

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤です。

若い頃は桜の花が咲いたとか散ったとか、たいてい気にもしていなかったように思いますが年のせいかこの時期のサクラがそこはかとなく楽しみです。なんでもでしょうね、サクラのようにパッと咲いてパッと散る、その潔さ（いさぎよさ）に何かにグッとくるものを感じたりしますよね。で、死ぬまでに一度やりたいことがあって、それは京都のサクラをめぐる。というもので京都には有名な観光スポットがたくさんありますが紅葉の名所、サクラの名所と言つのもやはりたくさんあるわけですね。そんなサクラの花を楽しみたいと思つた。そして今年、念願だった桜を見るに3月の週末、京都に行ってきました。

この時期の京都はとことん混むだろうと予想

していたので宿も新幹線もひと月以上前から予約しておいたのです。ところがどうでしょう3月になってからの寒さでつぼみはずっとつぼみのままで山桜がちらほらと花を見せてくれてはい

下調べをして時期的にもバッチリなハズだったんですが残念です完全に勇み足だったみたいです。ただし、転んでもただでは起きないと言つか花より団子と言っべきか京都は何を食べても大体美味しいでおなじみですが今回も晩ごはんは抜かりなくこちらも予約していきました。京都市内、鴨川沿いに先斗町（ぼんとちょう）という飲食店が軒を連ねる通りがあるのですがそのすき焼き屋さんで美味しいすき焼きを頂きました。すき焼きなんて家ではあまり食べないですがお店ですき焼きって言うのも初体験でした。バイトのお兄ちゃんが焼いてくれたんですけどうちの次男と同年と言つて話も弾みました。お値段も良心的で満足して帰ろうとしていると隣のテーブルで外

国家族と先ほどのお兄ちゃんが注文を受けているところで何やらもめている様子。外国人の話すコトバは英語ではなくフランス語かスペイン語かあまりなじみのない言葉で聞き取れたのは「ベジタリアン」「ベジタリアン！」えっ？ここはすき焼き屋さん、看板にもおいしそうなお肉の写真がバシッと出ていますお兄ちゃんも困っている様子。妻と二人、驚きのあまり顔を見合わせて笑ってしまいました。常識にとらわれた日常を過ごすうちに忘れていました。が常識なんて案外簡単に打ち破れるものなのかもしれないね。ちなみにサラダを注文したようでした。



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

90代の人生の先輩から教えてもらう 「心をラクにして楽しく生きる方法」

藤

井英子さんは、40年以上もの間、心療内科医として働き、92歳の今も現役で活躍しています。人生の大先輩である藤井さんに、ラクに生きる方法を教えてもらいましょう。

藤

井さんによると、不安や悩みを抱えたときは、無理に解決しようとすることはなく、忘れる時間を作ることが大切だそうです。スポーツをしたり、本を読んだり、映画を観たり、ゲームをしたり。その間は不安や悩みから離れます。それが「忘れる練習」で、積み重ねることにより、心がラクになっていきます。そのうち、楽しいこと、やりたいことが見つかることもよくあるそうです。

怒

りや不安が湧き起こるときは、実は睡眠不足や栄養不足、運動不足であることが多いのだとか。そんなときは、自分自身をいたわることです。

肩

十分休んで、栄養のある食事をとり、体を動かしてみましよう。気持ちが落ち着いてくるはず。92歳でも健康体の藤井さんは、1日3食しっかり食べ、とくに青魚を意識的に摂るようにしています。夜は心と体を休め、心地よく睡眠につきます。「毎日の小さな積み重ねが、明日の自分を作る」と、藤井さん。

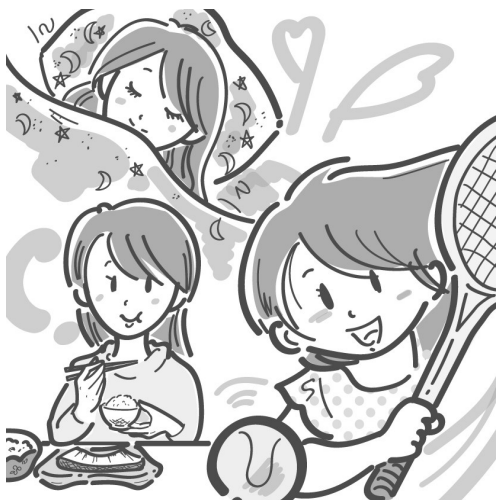
今

に集中することも大切です。たいていの不安や心配ことは、先のことを悪いほうに考えてしまうことによって起こります。未来の心配は

保留にし、今できることを積み重ねましょう。実際、藤井さんは89歳で漢方心療内科の医院を開院しましたが、しばらくは患者ゼロが続いたそうです。その間は心配をしても無駄だと考え、漢方の勉強に集中していたそうです。そして、3年経った今では、多くの人が訪れる医院になっています。

最

後に、人とくらべず、自分の納得感を大切に。人とくらべたり、まわりからの評価を求めるたりするのはよくありません。目の前の「少しでも役に立っていること」をしたいと藤井さんは言います。人の役に立っていると感じると、幸福感や充実感に満たされます。



お財布も、ちょっと贅沢

ペット保険

ペットが病気になったり、けがをしたりすると治療が必要で、人と違って公的な医療保険制度がないため、高額になることも珍しくありません。そんなときに役立つのがペット保険です。

ペット保険は毎年または毎月一定額を支払うことで、医療費の50%や70%を保険でカバーできるというものです。たとえば、70%を補償してくれるペット保険なら、自己負担は30%だけで済みます。

ただ、免責金額が設定されていることもあり、この場合、1回につき決められた額を負担する必要があります。また、医療費が免責金額よりも下回る場合は、保険適用がなくなり、全額が自己負担となります。

さらに、ペット保険は年間の支払い回数や支払い金額について上限が設けられている場合が多くあります。



ペット保険の注意点として、年齢制限があることが挙げられます。生後2カ月からなど、加入できる月齢が決められているほか、年齢が高くと加入できないこともあります。また、一年ごとに更新するのが一般的ですが、ある程度の年齢以上は更新不可など、制限がある場合が少なくありません。

さて、ペットが高齢になると、保険料が上がっていきま

す。保険料が高額になったからと途中解約する人がいますが、できれば避けたいもの。年をとるほど病気のリスクが高まり、ペットの医療費がかさむからです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

食に感謝する

食する時、五思あり。一には、此食の来る所を思いやるべし。幼くしては父の

養をうけ、亦長じては君恩によれり。是を思て忘るべからず。或は君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是又其食の来る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。

(養生訓 巻第三)

こう訳します。「ものを

食べるときに、考えなければならぬことが5つある。ひとつは、この食はどこから与えられたのか、思いやらなければならぬ。小さいときは親のおかげで、また、大きくなってからは兄弟や親族、他人のお

かげで食べることができ。食がどこからきたかを思って、その恵を忘れてはいけない」と。

人がいるのに、その心配がないありがたさを思う」「草木の実や根を食べていた昔を思う」です。

益軒が言う「五思」とは、「食べ物がどこから来たか思う」「生産者の苦勞によつて食べ物があることを思う」「自分に才徳がそれほどないのに、おいしい食事ができる幸せを思う」「世の中には飢えている

益軒が生きた江戸時代、食事は朝と夕方の1日2食でした。食事の時間は食べ物があることに感謝しながら過ごしたはず。飽食の時代に生きる私たちも、食べ物への感謝を忘れないでいたいものです。



元気100倍 レシピ!



ビタミンが豊富なほか、疲れをとる成分がたっぷり

アスパラガスには、アミノ酸のひとつである「アスパラギン酸」が豊富に含まれています。アスパラギン酸は栄養剤としても利用される成分で、疲労回復に効き目を発揮します。また、ビタミンAやB群、C、Eと、体内で合成できないビタミン類が豊富な点も見逃せません。ほかに、抗酸化作用のあるβカロテンをたっぷり含み、老化や動脈硬化の原因となる活性酸素を抑える働きをします。高血圧の予防に効果的なルチン、カリウムも豊富に含まれています。



賢者レシピ

しらすとアスパラのレモンスパゲティ

アスパラギン酸
が疲れを
すっきりとる

豊富な
ビタミン類で
体の健康を維持

ルチンとカリウム
が高血圧を予防

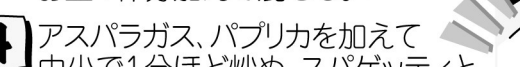
- 1** アスパラガスは5等分に切り、パプリカは薄切り、ニンニクはみじん切り、青ネギは小口切りにする。



- 2** スパゲッティを熱湯でゆで、表示の時間よりも2分早く上げる。ゆで汁をお玉2杯分とっておく。



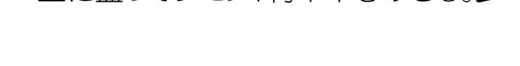
- 3** フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火で加熱する。ニンニクが色づいたらスパゲッティのゆで汁をお玉1杯分加えて混ぜる。



- 4** アスパラガス、パプリカを加えて中火で1分ほど炒め、スパゲッティとゆで汁お玉1杯分、しらすを加える。



- 5** 炒め合わせて、レモン汁、塩、粗びき黒こしょうで調味する。皿に盛ってレモン、青ネギをのせる。



・材 料・(2人分)

グリーンアスパラガス	・・・60g
パプリカ	1/3個
ニンニク	3かけ
青ネギ	1本
しらす	60g
スパゲッティ	200g
オリーブ油	小さじ2
レモン汁	20g
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
レモン(輪切り)	2枚



出来上がり!!!



気遣い上手に見える！ 「手土産のマナー」

とつとつの流儀

●紙袋からとり出して渡す

紙袋には「ほこりよけ」の意味があり、入れたまま渡すのはマナー違反。中身を取り出し、両手で渡ししましょう。ただし、外出先で相手のバッグに入らなそうなときは例外で、持ち帰りしやすいように紙袋に入れたまま渡してもかまいません。その場合は、「紙袋のまま失礼します」とひと言添えましょう。

●相手から見て正面になるように渡す

手土産に文字や絵柄があるときは、相手から見て品物が正面を向くように渡すと感じよく見えます。どちらが正面かわかりにくいときは、「相手が文字や絵柄を見やすいように」と覚えておきましょう。

●玄関先ではなく、席に着く前に渡す

相手の家に訪問したときは、席に着く前に手土産を渡ししょう。玄関先で渡すのはマナー違反です。ただし、生花や生鮮食品などは、玄関先で渡してもOKです。一方、店で会食の場合なら、帰りがけに渡すのがスマート。食事の間、手土産が邪魔にならないようにという気遣いからです。

編集後記

そろそろ春だし。そろそろかな。お客さんのところに行くところ「今年もマラソン走るの？」とか、「またちょっと太ったんじゃない？」とかいろいろと声をかけてくれるのでやっぱりそろそろ始めないとあななで思っているのです。春だし。昨年の10月末に横浜マラソンを無事、完走し！（まあ、完走と言えるのかどうかは諸説ありますが一応ゴールラインを時間内に徒歩ですが通過しているの！）それから練習という練習を避けていたのですが節目節目には頭をよぎるわけです。年が明けたら軽くウォーキングから始めてみようかと、2月になったら始めることにしようかと、どんどん先送りしてそろそろ半年くらいたっちゃう感じがですね、運動しなくて。それなのに食欲だけは現役のまま。なんだったら一段と磨きのかかった食欲になっていたりします。ご飯のおかわりをしながら、近い将来自分がするはずの運動に力入り消費をおまかせにして。他力本願なのかこれも自力本願と言えるのかどうかだんだんわからなくなってきましたが美味しくご飯が食べられていることに感謝しながら本当にそろそろ始めなければと今度こそ思う、2024年の春なのです。

『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



そろそろか。
オレにもそろそろ
ステーキ肉あたりを
食わしてくれよな。