

こころの贅沢だより

# わたし日和

令和七年一月号(新春号)

あけましておめでとーございます

マルエムプロパンの佐藤昭です。今年の年末年始はいかがでしたでしょうか、私個人的には今回の年末年始は曜日の関係ででしょうか、それと12月が例年に比べてそれほど寒くなかったと言うのも要因だったでしょうか年末年始はおかげさまでゆっくと過ごすごうことができました。比較的ゆっくり過ごすごうできたので年末の大掃除もだいぶんしっかりとなし、はかどりましたとご報告申し上げますところではあります但し人生そんなにうまくは行かず、普段があまりというかほとんど、ほったらかしなので普段の汚れがまあスゴイ。事務所の奥に小さな台所があり平日はそ

こでお昼を食べるのですがその換気扇の掃除を今年はウツカリやってみましたことにしたのですがもう何年分かわからないレベルの油污れと戦つことになりました。覚悟はしてきたつもりでしたがかなり手ごわい相手できわどい勝負となりましたが数時間の格闘の末、なんとかやつつけてやりました。教訓としては油污れはためてはいけない、です。それから普段から何となく薄々気になっていたのが事務所の窓です。大きくて明り取りにはよいのですが道路に面しているのでキレイに窓ふきをしてすばやくホコリまみれになり

ます。おまけに太陽の角度によってですが午前中などはそうきんで拭き残した汚れが目立ってしまい、ものすごくキレイに汚れを拭き取ったつもりでもなかなか完ぺきな状態にはならず。完璧を目指して何度も重ねて拭き磨きをしてみても、気力と体力を奪われるばかり。ここで得た教訓は窓掃除は定期的、です。今年は普段より余裕があったので年末の掃除の中にも重点ポイントをいくつか設けて大掃除作戦を進めていたのですがそれらの多くを制圧し最後の重点ポイントである寒空の下での洗車も長男の強力な援護射撃を追い風に30日には見事に作戦クリアとなりました。洗車に関して言うとなんと普段は決してやらないワック

スがけまでしてしまいもうピカピカです。やはりそうになると気持ちがいいものですね。そう、普段からやればいいのにつて思うのですがまあそういうわけにもいかないのが人生の難しさと言うのかなというのか。まあとにかく細かい部分の大掃除は置いておくことにして、大きな視点で見れば気持ちよく新年を迎えることができて最高です、素晴らしいです。良い年になりそう！つて思いながら2025年をスタートすることができました。単純ですが今年もよろしく願ひします。



# 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

## 1日15分の「ゆる捨て」で

### 家を快適な空間にしよう！

#### カ

ナダ在住のミニマリスト、筆子さん が推奨しているのが、「ゆる捨て」。1日たったの15分、目についたものを捨てるだけという片づけ法です。そもそも、ものを選んで捨てるという作業はエネルギーを必要とします。時間や手間をかけて一気に行おうとすると疲れて、途中で挫折してしまうことも。心身ともに疲れたり、すぐにものがリバウンドすることにもなるのです。しかし、15分間だけのゆる捨てなら、判断に疲れることなく、精神的にも肉体的にも負担が少なく済みます。

#### 具

体的な方法を紹介しましょう。3つのステップがあります。まず、捨てるエリアを決めます。「今日は引き出し3つ」「今日はパントリー」など、その日行うつゆる捨てる範囲を決めましょう。このとき、15分という時間を考えて、範囲は大きすぎないのがポイント

#### 次

です。また、ものではなく場所ごとにとり組むことで、捨てやすくなります。たとえば、「今日は文房具」「今日は化粧品」と決めても、ものが多いと、どこにあるか探すだけで終わる恐れがあるから。ごみ袋も広げて用意しておきましょう。

#### そ

に、タイマーを15分にセットしましょう。ゲーム感覚で片づけることができます。この15分間は片づけに集中しましょう。テレビを見ながら、スマホを手う見しながらなど、ながら片づけはNG。気が散って、片づけがスムーズに行えないこともあります。そして、タイムアップしたら、手を止めましょう。決めたエリアが終わらなくてもよく、何度でも同じ場所を行ってもかまいません。どこまで片づけるか、ゴールは自分で考えればよいのです。

して、不用品を探してゴミ袋に入れます。いるかいないかを

判断しながら、捨てていきましょう。ものに触っている時間が長くなると、執着心が出てきて捨てづらくなるもの。テンポよく、勢いよく片づけていくのがおすすめです。「迷ったら捨てる」と先に決めておくのもいいでしょう。

#### ゆ

る捨ては習慣化することが大切です。そのためには、朝食後に行う、夜寝る前に行う、昼のニュースを見ながらなど、ほかの行動と結びつけて、ルーティン化するのが有効です。ゆる捨てを毎日行うことで、少しずつものが暮らしに合った適正量になっていき、快適な空間を手に入れることができます。



# お財布も、ちょっと贅沢

## 固定費の見直し

ある調査によると、固定費を見直したいと考えている人は69・7%いましたが、実際に見直したことがあるのはそのうちの約7割にとどまるとか。固定費を見直すポイントを紹介しましょう。

スマホの通信料と電気、ガスなどのまとめプランは割高なことがあります。契約期間のしほりがあるなどで、見直しがしづらいこともデメリットです。また、電気やガス、水道の「自由料金プラン」は、電力自由化になった当時は安くて、今は割高になっている可能性があります。

次に、便利なサブスクですが、ほとんど使っていないのに契約したままになっていませんか。利用していないサブスク、家族で重なって契約しているサブスクがないか、家族みんなで確認しましょう。月額が高額でなくても、いくつもあると相当な金額

になるはず。支払っていること自体、忘れている場合もあります。クレジットカードや銀行の明細は定期的にチェックしましょう。

住み替えを考えている場合、家賃だけでなく光熱費を含めて検討することが大切です。たとえば、築年数がかなり経っている物件は家賃が安くても断熱性が悪く、冷暖房費がかさむことを考えなければなりません。

結婚や引っ越し、子どもの独立などによって、ライフスタイルが変わると、支出の内容も変わっていきます。つまり、固定費を見直すタイミングと考えましょう。



# からだも贅沢

## 先人に学ぶ健康法

### 口を慎む

人生日々に飲食せざる事なし。常につつしみて欲をこらへざれば、過やずくして病を生ず。古人禍は口より出でて、病は口より入るといへり。口の出し入れ常に慎むべし。

(養生訓 巻第三)

こう訳します。「人は生きていくかぎり、毎日飲食をしないということはない。つねに慎んで欲を我慢しなければ、つい食べすぎてしまい、病気になる。古人も、禍は口から出で、病は口から入るといっている。口の出し入れは慎むべきだ」と。

「禍は口より出でて、病は口より入る」は、災いは



言葉とともに出て、病気は飲食物とともに入るという意味。口を慎まなければならないという戒めです。「舌禍」という言葉もあり、自分が発した言葉によって受ける災いのことを意味します。

人の悪口を言つと、まわりまわって自分が傷つくことがあります。また、考えなく思ったことを口に

すれば、相手を傷つけることがあります。それだけ、口は災いのもとなのです。たとえば、相手に不満があり、それを指摘すべきか迷うときは、言わないに越したことはありません。黙っていれば怒りの気持ちは自然となくなるもの。自分が発する言葉に慎重になれば、人間関係がスムーズに保たれます。

# 元気100倍 レシピ!



## 免疫力をアップし、美肌を作るビタミンCがたっぷり!

冬の定番野菜である白菜は水分が約95%ですが、ビタミンやミネラルも一定量含んでいます。まず、コラーゲンの合成に関わるビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは免疫力アップをはじめ、美肌作り、アンチエイジングなどに効果的です。また、骨粗しょう症の予防に役立つビタミンK、貧血を防ぐ葉酸が豊富な点も見逃せません。ほかに、むくみを解消するカリウム、骨活に有効なカルシウム、腸内環境をバランスよく整える食物繊維を含んでいます。



### 賢者レシピ

### 白菜たっぷりミネストローネ

ビタミンCが  
コラーゲンの  
合成を助ける

カリウムや  
カルシウムなど  
のミネラルが  
豊富

食物繊維が  
豊富で  
腸内環境を  
整える



### ・材 料・(4人分)

白菜 ..... 120g  
ベーコン ..... 50g  
ジャガイモ ..... 1個  
ニンジン ..... 1/3本  
玉ネギ ..... 1/2個  
オリーブ油 ..... 小さじ1  
トマト缶 ..... 1缶(150g)  
固形スープ ..... 2個  
水 ..... 2カップ



出来上がり!!



## 運転手に対して感謝の気持ちを持とう 「車を出してもらったときの気配り」

# とつとつの流儀

### ● 明るい話題で盛り上げる

車の中で沈黙が続くと、気まずい雰囲気になりがち。また、運転中の楽しい会話は、運転手にとっていい気分転換になります。同乗者は明るい話題で場を盛り上げましょう。移動中の雰囲気がよくあります。ただし、運転手が静かに運転したい場合、音楽を楽しみたいときなどもあるので、臨機応変に。

### ● 居眠りしない

どこかに行った帰りなど、疲れていても同乗者は眠らないようにします。運転手は自分だけたいへんな思いをしていると感じたり、孤独を感じたりすることもあります。とくに長距離の場合、運転手が眠くならないように同乗者は話し相手になるのがいいでしょう。

### ● ガソリン代などを支払う

ガソリン代や高速代などは全員または運転手以外の同乗者で割り勘にするのがベター。事前に費用の目安を調べておくといいでしょう。運転手からは請求しづらいので、同乗者がすすんで支払いましょう。ランチ代やお茶代を代わりに支払うのも一案です。

## 編集後記

我が家に韓流ブームがやってきました！ いきなりですいませんというところかと言うと休日にと暇を持て余す時があり何か面白いテレビでもないかとチャンネルを回してみても何も見つからず、ふとネットフリックスに数か月前に入っていたことを思い出していろいろ探してみるも特に良さそうなものがなく、仕方なしにあまり興味のなかった韓国ドラマを試しに一話だけ見てみようというのが始まりで、まあハマりました。「涙の女王」と言う韓国ドラマを見たのですがそれは楽しかったこと。涙なしには見られない感動のストーリーなのですが笑いもちよいちよい散りばめられ、なおかつハラハラドキドキな場面もあるという盛り沢山なドラマです。知っている方には「何を今さら」という感じかもしれませんが、私が正直とても驚きました。私の中では韓国ドラマと言えば・ヨンジュンの「冬のソナタ」で止まっていたままだったので今回のドラマにはとても驚きました。韓国には反日教育の国というイメージもあり、あまり良くないイメージを持ってたりしましたがドラマのおかげでいつかソウルを旅行してみたくになりました。

## 『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

