

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年の冬は何だか突然にやってきた、そんな気がしますね。少し前まではTシャツでも寒くなかったはずなのに11月の下旬くらいになって急に寒くなり、今はすっかり冬になりましたね。今年は暖冬になるって聞きましたけど今のところ体感ではけっこうしっかり寒い気がします。そんな冬の訪れだったので、冬支度が追いついていません。やっとこの間扇風機をしまい、代わりに灯油のストーブやガスファンヒーターを出し終えました。(11月の終わりの話ですヨ)四季があるのは日本の良いところだとは思いますがここ最近の四季の移り変わりようは慌ただしくて困りま

す。夏服はまだ仕舞い切れていませんが、寒いので冬服はあらかじめ出していました。布団もあわてて冬の布団を。なんてやっている間に今度はなんと、年末です！ いや、ビックリマークをつけるほどでもないか、この日が来るのは去年からわかっていたことなんですからね。時が経つのは早い早いとは言うのも聞くのももう飽き飽きですから今さら言いません。明鏡止水の心境で年末年始を迎えることにします。と言うのは希望ですがぜひそのように新年を迎えたいと思うのです。いつもたいていあたふたしながら年末を過こ

し、半分諦めの気持ちで新年を迎えることが多いので。反省を込めて。暗くなりそうな話はさておき、お正月と言えばおせちなんて、楽しみですよね。何となく華やかでお正月って感じがして目も胃袋もうれしいものです。まあ、作る側としては色々大変だとは思いますが。。

うちの場合は家一番の食いしん坊がワタシなのでおせちに関しても「今年は手伝うよ！」って早々と宣言いたしました。実際に何を手伝えるかと言うと、まずはおせちのお重の中に入る料理のラインナップの監修です。まあアドバイザー的ポジションですかね。(結局何もやらない気だな、と気づ

いた方するといです)でもちろんこの時期に多くなるおせちの広告、チラシなどを参考のために捨てるにしておいていたりするので口だけは出します。(作る側にしてみればこれほど迷惑な存在もないことでしょう)でも大丈夫です、それほどワタシ文句言いませんので。イクラが好きなのでおせちの中にイクラさんが入っていればいたい満足です。おやおや、なんだかお正月が楽しみになってきましたね！今年もありがとございました。良いお年を



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

ドミニック・ローホーさん流 「幸せは作るもの」

シ

シンプルな生き方を提唱している著述家のドミニック・ローホーさん。彼女のお金とのつき合い方には、私たちが学ぶべきことがたくさんあります。

日

本でも暮らしたことがあるドミニックさんがお金に関して驚いたのが、結婚式のご祝儀と葬式のお香典。フランスでは現金を贈る慣習はなく、ごちらかというマナー違反となるのだとか。それでも、日本で暮らすうちに慣れていったそうです。

さ

て、60代後半のドミニックさん、お金の使い方については昔からまったく変わっていないそうです。洋服やものは必要なだけ、ほんの少しあればOK。ドミニックさんにとって必要なものとは体によいもの、そして、心を満たしてくれるもの。買い物するときはできるだけ質のよい、長く使えるものを選

食

選び、お金をきちんとかけます。

事についてもドミニックさん流です。普段は旬の食材をメインにした、質素な食卓。外食はほとんどせず、年に1回など、ごくたまに友人と食事をする程度だそうです。そのときはこだわって店を選びます。味も雰囲気も格別の店に行き、親しい人と心ゆくまで過ごす時間はとても貴重です。

自

分の内面を磨くことにもお金をかけています。本を読んだり、現場を訪れてみたり。ものではなく、体験にお金をかけることで、内面が磨かれます。そして、心を豊かにします。パソコンやテレビの画面越しではなく、見たり聞いたり、本物に触れる。それが体験として体に染み込み、蓄積されていくのです。

お

金についての不安はないと話すドミニックさん。お金がなければ、

はないなりの暮らしをすればいいのです。たとえば、四畳半の住まいでも十分。狭くても雨露をしのげさえすれば構いません。本を読んだり、友人と会話をしたり、好きな料理を作ったり、お金を使わなくても楽しめることはいろいろあります。

ド

ミニックさんは言います。「幸せとは買つものではなく、自分で作り出すもの」と。お金さえあれば幸せになれるわけではありません。お金とは関係なく、自分で考えて自分の生き方を進めていくこと。これが本当の意味での豊かさです。私たちも今一度、自分のお金の使い方を見直してみませんか。



お財布も、ちょっと贅沢

保険の見直し

ずっと以前に入った保険がそのままになっていませんか。今の自分に不要な項目があるかもしれません。また、保険の解約も視野に入れましょう。とくに、結婚や出産、子どもが成人して社会人になったとき、老後など、一緒に暮らす家族の人数が変わったときに保険を見直すチャンス。たとえば、子どもが小さいうちは、万が一のために、死亡保障が必要です。また、「収入保障保険」といって、被保険者が亡くなったたり病气やけがなどで働けなくなったとき、毎月一定の金額を受けとれる保険があると安心です。

さて、保険の目的として、医療型と死亡型、貯蓄型の3種類があります。医療型は入院や手術、がんなどの保障を備えたもの。また、死亡型は言葉の通りで、子どもが小さいうちは必須。そして、貯蓄を目的とした保険には、個人年金保険や養老保険、学資保険などがあります。利率を見ても、現状では貯蓄型はメリットは少ないといえます。それに、払込期間内に解約すると元本割れする恐れも。保険は掛け捨てを基本に考え、貯蓄目的にしないようにしましょう。



なお、ファイナンシャル・プランナーが無料相談を行

なっているのときどき見かけます。しかし、保険商品ですすめる手段とされることもあるようです。ファイナンシャル・プランナーに保険の相談をするなら、有料がおすすめです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

日々の生活を慎むことが長寿につながる

況んや大いなる身命をわが私のものでして慎まざ、飲食、色欲をほしいままにし、元気をそこなひ病を求め、生まれたる天年を短くして、早く身命を失ふこと、天地父母へ不幸のいたり、愚かなる哉。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「大切な命を自分ひとりのものと決めつけて、日々の生活を慎まず、思うままに飲食や色欲を行い、元気をなくして病氣となり、持って生まれた命を縮めて早死にすることは、最大の親不幸であり、愚かなことだ」と。そのあと、以下のような

メッセージも残しています。「全世界の富を得たところで、命が短ければ仕方ない」と。

さて、現代の日本は長寿大国。年をとってから蓄え

がないとたいへんとか、老後のためにいくら必要かなどとよく話題に上がります。しかし、江戸時代はお金がなくても長寿であることが幸せでした。

益軒はいつも、天から与えられた命は本来は長いものと考えていました。しかし、多くの人は暮らしを慎まないせいで、命を縮めているといっています。

また、自分の体は天から与えられたものだから、自分の好き放題にするのはよくないというメッセージは何度もしています。心に刻みたいものです。



元気100倍 レシピ!



ビタミンCが豊富で、風邪やストレスから守る

寒い季節になると甘みが増して、おいしくなる白菜。水分が多く、低カロリーなのが特徴です。栄養的にもすぐれ、辛み成分のイソチオシアネートが免疫力を高めてくれます。また、風邪を予防し、ストレスから体を守るビタミンCがたっぷり。ビタミンCは美肌効果も期待できます。ほかに、カルシウムの吸収をよくするビタミンK、DNAを正常に作る葉酸、高血圧の予防に欠かせないカリウムが豊富な点も見逃せません。腸活におすすめの食物繊維がたっぷり含まれているのもメリットです。



賢者レシピ

ロール白菜

美肌作りや
風邪予防の
ビタミンCが豊富

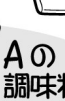
イソチオシア
ネートが
免疫力をアップ

食物繊維が豊富
で低カロリー

- 1** 白菜はゆでてざるに上げ、水気を切る。
むきエビは背ワタをとり、粗みじん切りにする。



- 2** ボウルに鶏ひき肉とむきエビ、手でつぶしたはんぺん、**A**を加えてよく混ぜる。



・材 料・(4人分)

白菜.....8枚
むきエビ.....100g
鶏ひき肉.....100g
はんぺん.....1枚
「酒.....大さじ1
塩.....少々
A
こしょう.....少々
しょうが汁...小さじ1
だし汁.....2カップ
だししょうゆ...大さじ2

- 3** 白菜を広げて
2のたねをのせ、
包んで楊枝でとめる。



- 4** 鍋に**3**を並べて
だし汁を注ぎ、
だししょうゆを
加えて弱火で15分煮る。



出来上がり!!



話を長くしないで、結論を先に！ 「スマートに会話するポイント」

とつぎの 流儀

● 頭の中を整理して話すことを用意

相手の話が長いと、「何を言いたいの?」と感じることもあるでしょう。話が長い人はきちんと伝えたいと思うあまり、言わなくてもいいような情報まで盛り込んでしまいがちです。また、起こったことを最初から最後までくわしく話すだけで、結論を用意してないことも。それでは相手は「結局、結論は?」となってしまうでしょう。話が長くなりそうなときは、事前に何を話すか頭の中を整理しておくこと。その場で話が行ったり来たりする、同じ話を繰り返すなどがなくなります。

● 結論を先に言う

たとえば、「今日はうれしい。〜だから」など、結論を先に伝えましょう。これから話す内容を相手が理解しやすくなり、心構えをすることもできます。

● 接続詞は1つの文に1つ

「〜なので」「それで〜」などの接続詞を多用すると、聞く側は耳障りに感じることも。接続詞は1つの文に1つだけにすると、すっきり話せ、聞く側もストレスを感じません。

編集後記

先月、フルマラソン完走（半分以上歩きましたが）しましたと言う話をさせていただきましたが、その後ほぼ一ヶ月が経過したのですが相変わらず怠惰な日々を過ごしております。本来であればもう少しアスリートのな生活習慣や思考パターンに染まって「よし、次回はもっと記録を狙っていこう」とか少しはストイックな生活を求めるように変化してもよさそうなのですが、私の場合そうはなりません。逆に今回たいてい練習もできないまま出場してしまったのになんとかかんとかではありますが完走できてしまったことでヘンな自信がつき、そこそこの練習でも「なんとかなる」という甘い考えが頭の中を支配してしまいました。自信を持つことはいいことだと思うのですが今回のこの感じはちょっとずれてる気がしていて、うっすらと、このままじゃダメな気がするのですが一度ついてしまった怠惰な自信はカンタンには改められないかもしれません。お正月も近いことですし、なんだったらおせちやお雑煮などこの時期ならではの過ごし方も食べないといけないし、悩ましい悩ましい。

『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



そうか、もうすぐ
クリスマスにお正月か
おいしいものが食べら
れそうで楽しみだなあ