

## こころの贅沢だより

# わたし日和

令和六年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年は暖冬と言われていましたがやはり寒い

時は寒い、冬は寒いものですね。とは言え一

年で一番寒いと言われている大寒が過ぎ、二

十四節気の順番で行くと、立春になり雨水←

啓蟄←春分と春はもうすぐそこ、のつもりで

春を楽しみに待ちましよう。ちなみに立春と

は「寒さも峠を越え、春の気配が感じられ

る、2月4日ごろ」、雨水は「2月19日ご

ろ、陽気が良くなり雪や氷が解けて水にな

り、雪が雨に変わる」啓蟄（けいちつ）とは

「3月5日ごろ。冬ごもりしていた地中の虫

がはい出てくる」そんな季節だと言う事で

す。今年の冬は個人的に言うと、風邪をひい

てしまいいつまでもスッキリ治らないので寒

い日々嫌気がさしているのが今の私の現状

です。コロナやインフルも嫌ですが風邪にも気をつけましよう。

年末のことですが携帯電話の具合が

芳しくなく、買い替えをどうするか修

理で乗り切るかいろいろ迷っていたの

ですが思い切ってiPhone15に乗り換

えてみました。金額的にもなかなか勇

気のいる決断だったのですが結果、個

人的には大正解でした。アンドロイド

携帯からiPhone15への乗り換えで、

ネットでiPhoneを購入してSIMカード

の差し替えを自分でやるのが一番割安

と知って不安でドキドキでしたがネッ

トで調べると今はたいいていのことは教

えてくれる時代なので助かります。ケ

イタイのデータ引っ越しなんて以前だ

となかなか大変だったとい

う記憶があるのですが写真

などの容量の大きいデータ

は今はクラウド上に記憶さ

れていたりで思いの

外すなりでした。あとは

個別に引っ越し作業が必要

なアプリを2つ3つ、それ

ぞれYouTubeなどで引っ

越しの方法を解説してくれ

ている動画があったりして

これも助かりました。そん

なわけでケイタイの引っ越

しはYouTube動画などの

お陰で無事に済み、その才

マケとしてiPhoneの便利

な使い方などもイロイロな

動画で学ぶことができるこ

言う事がわかり、今は

iPhoneの使い方を基本か

らYouTubeで勉強中で

す。例えば一つ例を挙げる

とiPhoneの中にメモ用の

アプリケーションがありま

すがそのアプリで何ができ

るかと言つとそのメモアプ

リでカメラを起動して書類

をスキャンすると書類がケ

イタイの中にキレイに保存

できるとか、しゃべったこ

とを文字に変換してメモに

残してくれたり、あるいは

ケイタイに向かって「〇〇

まで道案内して！」ってお

願いすると自動で地図アプ

リが起動して道案内を開始

してくれたり。私が知らな

かっただけかもしれません

がすごい進化してるんです

ね。ほかにいろいろな使え

るアプリがありますのでそ

れらを使い込んで時代の先

端、はムリとしても21世

紀の技術を楽しんでいきたく

いと思います。頭の体操に

も良さそうだし。



# 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

## ほこりや汚れをとって、気持ちよく 「玄関掃除」で運気を上げる！

### 最

近、人気急上昇中のシウマさんは琉球風水で知られる占い師です。シウマさんによると、玄関を掃除することで運気をアップさせることができるとか。それには理由があり、玄関は家の顔で、運気が最初に入ってくる場所だから。つまり、玄関は家の運気を左右する場所なのです。実際、家に帰ってきたとき、まず目に入る玄関が整っていれば、心地よいものです。ものは最小限置くだけにし、いつも清潔に保って風通しをよくすれば、運気がアップ。家族みんなが幸せに暮らせます。

### ま

た、「掃除」をすること自体が、開運行動だとシウマさんは言います。そもそも、人がイライラするのは「滞り」が原因です。玄関が汚い、ものが乱雑に置かれているなどと、気になります。その感情こそ邪気で、掃除をして邪魔なものをとり除くことで、邪気が

消えてよい気が巡るのです。

### 具

体的な玄関掃除のポイントを紹介しましょう。玄関のたたきはほうきでほこりや砂などを掃き出し、濡れた雑巾やウェットシートで拭きましょ。たたき全体にアルコルスプレーを吹きかければ完了です。玄関のたたきはとくに汚れやすい場所。拭き掃除は毎日の習慣にしたいものです。

### 次

に、靴箱の掃除。中の靴をすべて出し、雑巾やモップでほこりをとります。濡れた雑巾やウェットシートなどで拭きましょ。そのあと、アルコルスプレーを吹きかけて邪気を払います。最後に、靴をしまいましょ。このとき、履いていない靴やくたびれた靴を処分するのがおすすめです。靴箱の上や扉も同様にきれいにしておきます。して、時間のあるときに行いたいのが細かい場所。玄関のドア

### 見

落としがちなのが、郵便受けです。同様に濡らしたマイクロファイバークロスを使って拭くのがおすすめです。なお、郵便受けは1日1回は中を確認し、ものをためないようにすることが開運につながります。そして、郵便受けからとり出したらその場で、不要なチラシやDMを処分するくせをつけるとベターです。



# お財布も、ちょっと贅沢

ポイ活

ポイ活の達人、くうちちゃんによると、ポイ活にはいくつかのポイントがあると言います。4つに絞って紹介しましょう。

まず、同じ経済圏内で買い物をする。たとえば、ドコモの経済圏なら、スマホはドコモ、コード決済はd払い、クレジットカードはdカードと統一します。一方、ソフトバンクの経済圏なら、スマホはソフトバンク、コード決済はPayPay、クレジットカードはPayPayカード。楽天経済圏なら、スマホは楽天モバイル、コード決済は楽天ペイ、カードは楽天カードといった具合です。とくに楽天は統一することで、ポイント還元率がアップします。

次に、ポイントアップの日にまとめ買いすること。今すぐ必要ではないものなら、より多くのポイントがつく日

に買い物するのがベスト。そのために、日ごろから在庫切れのものをリストアップしておきます。

もちろん、固定費の支払いをクレジットにするのも鉄則です。電気やガス、水道などの光熱費や保険料、通信費などは、月々かなりの額になるもの。最初の手続きさえしておけば、とくに何かする必要もなく、自動的にポイントがたまっていきます。

最後に、ポイントにはたいてい期限があります。せっかくだめたポイントが期限切れで使えなくならないよう、こまめにチェック＆早めに使うのがおすすめです。



## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 食後は軽く歩く

久しく睡る事をいましめ、久しく安坐せず、時々身をうごかして、気をめぐらすべし。ことに食後は、必ず数百歩、歩行すべし。もし久しく安坐し、又、食後に穩坐し、ひるいね、食気いまだ消化せざるに、早くふしねぶれば、滞りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずして、よはくなる。

(養生訓 巻第一)

こう訳します。「長時間眠ることを戒め、長く座っていないで、ときどき体を動かして、気の循環をよくしなければならぬ。とくに、食後は数百歩、歩かなければならない。もし、食

後座ったままだったり、昼寝をしたりすると、食べたものが消化されずに滞って、病気のもとになる。それが繰り返されると、体が弱くなってしまふ」と。「食べてすぐ寝ると牛になる」とよく言われます。満腹になるとソファなどに横たわりたくなりますが、ぐっと我慢。食後は適度に歩くことで体調がよ

くなります。この際、がつり歩くのではなく、腹こなし程度にとどめるのがベター。食後1時間以内を目安に、10分程度ゆっくり歩きましょう。摂取しすぎたカロリーを消費したり、血糖値を下げたりする効果が期待できます。食後の眠気対策としても有効で、その後の集中力アップにもつながります。



# 元気100倍 レシピ!



## 免疫力をアップし、肌を美しくする

菜の花にある独特の辛みはイソチオシアネートという成分によるもので、免疫力をアップし、がんを予防する効果があるとされます。また、ビタミンCが豊富で、同様に免疫力を高めるほか、血管を強くする、肌を美しくするなどの働きがあります。葉酸がたっぷり含まれる点も見逃せません。貧血予防に積極的にとりたい野菜です。ほかに、鉄やカルシウム、カリウムなども豊富に含まれています。加熱するときは短時間で行うことで、ビタミンCの損失をある程度防ぐことができます。



### 賢者レシピ

### 菜の花のからしマヨネーズポテトサラダ

イソチオシア  
ネートが免疫力  
をアップする

たっぷり  
含まれる葉酸で  
貧血予防

ビタミンCが  
肌を美しくする

1 ジャガイモは皮をむいてひと口大に切り、熱湯でやわらかくゆでる。



2 ①をボウルに入れて酢と塩をふり、フォークなどでつぶす。



3 菜の花は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にさらす。冷めたら絞り、長さ3cm程度に切る。



4 玉ネギは薄切りにし、ボウルに入れて塩少々(分量外)をふって混ぜ、5分ほどおいてしんなりしたら水気を絞る。



5 ②のジャガイモに玉ネギ、マヨネーズ、ねりからしを加えて混ぜ、菜の花を加えてざっくり混ぜる。



### ・材 料・(2人分)

ジャガイモ……………2個  
菜の花……………1/3束  
玉ネギ……………1/3個  
酢……………小さじ1  
塩……………少々  
マヨネーズ……………大さじ2  
ねりからし・小さじ1/2~2/3





## 間違っていないか再確認したい！ 「外食で気をつけたいNG作法」

# とつさの 流儀

### ● 割り箸を縦に持って割るのはNG

割り箸は横に持って、上下に割るのが正しい作法です。縦に持って左右に割ると、隣にいる人にひじや腕などがあたってしまうことがあるので避けましょう。

### ● 逆さ箸を使うのはNG

大皿から料理をとるとき、箸の反対側を使っている人を見かけます。口をつけていない側ですが、手で持つ側。意外と汚れているものです。とり箸があれば使い、なければまわりの了解を得て、自分の箸でとりまします。

### ● 食べ終わった食器を重ねるのはNG

片づけがラクなようにと、食べ終わった食器を重ねている光景を見ますが、これもNG。食器同士を重ねると傷がついたり、食器の裏に汚れがつき、洗うのがたいへんになる場合もあります。

### ● 左手を小皿代わりに添えるのはNG

「手皿」と呼ばれる行動で、料理を口に運ぶとき、汁などがこぼれたりしないよう、左手を添えること。和食では小皿を手にとって食べるのが基本です。

## 編集後記

ビリージョエルって知ってますか？アメリカ人の歌手で70年代後半から90年代にかけてヒット曲をけっこう出した人で有名な曲はピアノマンとかオネステイ、アップタウンガールやストレンジャーなどたくさんあります。私が高校生のころ友人が教えてくれて以来、長年ビリージョエルのファンです。昨年の秋頃、妻がラジオでビリージョエルが東京ドームでコンサートをやっていることを知り、チケットを申し込んでくれました。幸運なことにチケットは手に入り、長年の夢だったビリージョエルのコンサートに行くことができました。メジャーな曲もそれほどでもない曲もサイコーで東京ドームの二階席の一番後ろから二番目の席から見るとビリーは豆粒ほどの大きさでしたがサイコーでした。現在74歳となったビリージョエルは私の記憶の中の彼とはだいぶ変わり、ツルツル頭の白人のおジイさんとなっていました。代表曲でもあるピアノマンではピアノを弾きながらハーモニカを吹きましたね。すごく良かったです。チケットをとってくれた妻に感謝です！

『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



今年は暖冬だって言ってたじゃないか、もう寒くて寒くて調子が出ないよ！