

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

3月となりました、そろそろ春めいてきたでしょう。この「わたし日和」を書いているのは2月なので早く春が来ないかと待ち遠しく思っているところです。この冬はものすごく寒いという日が比較的になかったような気がします。そんな中、私は1月の中旬に一度風邪をひいて1日、2日寝て過ごしました。その後も咳がなかなか治らなくて大変でした。3月、4月は季節の変わり目ですから体調を崩しやすくなりますので風邪などには気をつけて気持ち良く春を迎えましょう。

ところでこの季節らしからぬ話をしちやいます。個人的にですが大そうじにはまっています。うちも古い言い方をすれば燃料屋

です、燃料をたくさん使う冬は何かと忙しい時期なので毎年、年末の大そうじは中途半端で時間切れ、もしくは体力の限界を理由にして次回に持ち越し

と言うことになっていました。ところが先月ふと思い立ち、物置に大切にしまわれたままになっていた段ボール箱、普段からすくく邪魔なのに何が入っているのかも不明のまま山脈を織りなす段ボールの山々。私がやらなければ来年も再来年も、もしかしたら50年後にも?そう思い立ち、とりあえず何箱かだけでも手を付けることに決め、段ボールを運び出し箱を開封し始めました。何故こんなにも不用品と思

われるものが山のように溜め込まれているのかと不思議に思いながら中身を見て

みるとだいたいが母の服や父の服、家具の脚やら剣道で使う面?など色々と出てきました。大きすぎて今回は運び出さなかった大物たちの中にはもう使わないであろう家具なども大事にしまい込まれています。さらに大量の思い出?写真なども出てまいりました。うちには父も母も口が達者なまま存命でありますので、これらをいちいちこれは捨てるよとかそっちはどうするんだいと聞いていては片付くものも片付かないことは明白です。当然秘密裏にワタシが処分しました。彼らの脳内にはその服たちの記憶データはかなり前に自然消去されているはずなので同じことです。万が一あの段

ボールはどこにやった?と聞かれたときにはこちらが逆にとぼけ通してやるまで

です。とは言っても大量の写真はさすがにポイポイとはいきません。これらのほとんどは姉や兄の写真で結婚を機に家を出るときに実家において言ったものだとも推測されます。後でそれぞれに宅急便で送りつけてやります、着払いにて。

あとは自宅のガスコンロの交換をしたり、地上波が始まった直後から使っていたテレビを新しく買い替えたのでそれに伴うあれこれを整理整頓しているところ。ほんとに今が大そうじみたいで、てんやわんやです。



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

「快」を増やして「不快」を減らそう！
仏教の教えをヒントに満たされて暮らす

仏

教の本質を伝えている僧侶の草薙龍瞬さんに、満たされて暮らすためにできることを教えてもらいましょう。仏教による「幸せ」とは「快」。おいしい、楽しい、うれしい、心地よいといった状態で、快が多いことが幸せにつながります。

一

方で、人間にはもともと「求め続ける」という性質があり、生きるこの力にもなっています。求め続けると欲求が満たされず、「不快」という気持ちになります。心の中に不安や不満、焦り、怒りなどの負の感情があるなら、求めすぎている証拠。ただし、求めてはいけないと否定するわけではありません。「人は求め続けるもの」と認識し、心と距離を置くことが大切です。

ま

ず、失敗や後悔をいつまでも考えないようにしたいもの。失敗した事実は変えられないし、考えるほど

妄想が大きくなり、苦しくなるだけです。ミスに対処する、眠って忘れるなど、合理的に処理しましょう。

次

に、体に意識を向けること。悩みにとらわれていたら、深呼吸をして体の中に空気が入る感覚、体から空気が出る感覚に意識を向けましょう。このとき、悩みことを考えながらしないことがポイントです。ラジオ体操やヨガ、ウォーキングなどもおすすめです。体を動かすことで心がスッキリ軽くなっていくでしょう。

そ

して、とりあえず、行動してみよう。趣味でも、体験してみたかったことでもいいので、何かをはじめてみませんか。行動と体験を積み重ねていくことで、成果が出せるようになり、満たされます。「でも」と躊躇しそうな口から、「とりあえず、行動してみる」と口にしてみましょう。わからないことは調べ

最

後に、学んで視野を広げる。生き方に迷ったら、本当は自分に合っていないのかもしれませんが。自分らしさとは、ストレスなく過ごすこと。人の数だけ生き方があり、自分の生き方に会っていないだけのことも。そんなときは、学ぶことで視野を広げましょう。たとえば、本を読む、学問にとり組む、気になる人に会いに行くなど。さまざま

な視点を知ること、自分にとって価値あるものを見つけるのです。



お財布も、ちょっと贅沢

マネー一本

『「お金の増やし方のベストセラー100冊」のポイントを一冊にまとめてみた。』という書籍が売上好調です。「ポイントを一冊にまとめてみた」シリーズの第4弾で、この本を読むだけで、お金を増やすためのテクニックを知ることができるというわけです。

さて、著者の藤吉豊さんと小川真理子さんによると、ルールが5つあるといいます。まず、「分散投資でリスクを減らす」。株式や投資信託などを行う場合、ひとつに集中させるのではなく、投資先や時期を分散させることでリスクを抑えることができます。次に、「投資信託で手がたく運用」。投資に慣れてない人は、インテックス型の投資信託からはじめるのがおすすめです。少ない資金からスタートするのもポイントです。そして、「無駄な支出を減



らす」。投資などで収入を増やすのと同時に、無駄な支出を削減すること。とくに固定費を見直すことがポイントです。

「老後資金はDのDで増やす」こともポイントです。DのDは個人で加入できる私的年金制度ですが、税制上の優遇措置が魅力。お金のプロは積極的にすすめています。最後に、「売るときを先に決めて投資する」。売買のタイミングを見極めることはプロでも難しいもの。目標額に達したら売るなど、あらかじめ売り時を決めておくことで、リスクを抑えられます。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

反省し、くよくよしない

久しく高く笑わず常に心喜ばしめて、みだりに怒らず、悲しみを少なくし、還らざる事を悔やまず、過ちあらば、一たびは我が身を悔いてせめて二度悔やまず、只天命を安んじて憂えず。是心氣を養う道なり、養生の士、かくの如く成るべし。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「大きな声で笑わず、つねに心を喜ばせて、むやみに怒らず、悲しみを少なくし、戻らないことを悔やまず、過失があれば一度は自分を責めても、二度は悔やまない。ひたすら天命に満足して、くよくよしない。これが心

や気を養う道である」と。

だれにでも失敗はありますが、どう対応するかで、その人らしさが表れます。益軒は「一度は自分を責めて、しかし、二度と後悔するな」と述べています。まず、失敗したことに對して自分を振り返り、問題に向き合って、反省するべきです。責めることなく前に進めば、人としての誠

実に欠け、成長が見込めません。しかし、同じ失敗をしたとき、悔やまないことが大切。失敗は天命と受け入れて、くよくよ考えないことです。心配ばかりしては前に進めません。それに、くよくよばかりしていると気をふさぎます。気持ちの落ち込みを少なくすることが、心を健やかに保つことなのです。



元気100倍 レシピ!



皮膚を健やかに保ち、代謝をスムーズにする

3月になると旬を迎え、スーパーなどに並ぶようになるホタルイカ。皮膚や粘膜、目を健やかに保つビタミンAが豊富に含まれています。また、糖質や脂質の代謝に欠かせないビタミンB1やB2が豊富な点も見逃せません。ビタミンB1やB2は不足すると、疲れをためてしまいます。ほかにも、鉄や亜鉛、銅などのミネラルがたっぷり含まれています。酢みそをかけて食べることが多いホタルイカですが、バターで炒めて洋風にするのもおすすめ。ワインによく合うつまみになります。



賢者レシピ

ホタルイカのバターしょうゆ炒め

ビタミンAが皮膚
や粘膜、目を
健やかに保つ

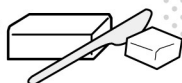
代謝に必要な
ビタミンB群が
豊富

鉄や亜鉛などの
ミネラルを
摂取できる

- 1** ホタルイカは目と口をとる
(足のつけ根にある口は
指でつまんで
引き抜くと
とれる)。



- 2** フライパンにバターを
入れて火にかけ、
ホタルイカを加えて
炒める。



- 3** ムラなく炒めたら、粗びき黒こしょうをふり、
鍋肌からしょうゆを
加えて調味する。



- 4** 器に盛り、
パセリをふる。



・材 料・(2人分)

ホタルイカ(ボイル)・・・20g
バター・・・・・・・・・・10g
粗びき黒こしょう・・・少々
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
パセリ(みじん切り)・・・少々



幸せな家づくり

泥棒対策として有効な、窓の設備はありますか？



防犯合わせガラス



網入りガラス

泥棒は5分くらい手間とると侵入を諦める確率が高くなります。そのため、外から錠部が見えない「戸先錠」や、見えにくい「クレセント」などをとりつけると防犯性が高まります。防犯性をより高めたい場合、中間膜を挟み込んだ「防犯合わせガラス」がおすすめです。ガラスが割れにくく、泥棒の侵入を防ぎます。写真上の防犯合わせガラスは、ハンマーでたたいても割れていません。また、万が一ガラスが割れた場合でも、破片が飛散しにくく、安全性に優れています。そのため、地震や台風、突風といった自然災害に対する防災対策としても有効です。

さらに、「シャッター」や「面格子」などは視覚的に侵入をためらわせます。併せて設置するのも有効な防犯対策です。

編集後記

3月になり、春らしい陽が差すと何となくワクワクしてきますね。つい、天ぷらが食べたくなります。春の新芽、葉っぱ？とかあと普段は魚とかあんまり好きではないのですが春に美味しい魚なんかも天ぷらで食べたらいいでしょうね。うーん楽しみです。

ただ毎年の悩みが一つ、この時期になると黄色い小ぢやなあいつらが飛んでくるんですよね。朝になると車のフロントガラスになかなかしつかりと積もっているあいつら、花粉です。今年は暖冬だったから花粉の飛散量も多いのかなあそれを考えると春だというのに少し気分が下降気味になってしまいます。とは言えコロナの時期に覚えたマスクをこの時期はしっかり活用して花粉の吸引量を減らせればなんとかなることでしょう！春ですから陽気に行きましようね。それぞれいろいろあるかもしれませんが、ニュースをつければ本当に信じられないようなことも起きていますが普通の人にはできることはそんなに大したことなんてできません。心配事は数えてみればたくさんありますが心配事に気持ちが押しつぶされて毎日暗い気持ちで過ごすなんてもったいないし、一番は毎日をほどほどにキチンと過ごす。できる限り楽しむとか。そんなわけではなくはこの春、美味しいてんぷらを食いたいと思います。

『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



そろそろお花見の季節じゃないか色々準備しないとな、おにぎりかいいやチラシ寿司もいいけど赤飯でもいいなあ