

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

毎月、月末になるとこの「わたし日和」の表紙を書いているのですがその時にいつも思うのが「もう一ヶ月が終わるのか」と時の流れの速さに驚くのですが12月になるとその思いはいつも以上につよく感じます。

私は人一倍忘れっぽいところがあるのでそれを補うために手帳をいつも使っているのですが、ごだいたい毎年この時期になると来年使う手帳を探して手帳迷子になっていました。

いままでいろいろな手帳を試してなかなかどれも今一つしっくりこなくて、今現在たどり着いたのが雑記帳です。試した手帳のなかには手帳としてはまあまあいいお値段のかった

いいのやら使いやすさ重視で大学ノートの手帳サイズのを買ってきてパソコンからプリントアウトしたものや写真やらをべたべた張り付けて自分流カスタム手帳にして使ってみたりという

いろいろ試してみても気がついたのが自分の飽きっぽさ。それと手帳に一番重要なのは気軽に使える使いやすさでした。もちろん人それぞれ手帳に求めるものは微妙に違うと思うので答えは人それぞれだと思えますが私の答えは雑記帳でした。今は必ず携帯電話は持ちますよね、大事な予定は携帯のカレンダーに覚えさせておく自分ルールを決めて

おけば手帳は見開きで自由にメモを書き込めるルールにしておけば急いでメモを取る時でも気軽に自由に、次のページは明日のためのページとかも関係なく。私の場合、とびきり腰を抜かすほどに字が汚くて急いで書くと半分以上が判読不能となるのですがその急ぎ具合で不思議なことにその時の記憶が呼び戻されてあの時はあんなことを考えながらメモを取っていたんだっ

たとか余分な情報までが汚い字から呼び起こされることもしばしば。なので手書きのメリットを感じている間は手帳はやはり必携です。あと短期的な予定は先ほどの通り携帯のカレンダーアプリを使っています。そして一年間とかの長期的な予定や目標はパソコンからカレンダーをA3の大きな紙にプリントアウトした紙に手書きでこの月にはこれをやる、次の月にはこれを進めるなど予定や目標を書いて一年のだいたいの流れを決めておきます。予定はちょこちょこ変わりますがそれでも達成できたことについてはそれを見るたび達成感が味わえ、未達成の物はできない理由を演じていき次に起こす行動の活力になります。

この大きなカレンダー作戦は我ながら面白く、サポート月、がんばった月も振り返りやすく3年ほど続けていますがい作戦です。



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

ただ休むのではなく、
「元気になる休み方」
活力を高めよう！

医

学博士で一般社団法人日本リカバリー協会代表理事の片野秀樹さんによると、多くの女性は心と体を十分に休めていないと感じるそうです。ある調査によると、成人女性の約8割が「疲れを感じている」と答えたというデータがあり、かなり深刻な状態なのだとか。疲れはため込まないことが大切で、頭や体を早めに休ませることで、元気を維持できます。ポイントは活力を高める休養をとること。ただ何もしないでいるのはよくありません。片野さんがすすめる休み方を紹介しましょう。

ま

まず、食べる量を減らす。食べすぎない、または、胃にやさしいものを食べることで消化器官を休め、老廃分を出すことができます。体が軽くなり、元気を回復できます。

次

に、軽い運動をする。体を動かすことで血のめぐりをよくし、酸

そ

素を体中に行き渡らせます。老廃物を排出でき、リンパの流れがよくなって、心も体もすっきりします。ヨガやストレッチ、ウォーキングなどがおすすめで、疲れるまで運動するのはよくありません。そして、人や動物と交流する。おしゃべりすることでストレス発散になり、活力が戻ってきます。ペットと触れ合うことでも同様の効果が期待でき、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されます。

楽

しいことをするのも有効な方法です。趣味や推し活など、わくわくすること、夢中になれることに時間を使いましょう。炭酸飲料を飲む、お気に入りの曲を聴くなど、こうすると気持ちリフレッシュするという自分だけの方法を見つけるのもいいでしょう。

気

分を変えるのも有効です。おすすめるは旅行で、いつもとは異なる

最

後に、疲れる前に休む。1時間だけソファに寝転がる、20分だけ昼寝をするなど、疲れがたまる前に頭と体を休ませましょう。ただし、一日中ベッドで過ごす、パジャマのままソファでダラダラ長時間過ごすなどはよくありません。疲労回復になっても、元気や活力をとり戻せず、かえって疲れを感じさせます。



お財布も、ちょっと贅沢

社会保険が
変わりました！

今年の10月から社会保険が一部変更になっています。具体的には1カ月の給料が8万8000円以上（年収106万円以上）のとき、社会保険に加入できる人がこれまでよりも多くなりました。条件はいくつかあって、まずは従業員数が51人以上であること。そして、「週の所定の労働時間が20時間以上」「所定内賃金が月額8・8万円以上」「2カ月を超える雇用の見込みがある」「学生ではない」という4つの条件すべてにあてはまる人が対象です。そもそも、「106万円の壁」という言葉があるように、社会保険に加入することでパートナーの扶養から外れ、社会保険を個人で負担しなければならなくなります。たとえば、月額給与が98000円の人で比較してみましょ。今年の9月までは雇用保険料と所得税のみが引



かれていたので、手とり月額が96900円。一方、10月からは、この金額からさらに健康保険料と厚生年金保険料が引かれ、手とり月額は83500円になっています。結果、13400円少なくなる計算です。いわゆる手とりが少なくなりませんが、メリットにも目を向けたいもの。社会保険を支払わなくてもいいように働く時間を調整する必要がなくなります。何より、将来もらえる年金額が増えたり、病気やけがのときの傷病手当金がもらえたりするのは大きな魅力です。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

酒と食事は限度を決める

酒は微酔にのみ、半酣をかぎりとするべし。食は半飽に食ひて、十分にみつべからず。酒食ともに限を定め、節にこゆべからず。

（養生訓 巻第二）

こう訳します。「酒はほろ酔いくらいでやめ、半酣までと制限すべきだ。食事はおなか半分くらいになったらやめ、おなかいっぱいまで食べてはいけない。酒も食事も限度を決めて、それを超えてはいけない」と。

「半酣」とは、宴が盛り上がる手前で盃を伏せることをいいます。たしかに酒を飲みはじめると気持ち



が大きくなり、限度を超えてしまふことがあります。そして、次の日に後悔することにも。益軒は酒について巻第四でも、「酒は天からの恵みである」と述べているものの、「多く飲めばこれほど人に害をもたらしすものはない」と言い切っています。しかし、酒自体を否定しているのではなく、「少しなら、憂いをとり

除いて心地よくさせる」としています。

一方、食べ物については、体のためには腹八分目がよいといわれますが、益軒に至っては、半分くらいでいいとしています。それくらい益軒は節度を守って酒や食事を楽しみました。だからこそ、平均寿命が50歳の時代に、80歳まで生きられたのでしょ。

元気100倍 レシピ!



胃もたれや胸焼けを解消し、免疫力をアップさせる!

カブにはデンプンを分解する消化酵素の「ジアスターゼ」が含まれているため、胃もたれや胸焼けなど胃腸の調子が悪いときに活躍します。また、独特の辛み成分である「イソチオシネアート」には抗酸化作用があり、免疫力をアップさせます。風邪などの感染症予防にぴったりでしょう。さらに、カブの葉には強い抗酸化作用を持つβカロテン、コラーゲンの合成をスムーズにし、ストレスから体を守るビタミンC、骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。



賢者レシピ

カブのひき肉あん

ジアスターゼが
胃もたれや
胸焼けを解消

イソチオシネ
アートが免疫力
アップに活躍

ビタミンCが
ストレスから
体を守る

- 1 カブは皮をむいて6等分に切り
カブの葉は
小口切りにする。



- 2 鍋に水1・1/2カップと
白だしを入れて中火にかけ、
沸騰したらカブを加えて
5分煮る。



- 3 カブに火が通ったら
豚ひき肉、
カブの葉を
加える。



- 4 豚ひき肉に
火が通ったら、
Aの水溶き片栗粉を
加えてとろみをつける。



・材料・(2人分)

カブ・・・2個(200g)
カブの葉・・・30g
豚ひき肉・・・50g
白だし・・・大さじ2
A[片栗粉・・・小さじ2
水・・・小さじ2



塗装や交換などメンテナンスの目安は何年くらいでしょうか？

幸せな家づくり

家を持つと思ったら、新築時の費用だけでなく、メンテナンス費用も考えておかなければなりません。

塗装が必要なタイプの屋根や外壁は、およそ10年ごとにメンテナンスが必要です。そして、30年程度経つと、屋根の葺き替え、外壁の張り替えも必要になるといわれています。内装では壁紙や畳、襖、障子などについては、10年ごとくらいが目安になります。給湯器の寿命も10年程度です。

風呂やトイレなど水回りの設備の寿命は20年くらい。どれも寿命が同じくらいなので、1カ所に不具合が生じたら、ほかの不調になるのも時間の問題と考えましょう。劣化や不具合を放っておくと、補修費用がかさむ場合もあるので早めの対処が必要です。



編集後記

いよいよと言うか、早くも今年も残りひと月を切りました。今年は元旦から能登の地震があって、お正月から「今年はどんな年になるのだろう」とちょっと不安になるスタートを切ったように思います。今はまだ神奈川県は激甚災害となるような大地震はありませんが明日も無事でいられるかどうかはわかりません。いつ、どんな災害がどこで起こるかは予想できないのでその時のために何かを備えておくと言うことしかできませんが大和市と市内のガス事業者の間にもその時の備えの一つとして「災害協定」と言うものが存在します。簡単に言うと有事の際には市内のガス屋が協力して復旧に従事しますという約束のようなものですがその中身が古いのです。その協定をとり交わしたのもたぶん平成初期ですし、名簿に記載されているガス屋さんもずいぶん入れ替わっていたり、今の実情にそぐわない部分もチラホラ。見直して作り直しているところですが宮城県沖地震の時の話などを思うとどこまで想定しておくべきなのか自身が被災者となったなら何にはなりませんがまずはそういう事が起こりうるという気持ちの部分だけでも備えておきたいものです。

『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

