ可能なものも多く作られています。受領印の押せるもの、いたずら防止機能のついたものなど、機能面も充実しています。

編集後記

今年を振り返るにはまだ早すぎるとかと思いますがそれでももう、カレンダーを見ると十一月。どうでしたか今年は？私などは何をしていたのかいつもいつも忙しっぽくしててなんの進歩もない一年にしてしまったような。まあ日々進歩することを意識しながら生きていくなんてことは凡人の私には向いていないことですがせめてもう少し毎日を大切に、味わいながら生きていきたいものです。実際に何がしたいのかと言うと「ぼーっ」として過ごす時間を作りたい、と思うのです。瞑想？というたぶんちょっと違うのかもしれませんが何がもしない、何も考えない、頭を空っぽにする時間。テレビで見たのだと思うのですがそういう無駄に思える時間ってじつはけっこう大切な時間なんです。時短とか合理化とか言われていますが、人生に関して言えばムダこそ人生を味わい深く、意味深く色を足してくれるような気がします。人の一生には心配や不安、悩みが尽きませんがとりあえず意味など考えないで紅葉狩りなんかに出かけてみるのもいいかもしれませんね。

『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



とりあえずオイラは食欲の秋だな!!
BBQとかやっておいしいお肉を食わしてくれないかなあ。。。