

わたし日和

令和六年六月号

こんにちはマルエムプロパン佐藤昭です。

6月の請求分から電気代や都市ガス料金が値上げになると言つことで景気がいいと感じている人にはそれでも好いのでしょうか？ そうじゃないたくさんの人にはちょっとうれしい話ではありません。うちの事務所でも月中は電気をずっと使っているので毎月の電気代は結構な金額なのですがそこへ来てまた電気代が上がるとなるとやはり痛い出費です。

ただ生活者目線で言えばそういうことなのですがガス事業者としてはとても悩ましいところで、プロパンガス代も値上げせざるを得ないのか、今は色々検討中と言つのが正直なところ。ここで私の頭の中を整理する意味も込めてプロパンガスの価格決定要素をザツ

クリ、サラッと考えて、説明してみたいと思います。

まず一つ目は「国際価格」と言うのがあります。プロパンガスの取引には国際指標価格と言うのがあり、主なものでは中東およびアジアの基準価格（サウジアラムコ契約価格）、北米市場の価格（モントルベルビュー価格）、ヨーロッパの取引価格（アムステルダム・ロッテルダム・アントワープ価格）と言うものがあって、これらの価格が参考にされたり取引の基準にされます。次は「為替レート」です。プロパンガスや原油は主にドル建てで取引されるため円ドル為替レートは価格にダイレ

クトに影響します。円安になると輸入コストが上昇し、プロパンガスの価格も上昇します。

次は「需要と供給」で、冬の暖房需要などの季節要因も影響しますが、産油国で戦争になると供給が止まったり減ったりすることで原油やプロパンの価格が上がります。

次は「輸送コスト」、海上輸送費や国内での配送コストがこれに含まれます。

近年、海賊の襲撃が多発して船の輸送中の保険金額が上がリ、それに伴って船の輸送費が上がると言うことがありました。

「貯蔵コスト」原油やプロパンガスは貯蔵施設で保存されるため、その貯蔵施設のキャパシティや運用コスト、在庫管理の効率などが関与します。

「税金および規制」プロパンガスにも様々な税金が課されます。消費税、輸入関税、地方税などが価格に反映されます。また、政府のエネルギー政策や環境規制も価格に影響を及ぼします。そして「製造コスト」

国内での「LPG」の製造（主に石油精製や天然ガス処理の副産物としての生産）にかかるコストも価格に影響します。その他の価格要因としては販売業者間の市場競争、販売業者と消費者との契約条件などがあげられます。このように様々な要因があつて価格が決まっています。くわけですが生活者として考えたら、やはり安いほうが有り難いですよね。



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

意識して行ってみたい！

「ストレスを追い払う簡単な方法」

自

自律神経のバランスを崩す原因となるのがストレス。規則正しい食生活や適度な運動をしても、ストレスがあると健康でいられません。そこで、ストレスを解消する、簡単なテクニックを紹介しましょう。

ま

ず、ストレスを感じたり気分が落ち込んだら、「押し活」で現実逃避をしましょう。好きなことをしたり、推しメンの映像を見たりするのがおすすめ。推し活は短時間でもOKで、ストレスから解放されます。

次

に、ほんわかする時間を持ちましょう。子どもやパートナー、ペットなどと触れ合うことで、幸福ホルモンの「オキシトシン」が増えます。オキシトシンはストレスから脳を守り、自律神経のバランスを整えます。ぬいぐるみを抱き締めたり、好きな動物のビデオを見たりするのでも効果があります。

そ

して、よく笑いましょう。笑って過ごすと、自律神経のバランスが整い、ストレスが軽減されます。お笑いが整い、ストレスが軽減されます。お笑い番組を見るほか、漫画を読むのもおすすめです。作り笑いでも効果があり、口角を上げて笑顔になることでストレスがやわらぎます。

歌

を歌うのもおすすめです。カラオケで家族や友人と一緒に盛り上がるのもいいし、ひとりカラオケも楽しいもの。思い切り声を出すことでストレスが減少します。声を出すだけでストレス解消の効果があるので、だれかとおしゃべりするのもOKです。意識して大きな声で話せば、さらに効果的です。

朝

、目覚めたとき、「ああよく寝た」と声に出すのも有効です。睡眠とストレスは大いに関係があり、ストレスがあると熟睡できません。逆に言えば、睡眠がしっかりとれていれば、スト

最

後に、自分ができることだけに集中しましょう。ストレスの多くは人間関係によるもの。相手への期待が裏切られた、信頼していたのにがっかりしたなどの感情から生じることが多いようです。自分の力でコントロールできないことで悩むのはナンセンス。時間の無駄です。



お財布も、ちょっと贅沢

ライドシェア

「ライドシェア」は一般の人の車に料金を払って乗せてもらうことで、タクシーのような感覚で使える交通手段。海外では以前からポピュラーでしたが、日本ではなかなか導入できませんでした。しかし、今年の4月から都市部ではじまりました。今回、スタートした背景には、タクシー運転手の不足が挙げられます。コロナ禍に激減したタクシー運転手でしたが、コロナが落ち着いて外国人旅行者などが増え、かなり不足しているのです。

さて、日本のライドシェアは、タクシー会社が運行を管理。安全面や事故の場合の補償などもタクシー会社が責任を負います。料金については、一般的なタクシーとライドシェアで同じです。

とくに雨の日や利用者の多い時間帯など、全体的な供給量が増えるのはメリット。



タクシーでもライドシェアでもいいから、すぐに利用したいという人は大勢います。タクシーがなかなかつかまらない状況がなくなるのはいいことです。

専修大学経済学部教授、中村吉明氏は、「ダイナミックプライシング」の導入が必要と話します。利用者が多い時間帯は料金が高く、少ない時間帯は安くなる料金制度です。そして、ライドシェアの運転手が増えることでタクシーとの価格競争が起こり、料金が下がります。そうすれば、さらにライドシェアが広がっていくでしょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

無理をしない

心ゆたけくして物とあらそはず、理に随ひて行へば、世にさはりなくして天地ひろし。かくのごとくなる人は命長し。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「心を豊かにして人と争うことをせず、理にかなった行動をすれば、人の世に触ることなく、天地は広く感じられる。このような人は長生きである」と。

松下幸之助は体が弱く、持病もありましたが、94歳という年齢まで生きました。彼の長寿の秘訣は「無理をしないこと」。実際、彼の著書には「とにかく無理をしないことが大



事」と書いてあります。「人の運命は95%は決まっています、自分の努力でなんとかなるのは5%くらい。だから、無理をする必要はない」というのが彼の持論でした。

たとえば、トラブルがあったり、うまくいかなかったりすると、必死になってとり返そうとします。逆風に逆らおうとするでしょう。しかし、それでは悪循環に陥るだけ。逆風ならおとなしくするのが正解で、無理をしてはいけません。風が吹いてきたら、それに乗っかればOK。自分の力で何とかするだろうと無理をすると、「こんなに努力しているのに」と、空回りしてしまいます。そんなときは流れをただ受け止めるのです。

元気100倍 レシピ!



疲れやストレスをとり、若返りに有効!

アボカドは「世界一栄養価の高いくだもの」といわれるほど、栄養たっぷり。とくにエネルギー代謝を助けるビタミンB群が豊富です。ビタミンB1は疲労を回復して集中力を高め、ビタミンB2はストレス対策として有効です。そして、ビタミンB6は炎症を抑えて、倦怠感をなくします。ほかに、「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンE、「造血のビタミン」と呼ばれる葉酸のほか、食物繊維が豊富な点も見逃せません。ただし、カロリーは高めなので、食べすぎには注意しましょう。



賢者レシピ

アボカドとゴボウのサラダ

エネルギー代謝
を助けるビタミン
B群がたっぷり

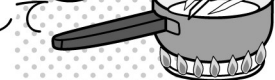
ビタミンEが
アンチエイジング
にひと役買う

食物繊維が
豊富で
腸を整える

- 1 アボカドは2等分して種をとり、皮をむいて1.5cm角に切る。



- 2 ゴボウはたわしで皮を洗い、ピーラーでさがきにして水に放ち、熱湯でさっとゆでて水気をきる。



- 3 ボウルにゴボウとAを加えて混ぜ合わせ、食べる直前にアボカドを加えてあえる。



・材 料・(2人分)

アボカド.....1個
ゴボウ.....80g
マヨネーズ...大さじ1
しょうゆ...小さじ2
A レモン汁...小さじ2
酢.....少々





知らないで口にしていますか？ 「使うと恥ずかしい敬語」

とつさの 流儀

●「ご参加されますか？」

二重敬語は気をつけたい使い方のひとつ。

丁寧語の「ご」と尊敬語の「られる」が一緒に使われていることで、二重敬語になっています。「参加されますか？」「ご参加になりますか？」などと言い換えましょう。

●「ご利用できません」

店などでよく耳にしたり、目にしたりしますが、実は間違った使い方です。「ご利用」は自分の行動を控えめに言うときに使う謙譲語で、客に対して使うのは誤り。正しい表現は「ご利用になれません」です。

●「私には役不足ですが」

「役不足」は「役が軽すぎる」という意味で、「自分にはこの役は軽すぎる」となります。伝えたいのは謙遜の気持ちなので、「私には力不足ですが」「重積ではございますが」と言い換えましょう。

●「社長様」

役職自体に「様」などの敬称をつけるのは間違いです。「社長の様」というように、人に対して敬称をつけるのが正解です。

編集後記

YouTubeって利用したことありますか？インターネットの動画サイトのことで色がんな動画が見られてテレビが面白くないときは時々この動画サイトを楽しんでいます。本当にいろいろな動画があって、先日も自転車が雨で濡れないように日曜大工で屋根を作ったのですがその際もYouTube動画でその作り方を参考にしてそれなりの屋根が完成しました。台風が来て屋根が飛ばされなにかちよっと心配はありますが休みの日に長男にも手伝ってもらいながら楽しい時間が過ごせました。気をよくしてそのあとも壁紙がはがれていた部屋を漆喰だか珪藻土だかホームセンターに売っていた素人でも「うまく又しる」という商品を買ってきて、それもYouTube動画を参考にしながらコテやら養生テープやらをそろえて妻と二人で休日を使って素人にしてはまあまあ、それなりの壁に仕上がりました。もともとは壁紙を職人さんに貼りなおしてもらったつもりでいたのですがYouTubeで「自分でリフォーム」みたいな動画が結構あってそれを見てたら自分でやれるかもって思っちゃってみたわけですが、まあなかなか大変でしたがこちらもやってみると楽しい時間となりました。

『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



へえ日曜大工を楽しんでたわけか。
すぐに壊れなきゃいいけどな。