

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

長くて暑かった夏も10月になり、ようやく終わりの言った感じでしょっか。今年の夏は本当に暑かったですね。私は夏バテにはならなかったものの、今になって少し風邪気味です。ずっと暑かったのに急に涼しく、ちょっと肌寒いくらいになったりするので喉がイガイガ。夏の疲れもあるのかななんて言う、今日この頃を過ごしております。皆さんはいかがでしょう。

今年の夏を経験してみて気が変わりました。それまでの私は実は「異常気象なんてない！地球の温暖化なんてウソだ！二酸化炭素の排出量で一儲けしてやろうとか考える奴らの陰謀だ！」とずっとガンコに地球温暖化説には異を唱えている気骨ある科学者の一人でした。もとい、ガス屋でした。でも今年の夏はどうでしょう、天気予報では毎日毎日、東京の予想最高気温が35℃越え。ビックリです。36℃とか37℃の日もあったような気がします。エアコンの効いた部屋の中にいるのに予報でそんな気温を聞くだけでクラクラしてしまいます。でもそんな予想最高気温だって風通しのいい場所に設置された百葉箱と言うのでしょっかその中に置かれた温度計の示

した温度を言っているのではなかったかしら、たしか。それってつまり日陰の温度と言うことですよね。天気予報士の言う最高気温に疑念を抱いた私は思い余って温度計を持ち出し、クルマの横に置いてみました。日の当たる地面に直置きです。するとどうでしょう、ものの1〜2分置いておいただけで40℃を超えてしまいました。これはた

都心部でなら暑くても、その理由をいくつかこじつけられそうな気がしますが神奈川の自然豊かなこの辺でこの暑さって。子どものころの記憶では窓を開けて網戸にしておけば、夜はそれなりに涼しい風が入ってきて、それだけで気持ちよく眠れたものです。隣にあった林から虫の声が聞こえてきたりして、やがて虫の声も秋の虫の声にかわりもうすぐ夏も終わるんだなあなんて子ども心に過ぎて行く夏を惜しんだりして。情緒って言うんですかね。近頃の夏には情緒を感じられませんか。

だ。もうそう思うしかありません、日本の夏はこんなに暑かったでしょうか？コンクリートジャングルとも言われる東京の



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

おだやかな気持ちで、
やさしさを込めて
料理をする幸せ

料

理研究家の松山タミさんは、1926年生まれの98歳。94歳まで福岡市で「松山タミ料理塾」を続け、家庭料理を教えてきました。作った料理でだれかが喜んでくれることがタミさんにとっての幸せ。「だれかのために料理を作ることができるのは、本当に幸せなこと」とタミさんは言います。

ま

た、「料理は思いやりが大切」とも。実際、おだやかな気持ちで料理を作ると、とてもおいしくなるのだそうです。逆に、どんなに手間や時間をかけて作った料理でも、イライラしながら作るのでは、おいしくはなりません。焼いただけの野菜、塩をつけただけのおにぎりでも、思いやりを込めて作れば、食べ手にとって幸せなごはんになるのです。忙しくて時間がないとき、嫌なことがあってイライラしているときなどは、まずは心を落ち着かせてから。それに、

手の込んだ料理を作る必要はありません。ただ、思いやりを込めて料理するだけでいいのです。

タ

ミさんは料理をしない人に対して批判的ということではありません。ただ、「料理をしないなんて、もったいない」と思うのだとか。料理は自由で楽しいもの。ルールはただひとつ、自然に逆らわないということだけ。料理をすると、人に与えることができます。見返りを求めず、ただ与えることができるのは料理の喜びだと、タミさんは考えます。「長い間、人に与えることができ、とても幸せだった」とタミさんは振り返ります。「人に与える喜びこそ、料理の醍醐味なのです。」

さ

て、タミさんは数年前から、大分の山奥で暮らしています。朝は太陽が昇るころに起きて、空を見上げます。手を合わせて、生きていること、そ

して、自然に感謝しながら。これは福岡に住んでいたときからの習慣で、何十年も続けています。空を見上げるのが大好きなタミさん。「この世は天国。ただ生きているだけで素晴らしい」とタミさんは実感しています。すべてを受け入れて感謝して生きる日々は、とても幸せな時間。「うれしいね」「ありがたいね」が口癖です。

思

いを込めて、穏やかな気持ちで料理を作る。料理を人に食べてもらう。そうすれば、幸せをみんなに分けることができる。キッチンに立ったとき、タミさんの言葉を思い出してみてください。



お財布も、ちょっと贅沢

夫婦の家計管理

40〜60歳の女性100人に聞いた、「家計管理」についてのアンケートを見てみましょう。専業主婦53%、共働き47%という割合です。まず、「家計の管理は夫婦でどうしていますか?」という質問から。一番多かったのが「妻が管理」60%、続いて「別々に管理」「夫が管理」が同率で16%、「夫婦で共同管理」8%という結果になっています。なお、妻または夫が管理する場合、相手への小遣いを渡しているようですが、3〜4万円がもっとも多いという結果になりました。

次に、「家計の管理について夫婦で話し合うことがある?」という質問です。「はい」53%、「いいえ」47%となっています。話し合う内容としては、子どもの養育費や老後の費用、将来かかる費用などが挙がっています。



していますか?」という質問です。複数回答で「生活費の残りを貯蓄」54%、「定額を先に貯蓄」36%、「資産運用」17%、「していない」22%という結果に。まずは生活費を優先し、残った貯金に回すという家庭が約半数でした。

家計再生コンサルタントの横山光昭さんによると、家計については「2人のお金」という認識を持つことが重要だとか。婚姻期間中にできた資産は、法律的にも2人のもの。貯蓄の情報はもちろん、支出についても夫婦で情報を共有することで、後々のトラブルを予防することにつながります。

(養生訓 巻第五)

こう訳します。「医学入門」には、40歳以上の人は用事がないときはつねに目を閉じているとよいとある。重要なことがなければ、目を開くということだ」と。

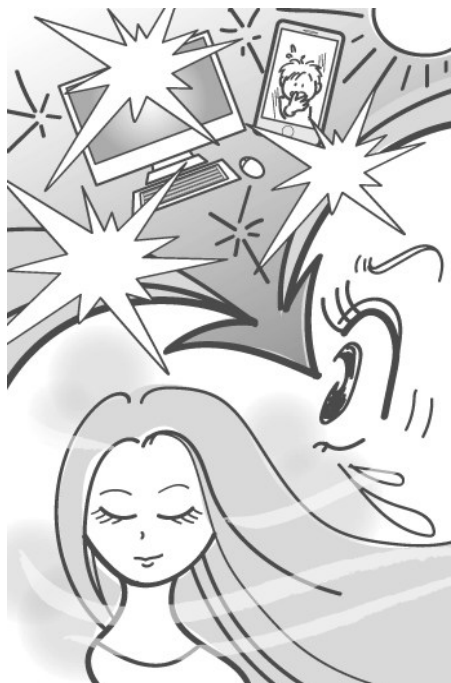
人は眠っているとき以外は、ほとんど目を閉じることはありません。そして、目からたくさんの情報をとり入れています。逆にいえば、目を閉いていると、情報が次々に入ってくる

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

るといふこと。もちろん、楽しい情報やわくわくする情報、幸せになる情報もあります。しかし、ときには気持ちを落ち込ませたり、嫌な気分させられる情報もあります。それらのマイナスの情報がストレスとなり、心や体を疲れさせるのです。目を閉じていれば、その間だけでも視覚的な情報が入ってこず、心

身を休ませることができません。たとえば、5分だけでも目を閉じてみましょう。脳が休み、目の疲れがとれるもの。とくにパソコンやスマホなどの電子機器を長時間使うと目がかなり疲れます。ときどき目を閉じて脳を休ませることが大切です。結果、心身ともにリラックスできます。



元気100倍 レシピ!



貧血や認知症を予防する、良質なタンパク源

鮭には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、タンパク源としておすすめの食材。ビタミン B6 が豊富なため、皮膚や髪を健やかに保つほか、貧血予防、脂肪肝予防、月経前症候群の軽減などに効果を発揮します。脳活に欠かせない必須脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれるのも魅力で、認知症の予防に役立ちます。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミン D をたっぷり含む点も見逃せません。鮭 100g を食べることで、1日に必要なビタミン D を摂取できます。



賢者レシピ

生鮭の洋風クリーム煮

ビタミンB6が
豊富で、貧血や
脂肪肝を予防

DHAやEPAが
含まれ、認知症
の予防に効果的

たっぷり含まれ
るビタミンDが
カルシウムの
吸収を助ける

1 ホウレン草は3cm長さに切り、フライパンにバター小さじ1を溶かして炒め、Aで調味して、とり出す。

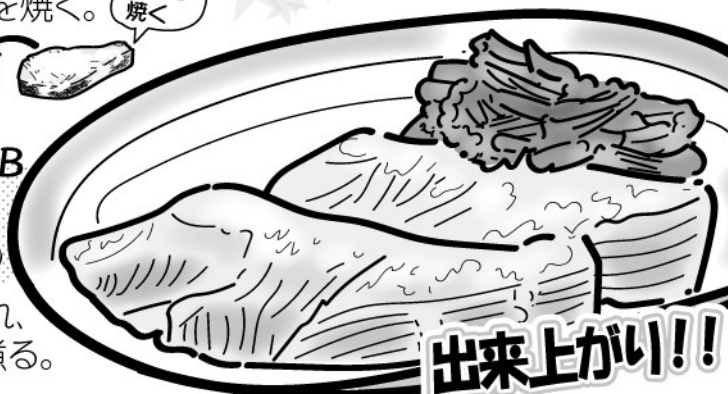
2 鮭は塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

3 フライパンにバター小さじ1を溶かし、鮭を加えて両面を焼く。

4 Bを加え、あいているところにホウレン草を入れ、弱火で4～5分煮る。

・材料・(2人分)

生鮭……………2切れ
ホウレン草……………100g
バター……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
A しょうゆ……………小さじ1
A しょうゆ……………少々
B 豆乳……………1/2カップ
B 生クリーム……………大さじ2
L しょうゆ……………小さじ1



幸せな 家づくり

調べ方で土地の価格は変わるので、目的に合わせた調べ方をすることが大切です。具体的に何を知りたいかで依頼する人、有料か無料かが異なります。

売買価格が知りたい⇨売買目的、あるいは現在の価格を知りたい場合は、実勢価格を調べます。（不動産会社やシンクタンク等…基本的に無料）

税金を計算する⇨公的な水準の相続税評価額や固定資産税評価額を用います。（国税庁、市町村…無料）

土地の価値を知りたい⇨純粋な土地の価値としての価格を知りたい場合は、鑑定評価額を調べます。（不動産鑑定士…有料）

研究目的などで公正な

値が知りたい⇨公示地価

が標準地価を用いて周辺地域の基準とします。

（国土交通省、都道府

県…無料）



編集後記

スポーツの秋ですね、食欲の秋とも言いますけどね。今年の夏は暑かったので何の運動もできませんでした。言い訳もここまできっぱり言うとは気持ちがよいものです。本日から10月に開催される横浜マラソンに向けて地道な努力を重ねていなければいけない夏なのですがこの夏は暑すぎてモチベーションが。。。だって死んでしまっうではないですかこの暑さ。あれなんか、去年も同じような言い訳をここで書いていたような、錯覚かしら。デジャヴ？ それでも去年は確か完走したんですよすごいなあ若かったなあ。いかにいかに、年齢を言い訳にしたらんかいけないような気がします。横浜マラソンに出場すると若い人たちがばかりでなく、おじいさん、おばあさん、たぶん年齢的に言うと80代くらいの人たちもかなり参加して「うわーすごいなあ」なんて感心しながらゆっくりマイペースで走っているご老人を抜いて行くのですが、後半になるとこちらがバタバタで歩いていって、マイペースでゆっくり走っていたご老人にゆっくりと抜かれていくのです。

『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

