

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

ここところ暑い日があったり少し肌寒い日があったりと、服の調整がむずかしいです。

寝るときもかけ布団をどうするのか問題が発生します。寝るときには暑かったのに朝方になると寒くて目が覚めるとか、気を抜くと朝起きた時にのどが痛くなっていることも。

体調管理が難しい季節だと思いますがウラを返すと今日は何を着て行こうかなとあまりおしゃれに興味のない私でもその選択の自由を楽しんでいます。とはいえ、どのTシャツにするか、半袖？長袖？くらいしか選択肢はありませんが。そうそう選択肢と言えば人生は選択の連続だとかテレビCMが何かで言って

ましたね。それで思い出したのは矢沢

永吉さんの本「成り上がり」もしくはその続編のなかで矢沢永吉さんいわく、「選べるってサイコーだよな」って細かい言い回しがどんなだったか忘れましたがそういう趣旨の話をしていました。いわく、フレンチのフルコースも食べようと思えば食べられるけど

オレの今の気分はお茶漬だから夜はお茶漬けにするよみたいな。ワタシみたいなのが同じことを言っても負け惜しみっぽくなりますがあの「矢沢永吉」が言うとなるほどって感銘を受け

た次第です。話が少しそれましたが私のようなものでもラーメンか牛丼かくらいは選べるのでそんな選択の自由も楽しみなから、巡る季節も楽しみたいなと思うわけです。

そうそう、こんな話に思いが至ったのは私たち人間は寒ければもう一枚何か着るとか、暑いならば一枚脱ぐとかできますが犬や猫になると夏毛、冬毛の違いはあってもそれくらいでなかなか寒暖差を服装で調整するというわけにはいきません。

うちで飼っている犬のしこもここところの寒暖差にやられたのか、二週間ほど前から急に具合が悪くなりまして自力で歩

くこともままならないような現状です。もう16年だったか17年目の柴犬なのですが一年くらい前からそろそろヤバいかもなと思う状況に何度かになりましたがそのたびにちょっと持ち直したりしています。去年の夏の暑い時期にもグッタリ弱っていたので今年の夏はどうだろうかと心配をしています。今まで十分に家族を癒してきてくれた存在なので最後はちょっと優しくしてあげられたらなと思います。



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

心地よい暮らしを手に入れるために 簡単にはじめられる「手放し術」

整

理収納アドバイザーのみやさんは、かつて汚部屋に暮らしていましたが、あるとき思い立ってものを整理。今はすっきりした空間で幸せを手に入れました。みやさんがものを減らしてよかったと思うことは、おもに3つ。自分の時間が増えたこと、精神的に安定したこと、物欲を手放せたこと。ものであふれていたときは整理されておらず、いつも何かを探すことに時間を費やしていました。それに、汚い部屋での生活はイライラすることが多く、気持ちが落ち込みがちだったとか。そして、ものがあるのに満たされず、ほしいものを何でも手に入れたかったそうです。

み

やささんによる手放し術の4つのポイントを紹介しましょう。まず、クローゼットから手をつける。使っているものを残して、使っていないものを手放すという判断をつけやすいのが

次

洋服です。手放すときの判断基準は「今着たいと思わない服」「着心地がよくない服」「似たようなデザインの服」の3つです。高かったから、流行っているからは残す基準にはなりません。

に、捨てる以外の方法で手放す。まだ使えるのに捨てることに抵抗がある人は少なくありません。フリマアプリなどを利用して、必要な人に使ってもらえば気持ちよく手放せます。ほかにも、リサイクルショップで買いつけてもらう、寄付する、回収ボックスを活用するなどの方法があります。

そ

して、今使わないものは手放すと決める。みやさんは以前、「来年も着られるように」と、子ども服は大きめのものを選んでいたそうです。しかし、今使うものだけにしたら、クローゼットがすっきり。来年は来年でまた新しいものがほしくなるはず。

心

地よく使えなくなったら手放すのもポイントです。焦げつきやすいフライパン、ヨレヨレの枕カバー、吸水性が落ちたタオルなど、替えるけれど心地よくなかったら、買い替えのタイミング。とくに毎日使うものは心地よいものでそろえたいものです。

さ

て、みやさんがすすめるのが、「1カ月で100捨てるチャレンジ」。インスタなどにチャレンジの様子をアップしたり、友だちと一緒に取り組んだりすれば、楽しみながらものを手放せます。続けていると手放す心地よさに気づき、チャレンジが終わるころには、すっきりした空間が手に入るでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

定年の新ルール

今年の4月から定年に関するルールが変更になりました。「高齢者雇用安定法」に定められているもので、わかりやすくいうと、「定年の年齢は60歳以上で、65歳になるまでは希望するだれもが働き続けることができる措置をとらなければならない」ということです。4月より前は対象者を限定することができましたが、4月以降は希望するだれもが65歳まで働き続けることができます。さらに、70歳まで働く機会を作ることが企業の努力義務としています。

一方、雇用保険にも変更があります。60歳から65歳未満の人に対する給付金、「高齢雇用継続基本給付金」は、60歳以降の収入が60歳に達したときの賃金の75%未満の場合、最大で15%が5年間受給できるというものです。しかし、4月から最大15%から10%に縮小されています。たとえば、60歳時点の給与が40万円、再雇用の給与が24万円の場合、引き下げによる月額額は1万2000円とかなりの数字となります。ただし、対象となるのは今年の4月2日以降に60歳の誕生日を迎える人で、すでに受給している人は該当しません。



そして、この給付は段階的に廃止となることが検討されています。これは国の方針として、65歳まで働き続けられる環境を用意したため、高齢者にはどんどん働いてほしいという考えからきています。

元気を損なわない

人、毎日昼夜の間、元気を養ふ事と元気をそくなふ事との、二の多少をくらべ見るべし。衆人は一日の内、気を養ふ事は常に少なく、気をそくなふ事は常に多し。養生の道は元気を養ふ事のみにて、元気をそくなふ事なかるべし。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「人はだ

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

は元気を養うことだけを努めて行い、元気を損なうことがないようにしなければならぬ」と。

このあと、次のように続きます。「元気を養うことが少なく損なうことが多く、それが日々積み積もると、元気が減って病気になる、最後に死ぬことになる。だから、人は病気になることが多く、短命だ。か

ぎりある元気なのに、かぎりない欲望をほしいままにするのは危ない」と。

毎夜、一日を振り返って、元気になれるようなことがあったか、逆に、体のためによくないことをしていないか、思いを巡らせてみるといいでしょう。我慢しすぎはよくありませんが、意識するだけでも違うものです。



元気100倍 レシピ!



更年期障害をやわらげ、アンチエイジング!

大豆を種子とした豆もやしは「大豆イソフラボン」をはじめ、「大豆サポニン」「大豆タンパク質」などの成分を豊富に含んでいます。とくに大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た構造を持ち、不眠やイライラといった更年期障害をやわらげ、乳がんの予防に有効です。また、大豆サポニンは強い抗酸化作用を持ち、肝機能を高め、大腸がんの予防にぴったり。さらに、大豆タンパク質は内臓の働きを活発にし、アンチエイジングにひと役買ってくれます。



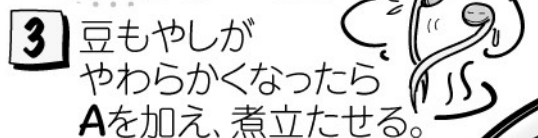
賢者レシピ

豆もやしとニラのスープ

大豆イソフラボン
が更年期障害の
症状を
やわらげる

大豆サポニンが
肝機能を
アップさせる

大豆タンパク質
が内臓の働きを
よくし、老化を
予防する



・材料・(2人分)

豆もやし 1/2袋
ニラ 1/4束
だし汁 1/2カップ
塩 少々
だし汁 1・1/2カップ
しょうゆ 小さじ1/2
A 酒 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
塩 少々



出来上がり!



間違って使っていないか再確認しよう！ 「お力添え」の使い方

とつさの 流儀

● 目上の人に対して使う

「力添え」とは力を貸すことで、「お力添え」は接頭語の「お」をつけて敬語表現にしたものです。「お力添え」は目上の人に対して使う尊敬語で、たとえば、「ぜひともお力添えいただけますようお願い申し上げます」などとなります。

● 自分に使うときは「お」をつけない

自分の言動を敬語表現にするのはNGなので、「お力添え」は自分に対しては使いません。「お」を省き、「喜んで力添えさせていただきます」と表現します。ほかに、「お力になれば幸いです」「お力になれるように精一杯させていただきます」なども同様の表現としておすすめです。

● 「尽力」の使い方注意

「尽力」も「力添え」に似た言葉ですが、全力を尽くして行動すること。相手に何かをお願いする場合に、「どうぞご尽力ください」とするのは不適切です。力を貸してくれたお礼に対して、「ご尽力に感謝いたします」などと使うのが正しい表現です。

編集後記

かれこれ30年以上になりますが趣味の一つとしてバイクに乗っていましたがバイクを手放すことに決めました。バイクに関してはそれはもう語りつくせぬほどの思いや思い出がたくさんありますが手放すことに決めた一番の理由は断捨離です。バイクがあるとヘルメットやグローブ、靴、工具などなどドンドンとモノが増え、片付かないのです。それでも以前はバイクに乗る楽しさには代えられないと手放すことは考えなかったのですが年齢でしょうかもう満足したからなのでしょう。「もう満足」となったのです。30年以上バイクに乗って大きな事故にも遭わず（自損事故で入院経験あり）風を切って走る経験も数知れず、ただ寒いだけのことももうやうく気づき、ロマンを追い求めているのにやっていることはつらい修行のようなものばかりで、たしかにバイクでなければという経験もありましたがもう満足です。クルマで行きます。ただ今後も原付バイクにはお世話になりますので大きな体で小っちゃいバイクにまたがっているおじさんを見つけたらそれは私かもしれません。

『おかげさまで58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



おうおう、こちとら残りわずかな命だってんだい！冥土のみやげに和牛ヒシだか、サーロインだか持ってこいってんだ！