

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

関東地方も例年より約2週間ほど遅めの梅雨入りと言ったことで梅雨明けの心配をいろいろとしてしまいます。早いところカラッと梅雨明けしてほしいような、あのモーレッツな暑さを考えるともう少し梅雨が明けないでいてほしいような複雑な気持ちで過ごす7月です。

さて7月と言ったところでしよう、今年もここで半分が終わってしまった計算になりますね、私最近ふと思ったことがあります、よくこの場で「はいいですね、もう半年過ぎました、もう一年が過ぎます、はいいですね」と書くことが多いのですがまあ実感しているのうんではないのですがそればかり言っている気がして「なんだかなあ」と言う気持ち

だったんです。で気がつくとも今年もやう7月で「あっ」と言う間に今年もやはり早くも、という感じなのですがここ最近ワタシ、一年の初めに目標とかやりたいこととか手帳に書くようにしていたんですが忙しい時って忘れがちと言ったか完全に忘れているんですね、で年の終わりに「うわっなつかしい。

今年の初めにこんな目標言ってたんだーウケるんですけどおで「また来年も同じ目標ってことにしておいて」いちおう頑張るつもりでスタートするっていうかまあそんな感じなんですね。そう、あまり意味をなしていないというか、目標を立てる効力が発揮さ

れていないわけです。

で改善ですね毎年から毎月にしてみてはどうかと。

して、これは意外と良くて毎月の目標ややりたいことの予定表やリストやらを作成して目で見ることで萎えてきたやる気を奮起させることが出来たりして一定の効果が確認できました。

ただやはり忙しくなると忘れがちになりますね。で最近毎月からさらに短い区切りにして一週間ごとに目標や予定表ややりたいことリストを更新して活用してみたりしています。するとどうでしょう、いつもいつも「時が経つのは早いもので」という感覚が少し変わってきました。まあ相変わらず時が経つのが早いことには変わりはないのですが時間に流されている感覚が時間の波に乗っている感

覚とまではいきませんが無

為に流されている感じだったものが少し自分の意志で流れている感覚？うーん、まあうまい表現ではないですが、時間の感覚が変わりそうです。やっていることは単純で手帳にやりたいことの予定を羅列してそれについてまでにクリアしたいかを何となく頭でシミュレーションしていくと言うだけで以前のからの手帳の使い方とくく変わりはなく気がしますがたぶん気持ちの問題で、今まではただ忘れたいものを今週の目標や、今週やりたいことを書いて小さなステップですがそれらをクリアすることで達成感を得て自分の人生の主人公が自分であることを再認識できるというか。ちよつと良く言いすぎかな？



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

心をのびのびさせ、軽やかにするために！
禅の教えによる「持たない暮らし」

禅

寺で修行する僧侶は、畳1枚分のスペースと、布団や衣服を収納する小さな棚だけで日々を暮らしています。禅寺の住職、升野俊明さんによると、「慣れると持たない暮らしは苦ではなく、非常に心地いい」のだとか。

も

のがない時代、多くのものを持っていることが豊かさの象徴でした。しかし、ものがあふれる現代は異なります。ものはスペースを占領するし、暮らしを窮屈にさせます。体が窮屈だと、心ものびのびできません。ものを厳選し、使いきれないものを手放すことで、心が自由になるのです。使っていないのに手放せないなら、執着する気持ちがあるのかもしれません。思い切っ

も

て手放せば、心が軽やかになります。のを手に入れるとき、一度、立ち止まりましょう。「便利そうだから」「お買い得だから」「人気があるから」

などの理由でものを買っていると、思い入れのないものがたまっていきます。そのようなものは使わなくなったり、大事にしなくなったりします。ものを選ぶときは、質や見た目、使い勝手をチェックし、自分にとって本当に必要なものかをじっくり考えたいもの。吟味して選んだものは丁寧に扱い、愛着が湧きます。お気に入りだけが自分のまわりにあれば、幸せ感がアップするでしょう。

も

のを手放すためには、自分なりのルールを決めるとよいと升野さんは言います。禅寺で修行僧が許されるのは、小さな棚に入る分だけの持ち物だと前述しました。私たちも同様に、収納スペースを決め、そのスペースに入るものだけに絞るのです。まず、要るもの、要らないものに分け、それでも入り切らなかったら、再度、区分け。それを繰り返すと、自分なりの判断基準ができてき

ます。

情

報についても注意が必要です。SNSなどに表示されるネット広告はAーが導き出したもので、自分の好みを反映しています。思わずほしくなってネットショッピングしたという人は少なくないでしょう。魅力的な宣伝について引き込まれて、必要ではないのに買ってしまうのです。とくに「期間限定」「今だけの価格」などの言葉に惑わされてはいけません。情報は自分が必要なものだけに目を向けるのが正解。この際、SNSのバナーや広告は一切クリックしないと自分にルールづけるのもいいでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

アプリ割

「アプリ割」はスマートフォンに専用のアプリを入れることで、店やサービスを利用するとき、割引されたり無料で商品が買えたりするもの。飲食店をはじめ、「コンビニ、ドラッグストアなど、さまざまなアプリ割があります。店頭でクーポンなどの画面を見せることで使えます。

セブンイレブンはアプリを登録して会員になると、「弁当50円引き」「飲料30円引き」などのクーポンを配信。とくに注目は「ア」のつく日で、よりお得なクーポンが配信されるうえ、ポイントが多くもらえます。

一方、ローソンでは、「Point aカード」または「dポイント」を登録することで、クーポンを手に入れることができます。また、ポイントで支払うことができる「お試し引換券」があるのも特徴。たまっているポイントで、お



試し価格で商品を買えます。ほかに、ドラッグストアのアプリだと、特売品の情報を得られることも！

飲食店でもアプリはポピュラーです。デニースやすかいらくなどのファミリーレストラン、マクドナルドや吉野家などのファストフード、回転寿司やピザ店など、多くの店で導入しています。たとえば、回転寿司の「はま寿司」なら、アプリで汁物が無料になったり、サイドメニューが割引されたりも。

よく利用する店なら、アプリを入れておくのがおすすめです。予約もアプリ上でできて便利です。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

寛容になること

怒なく、うれひなく、過ぎ去たる人の過を、とがむべからず。我が過を、しきりに悔ゆべからず。人の無礼なる横逆を、いかりうらむべからず。是皆、老人養生の道なり。又、老人の徳行のつつしみなり。

(養生訓 巻第八)

こう訳します。「怒ったり悲しんだりしてはいけません。人の過ちを責めてはいけません。過去を何度も悔やんではいけない。相手の無礼な態度を怒ってはいけません。これが健康になる秘訣で、老人の心構えである」と。

年をとると怒りっぽくなる人がいて、ちょっとした

たことで相手を責めたりすることがあります。たとえば、相手の言動が無礼だったとしても、いちいち腹を立てるのはよくありません。心や体を健やかに保つためには、人に対して寛容になること。心に余裕を持つことが大切という、益軒からのメッセージです。

それでも、相手の言ったこと、したことがいつまでも

も気になるときは、こう考えましょう。「自分ではどうにもできないことに神経を使うのはやめよう」と。そう考えるだけで、心がとても楽になります。

それに、ストレスを感じることは、体にも脳にもよくありません。とくに年を重ねた人ほど寛容でいることで、まわりから好かれるようになります。



元気100倍 レシピ!



食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれる

栄養があまりないというイメージのナスですが、野菜不足解消のためにも、とくに旬の時期は積極的に食べたいもの。ナスには食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えるのに役立ちます。また、余分なナトリウムを排出するカリウムをたっぷり含むため、むくみや高血圧の予防にぴったり。貧血や動脈硬化の予防になる葉酸も豊富に含んでいます。ナスの皮にはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が含まれ、活性酸素をとり除く効果が期待できます。



賢者レシピ

ゆで豚とナスのあえもの

食物繊維が
豊富で腸活に
ひと役買う

カリウムが
豊富で、むくみや
高血圧を予防

アントシアニンが
活性酸素を
排出する

1 豚肉は熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をきってひと口大に切る。

2 ナスはへたを切り、ラップに1個ずつ包んで電子レンジで4分加熱して冷ます。

3 ナスを縦半分に切ってから斜め切りにする。

4 ボウルにショウガとポン酢を合わせ、豚肉とナスを加えてあえる。

・材 料・(2人分)

豚肉(薄切り)・・・100g
ナス・・・・・・・・3個
ショウガ
(すりおろし)・・・1/2かけ分
ポン酢・・・・大さじ2



生垣にはどのようなメリットがあるのでしょうか？



ブロック塀や石造り塀は、地震などで倒壊し、自宅や避難する人に被害を及ぼす可能性があります。よって、倒壊した塀が避難経路をふせぐことのないよう、十分な耐震性を持たせて設置する必要があります。

生垣は、剪定など維持に手間がかかりますが、災害による倒壊の恐れがなく、火災の延焼防止効果というメリットもあります。また、災害防止に役立つだけでなく、緑化の促進、騒音の軽減、街並みの美化など、生活環境を向上させます。そのため、新たに生け垣を設置したり、既存のコンクリート塀やブロック塀などを生け垣に作り変える場合、補助を設けている自治体もあります。

幸せな家づくり

編集後記

うちで飼っている柴犬のレオ、下の写真が本人の写真です。今はもう目も耳も弱ってきていて鼻が少しきくのかなあどうかあといった感じです。

若い頃は彼も少しヤンチャでスキを見ては脱走し、警察のお世話になったことも。警察署に保護されていると連絡が来て私が引取りに行くと彼は警察署の廊下で小さなオリに入られて、私を見るなりピクッと反応したにもかかわらず背中を向けて知らん顔を決め込むという、かつての名犬ラッシーばりの演技力で警察官のお姉さんに「本当に飼い主さんですよね？」と疑われてしまったほど。脱走したことをおこられると思ったのでしようネ。でも警察に疑われるって緊張しますよね。しかもそのあとで言われたのが「このワンちゃんすごい食欲でドックフード3杯もおかわりしちゃったんですよ！」なんて。。（だからウチから脱走して自由を求めたことは薄々感じてはいたのです）ですがウチの方針でペットには腹6分目。そういう決まりがあったので彼は今年16か17年目の夏を迎えることができています。たぶん。ですがもう後ろ足も弱り、犬なのに腰が曲がってきてしまい、おトイレ中もしゃがんでいられなくなり途中でへたり込んでしまうことも。ウチは今、老人でなく老犬介護でんやわんやです。

『おかげさまで57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



おい、最後までちゃんと面倒見ろよな！