

わたし日和

令和七年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

子どもの頃から「そろそろ次の関東大震災が来るぞ」あるいは「ノストラダムスの大予言」の話とかいろいろ聞かされてきましたので「ああ、自分は30歳くらいで死んじゃうのかなあ」なんて思ったりもしていました。

さて、めでたくもノストラダムスの予言が外れて50を過ぎてはまだ生きていますわけですが先日YouTubeで新しい予言がなかなか話題になっていくことを知りちょっと興味を持ちました。それによると今年の7月に「何かが起きる」的な予言だったり、イヤ7月じゃなくて4月だとか、いろいろ。災害の内容も地震、津波、隕石衝突、宇宙人のコンタクトなど。その情報の発信者も予言者、霊能力者、芸能人とかもろもろです。さすがに全

部信じる気にはなれませんが現実の話

で、南海トラフの地震が近い将来起きるであろうと言われている今、新しい大予言？を信じているわけではないけれども災害に備える良い機会かとも思いました。個人的になるほどと思えるものもあったので軽くご紹介します。①救急セット 絆創膏・包帯・滅菌ガーゼなど ②ラップ 食品衛生上も必要になるかと思いますが怪我をしたときにガーゼなどを当ててラップでグルグル巻きにして使うこともできるみたいです。③ポリ袋 濡らしたくないものを保管する場合や災害用トイレに使用。ポリ袋の中に吸水シートなどを入れて

災害用簡易トイレに使用できるとの事です。

④アルミブランケット

見た感じはアルミ箔のペラペラなシートって言う感じのものです。寒い時期に災害に遭うと低体温症で命を落とすことにもなりかねません。アルミブランケット

は保温力がかなり高いそうですのでできれば毛布やダウンジャケットなどを併用することでより保温効果が期待できるようです。⑤歯ブラシ 見落としがちですが口腔ケアはストレス対策にも意外と重要なようで歯を磨きたいのにそれができない状態ってかなりのストレスになるそうです。それから災害時に買い占めが起きやすいものの3つ。①トイレトペーパー ②缶詰め ③乾電池です。3つとも普段から多めに備蓄しておいてローリングストックで古く

なる前に食べるなり使うなりして減った分を買い足しておけばいざという時でも慌てずに過ごせます。

ちょっと聞きかじった情報ですが缶詰めなどの備蓄食料に関してですがフルーツ缶詰も用意しておくと同じような災害食にも変化が出て良いとの事です。あとはサバ缶、ツナ缶、レトルトカレー、レトルト牛丼、トマト缶、飲む野菜ジュースなどがおススメらしいです。ただ災害関連死の中でも原因が餓死と言うのは特殊な状況下でない限りほぼ無いそうなので目安として一週間分くらいで良いみたいです。



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

家中をピカピカに掃除する1つで 運気をアップさせよう！

風

水によると、汚れている場所、不要なものがたまっている場所には悪い気が発生し、いい気がなかなか入ってこないのだとか。つまり、掃除は運気をアップさせるのにとっても有効な方法です。風水の話だけではなく、毎日暮らす場所が清潔であれば、心も体も元気でいられることが心理学や脳科学でも実証されています。さらに、清潔ですっきり片づいていれば、必要なものを必要なだけ購入することにつながり、無駄な出費がなくなります。また、ものを探すということがなくなり、時間的にも精神的にもプラスになります。それに、ものであふれた部屋、汚れがたまっている部屋では落ち着いて過ごせず、気持ちが前向きになれません。

さ

さらに、掃除をすることで自己肯定感がアップするといわれています。掃除で手に入るのは「自信」「主体

風

性」という2つの力。まず、自信は部屋が片づくことで頭の中も整理され、忘れ物やミスなどが少なくなります。よい気に包まれ、それが自信につながります。次に、掃除をすることで自ら行動するという主体性が身につくというわけです。水力ウンセラーの大嶋信頼さんによると、家と自分がつながって、家の各部屋をきれいにすることで自分の心や体が整い、運気がアップするのだとか。では、場所別に掃除と運気の関係を紹介しましょう。

ま

まず、玄関はよい気を迎える場所。清潔に保つことで、よい気がスムーズに入ってきます。リビングは、家の要となる場所。家具の配置や照明を工夫することで、さらに運気アップが期待できます。そして、キッチン人は人の体でいうと腸や心臓にあたるため、健康と深い関係があります。また、火と水とい

水

う真逆の気が存在するので、とくに意識してきれいに掃除しましょう。同様に健康に関わるのがトイレです。「お金持ちのトイレはいつも清潔」といわれるように、トイレ掃除は金運アップにも効果的です。

まわりであるバスルームや洗面所は汚れを落とす場所で、美容運に関わっています。明るく清潔にすることで、若返り効果が期待できます。最後に、寝室は心身ともにリラックスする場所で、運気を吸収するとされています。清潔な部屋と寝具で気持ちよく寝ることで、よい気をしっかり吸収できます。家中ピカピカにしてくださいね。



お財布も、ちょっと贅沢

交際費・娯楽費を考える

50代以上の男女280人を対象に行った「交際費」についての調査があります。「外食の頻度は？」という質問に対して、一番多かったのが「月に1〜3回」で56%が続いて、「ほとんどない」「1年に数回」がともに11%、「2〜3カ月に1回」「回答なし」がともに8%、「週に数回」が6%という結果になりました。1回あたりの金額は1万円までが47%、3000円までが41%と、意外と高額であることがわかります。

一方、娯楽費も考えたいもの。推し活はワクワクするものですが、イベントに通いつめたり、グッズを買い込んだりして、散財してしまうことも。とはいっても、諦めなければならぬというわけではありません。

お金を使う優先順位を明確にするのがポイントで、おすすめなのが、「バケットリスト」。叶えたいことをリストアップし、実行したい時期、予算の目安を書き添えます。リストを作ることで優先順位が明確になり、無駄な出費が減るだけでなく、いつかやりたいと思っていたことが叶いやすくなります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

明るすぎるのも
暗すぎるのもよくない

つねに居るところは、南に向ひ、戸に近く、明なるべし。陰鬱にしてくらき処に、つねに居るべからず、

居ては精神をうばふ。陰陽の中になかひ、明暗相半すべし。甚だ明るければ簾をおろし、くらければ簾をかぐべし。

(養生訓 巻第五)

こう訳します。「つねに居るところは南に向かつて戸に近く、明るくしない。陰うつで暗いところに、つねにいてはいけない。気をふさぐことになる。また、輝きすぎる明るいとこ

ろにも、つねにいては精神を奪うことになる。陰と陽を適度にして、明暗を中間くらいに調節するのがよい。明るすぎればすだれを下ろし、暗ければすだれをあげればよい。」と。

明るすぎるのも、暗すぎるのも心や体に悪い影響を与えるので、中間くらいがよいという益軒からのメッセージです。江戸時代

と違い、現代では、電気があるおかげで、一日中、明るいところにいることができます。とはいっても、たとえば、夜遅くまで明るいオフィスで仕事をしていては、体内のリズムを崩し、自律神経を乱します。途中でやめられないからと、ドラマを明け方まで見続けるのも考え物。精神を奪ってしまいます。



元気100倍 レシピ!



ビタミンB1が疲れをとり、B2が肌荒れを防ぐ!

そら豆は筋肉や臓器など体のもととなるタンパク質のほか、ビタミン類を豊富に含んでいます。とくに、疲労回復効果が期待できるビタミンB1、糖質や脂質の代謝に欠かせないビタミンB2がたっぷり含まれるのが魅力です。また、ビタミンB2は髪や皮膚の再生にも関わっていて、肌荒れや髪のぼさつき、口内炎などが気になるときに活躍。鉄分やカルシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルも含まれています。そら豆は時間がたつと味が落ちるので、買ったらずくに料理するのがおすすめです。



賢者レシピ

そら豆のリゾット

食物繊維が
豊富で腸活に
ぴったり

良質な
タンパク質が
筋肉や臓器を
作る

ビタミンB2が
肌荒れや
髪のぼさつき
口内炎に効く

1 そら豆はさやから外して皮をむき、塩ゆでする。ベーコンは幅1cmに切り、玉ネギはみじん切りにする。

2 Aを合わせてスープを作る。

3 鍋にオリーブオイル、ベーコン、玉ネギを入れて中火で5~6分炒め、米を加える。

4 米が透き通ってきたら、**2**のスープ1/2カップとそら豆を加える。ときどき底からかき混ぜながら加熱し、スープがなくなってきたら残りのスープを足し、これを3~4回繰り返す。

4 15分ほどして米にやや芯が残るくらいに煮えたら、バターとチーズを加えて混ぜ、4~5分煮る。

・材料・(2人分)

米……………1合
そら豆(むき身)……150g
ベーコン……………2枚
玉ネギ……………1/4個
オリーブオイル……大さじ1
バター……………10g
パルミジャーノチーズ
(すりおろし)……大さじ1
「しょうゆ」……大さじ1/2
A 固形スープのもと…1/2個
L 湯……………2カップ



出来上がり!!!



明るい声ではっきりと、笑顔を添えよう！ 「好印象なあいさつ」

とつさの 流儀

● 明るい声で、はっきりあいさつする

声が小さすぎる、口の中でもごもご言うなどのあいさつはNG。心配事がある、気分がすくれないなどのときでも明るい声で、相手をはっきり聞きとれる声であいさつします。

● 相手をきちんと見る

相手に優しく視線を向けてあいさつするのもポイントです。逆に、スマホを見ながらなど、視線を相手に合わせずに行うあいさつは失礼です。自分は大切にされていないのだと相手を感じる場合があります。

● 笑顔を添える

無表情だと、言葉だけで気持ちが悪くもっていない印象を与えます。口角を上げてニコッと軽くほほえみながらあいさつするのがベスト。とくに初対面の相手には笑顔を忘れないようにしましょう。

● 軽く会釈をする

深々とおじぎをする必要はありません。あいさつをしながら、または、したあとに、数秒、軽く会釈をすることで、相手に敬意が伝わります。

編集後記

先月、2月は日本海側を中心とした寒波が2度大雪を降らせました。関東地方の南部には雪の影響はほぼなかったと思いますが一度目の寒波の時にワタシは友人とスキーに行く約束をしており、いったん「どうする？」となったものの天気図上では雪雲がギリギリかかっていないことを確認し志賀高原にスキーに行ってきた。結果から言うところのすごい雪に降られホワイトアウトを経験しクルマは駐車場内で雪にはまって動けなくなり、除雪に来ていたブルドーザーに救出され、意地になってスキーをするも吹雪の中のスキーはあまりにも辛く、買ったリフト券は半日券でしたが4回リフトに乗ったかどうか。

金曜日、仕事終わりで友人と合流し5〜6時間で志賀高原の宿に到着予定でしたが長野自動車道が途中雪のため閉鎖。そこからの道程が地獄の一丁目で、電灯のない田舎道を吹雪のなか、車をソロソロと走らせホワイトアウト（車の外一面が真っ白くなってほぼ何も見えない状態）に見舞われ疲労困憊で宿に到着し次の日ちょっとだけスキーをして駐車場です車が雪にはまり、夕方から具合が悪くなり日曜日帰ってきてから一週間調子が戻りませんでした。

『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



さんねんだが
もう若くねえって
ことだな！