

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

先月の連休に京都の祇園祭に行ってきました。昨年はじめて祇園祭に行って山鉾巡行と言うつを見て感動したので「また来年も」と言うことで今年も予定をしていました。ただ残念なことには山鉾巡行と言うお祭りの一番の見どころが毎年7月17日と24日に行われることが決まっているみたいで今年は平日にあたり、そこは泣く泣く断念して祇園祭の雰囲気だけ楽しんできました。とは言えそこは京都。祇園祭以外にも見どころはたくさんあるので今年のNHK大河ドラマの主人公である紫式部のお宅（の跡地？）で現在は蘆山寺（ろざんじ）と言うお寺や今まで中に入ることはできないとはかり思っていた京都御所、坂本龍馬さんゆかりの地など祇園祭のオ

マケ程度に考えていた観光もなかなか充実したものとなりました。大人になつてからの京都旅行はJR東海のCM「そうだ京都いこう」にだいぶ影響を受けているのですが何度行っても楽しめる良いところですね。京都観光と言つとやはりお寺や神社がメインになりがちですがそんな京都の立派なお寺にはだいたい立派なお庭があつてそこにはだいたい枯山水の手入れの行き届いたキレイなお庭と言つのが定番です

が今回行った蘆山寺のお庭にはめずらしく、きれいな紫色のお花が咲いていて、どうやらそれは桔梗の花だったらしいのですが枯山水っぽい庭に（詳しくはわかりません）美しくみずみずし

い桔梗の花が咲いているのを見てつい、1000年前の平安貴族のように歌を詠みたくなりました。（残念ながら何も出てきませんでした。）

そして蘆山寺のすぐ西隣には京都御所です。お隣とは言つても御所の敷地は広大で見学ができる西側の入り口にただり着くまでに気力も体力も夏の暑さですっかりやられてしまいそうになりましたが見学コースはなかなか見えたえがありました。

ついでと言つては失礼になりますが宿泊したホテルのすぐ近くに龍馬通りという小さな路地があり何かな？と思つてみると「酔屋」という龍馬さんや海援隊御一行が当時お世話になった材木屋さんの2階が当時の面影を残しつつ、今でも同地に店を構えているまさにその地でありました。ここからわずか100メートルほどの地点に龍馬さんが襲撃

に遭い絶命した場所（近江屋跡）があるのですが、司馬遼太郎氏の「龍馬が行く」を高校時代に読んで以来、坂本龍馬のチョッピリファンである私は大人京都旅行の第一回目にその場所を訪れています。

その場所の現在はずぶれかけた（？）回転寿司屋となつており、遭難の碑がある以外は当時を偲ぶような面影はなく、時のうつろいの儚さを思わずにはいられません。ですが今回偶然にもここ酔屋さんでチョッピリ観光とお店の人にお話を聞けて何となく安心と言つか幸せな気持ちになりました。この国の未来を思い散つていった人たちのことを忘れてしまつていいはずがありませんからね。あ、つい龍馬さんの話に熱が入ってしまったが京都っていいですよねと言つ話でした。



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

ぐっすり眠って、すっきり目覚めよう！ 「夏の快適睡眠術」

睡

眠に特化した医院、「スリープクリニック銀座」院長の渋井佳代さんによると、夏はどうしても寝不足になりやすいとか。人の体は暗くなる、疲れる、体温が下がると、眠くなります。しかし、夏は暗くなるのが遅く、暑さであまり動かない、そして、体温が下がりにくいので、なかなか眠くなりません。

睡

眠時間の理想は7時間で、60歳以降は6時間です。ただ、昼間、眠くならず、元気に過ごしていれば、睡眠時間がもっと短くてもOK。ただし、休日になると平日よりも2時間以上多く眠っているようなケースは、睡眠不足である可能性が高くなります。

夏

の睡眠対策として、渋井さんがすすめるのが、エアコンのつけっぱなし。25〜28℃に設定して直接風が体にあたらないようにします。タイマーをつけて眠る人が多いのですが、猛

暑の時期は、エアコンが切れると暑さで目が覚め、再びエアコンをオン＆切れると目が覚める、の繰り返し。これでは熟睡できません。

ま

た、頭は疲れていても体が疲れていないと眠れません。涼しい時間にストレッチや散歩をするなど、運動量を増やすことで体が疲れ、睡眠の質が上がります。

目

覚め方も睡眠の質に影響します。目覚めるときは真っ暗よりも、光が少し入るほうがスムーズ。遮光カーテンを使っているときはカーテンを閉め切らず、少しだけ開けて眠りましょう。朝日が昇るにつれて少しずつ部屋が明るくなっていくと、自然に起きることができ、目覚めがすっきりします。

も

うひとつ、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の原料となる「セロトニン」は、太陽の光を浴びるこ

体

とで分泌されます。つまり、朝、太陽の光を浴びることで、夜の熟睡につながるというしくみです。

を目覚めさせるためにも、朝ごはんは重要です。とくに朝食には、「トリプトファン」を含む食品をとることで、メラトニンを作ることにつながります。トリプトファンを多く含むのは卵や牛乳、乳製品、大豆、魚など。朝食にうまくとり入れましょう。

最

後に、ベッドに入ったら、今日のことでポジティブになれることを思い浮かべましょう。「みそ汁がおいしく作れた」「知人が笑顔であいさつしてくれた」など、小さなことでOKです。



お財布も、ちょっと贅沢

スポットワーク

「スポットワーク」は継続した雇用関係を持たない働き方で、いわゆる「単発」の仕事。最近では、スポットワークが見つかるアプリがたくさんあり、すぐに働ける仕事を紹介されています。職種は接客のほか、軽作業、掃除、商品陳列、倉庫での商品ピッキングアップなど、さまざま。入学試験の案内など、季節的な仕事も見つかります。

スポットワークのメリットはいろいろあります。まず、面接や履歴書の提出が不要なこと。たいていその日限りのなので、人間関係の煩わしさがなく、気が楽というのも魅力です。ほかに、1時間からなど短時間だけ働ける、未経験OKの仕事がある、給料をすぐもらえるなどがメリットです。単発なので、働いてみて自分に向く仕事かどうかチェックするという活用方法もありますね。



たとえば、「タイミー」は700万人もの人が登録している、ポピュラーなアプリ。仕事場の雰囲気や内容を選び、応募する前にチェックできる点が安心です。単発の仕事から、慣れてきたら、長期雇用につながるケースもあるようです。

一方、「シヨットワークス」は職種が幅広いのが魅力です。軽作業や接客だけでなく、アンケートのモニター、覆面調査など、興味深い仕事も充実しています。「主婦歓迎」の検索機能があるのもメリットです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

朝起きたらストレッチ

導引の法を毎日行へば、気をめぐらし、食を消して、積聚を生せず。朝未だ起きざる時、両足をのべ、濁気をはき出し、おきて坐し、頭を仰（あおのき）て、両手をくみ、向（むこう）へ張り出し、上に向ふべし。（養生訓 巻第五）

こう訳します。「導引の法を毎日行えば、気の流れがよくなり、食べたものをきちんと消化して、癰癤を起こさない。朝、目覚めたら両足を伸ばし、たまった気を吐き出し、体を起こして座ります。頭は天を仰ぐようにし、両手を組んで前



に突き出してから、上に持っていく」と。

このあとも具体的な方法が続きます。「そのあと、左右の手でうなじを代わる代わる押し、首をすくめるようにして両肩を上げます。目を閉じて、肩をバタンと下ろすことを3回繰り返します。それから、顔を両手でなで、目頭から目尻にかけて何度もなで、

鼻は両手の中指で」と。

「導引の法」とは、体操やストレッチのようなもの。自分で自分の体をいたわるようにさすったりなでたりすることで、デトックス効果が期待できます。そして、何より続けることが大事です。益軒のように、朝起きてすぐの習慣にすることで、体を健やかに保つことができます。

元気100倍 レシピ!



独特の苦味成分が胃を丈夫にし、血糖値を下げる

ゴーヤーの苦味は「モモルデシン」や「チャランチン」と呼ばれる成分によるもので、胃を丈夫にしたり、血糖値を下げたりしてくれます。何より苦味は食欲をアップさせ、暑くて食欲がないときにもぴったりでしょう。さらに、ビタミンCを多く含むのも魅力。ビタミンCはコラーゲンを作る助けをするほか、活性酸素を防ぐ、鉄の吸収をよくするなどの働きがあります。抗酸化作用のあるビタミンE、骨活に有効なビタミンK、腸内環境を整える食物繊維も豊富です。



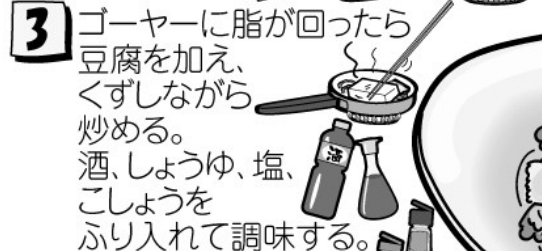
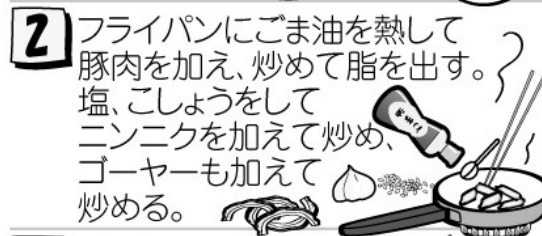
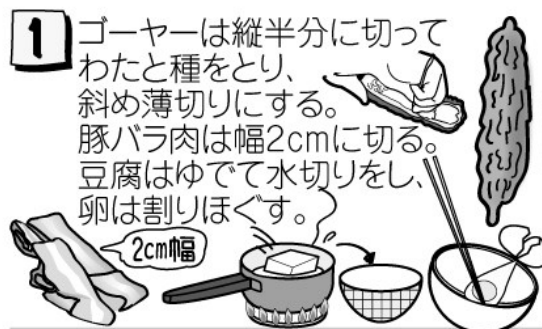
賢者レシピ

ゴーヤーチャンプルー

苦味成分が
胃を丈夫にし
血糖値を下げる

活性酸素を防ぐ
ビタミンCが
たっぷり

ビタミンEや
ビタミンK
食物繊維が豊富



・材 料・(2人分)

ゴーヤー……………1本
豚バラ肉(薄切り)………100g
木綿豆腐……………1/2丁
卵……………1個
ニンニク(みじん切り)・小さじ1
ごま油……………大さじ1/2
酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
塩……………適量
こしょう……………適量

出来上がり!!

庭のプランニングでフォーカルポイントを決めるポイントは？



庭作りは、「フォーカルポイント（視線を集めるポイント）」を意識するとうまくいきます。フォーカルポイントには樹木や花壇のほか、庭石やベンチ、鉢などのガーデンアイテムを置いて、庭のテーマがわかるようにします。その場合、どこか1カ所からだけでなく、さまざまな場所から見た庭をイメージすることが大切です。実際の敷地や平面図を参考に、道路から、アプローチから、リビングから、デッキや庭に出て見るなどを想定して考えましょう。平面図に配置を記入したら、動線も考えてみると、まとまりのある庭になります。

幸せな家づくり

編集後記

気のせい？ワタシだけでしょうか？今年の夏はいつもより余計に暑く感じませんか？天気予報を見ると最高気温の数字がおかしくありませんか？こうなると楽しみは一つ、はやくこいこい夏休み♪ですね。

こんな暑いさなかですが外に出てやらなければいけないことは色々あります。仕事はもちろんですが仕事とは呼べない草むしりなんかもそうですね。ですがこの暑い中、何時間外で作業してたらそれこそ死んでしまいます。テレビでも言ってます、「危険な暑さ」と。だから夏休みになったら外になんか出ません、ゼツタイに。冷房を効かせた涼しい部屋で冷たい麦茶を飲みながら、プラモデルを作ります！そうですねBGMにはのんびりしたハワイアンミュージックでも聞きましょうか。サイコーじゃないですか？サイコーですよ。プラモデル作りに疲れたら今度はぼんやりYouTubeでも見ながら昼寝でもしましょうかね、ああ、なんて幸せな夏休み！早くこいこい夏休み♪

『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

