

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

梅雨が始まった六月から今年はかなり暑かったですよね、こんな感じだとこの夏はかなり暑くなるのかな、なんてちょっとイヤな予想をしてしまいます。今年の梅雨時期は少し雨が降った日もありましたがけっこう暑い日ばかりで梅雨が明ける前から夏本番みたいな暑い日も続きました。梅雨が明けて夏が始まると外作業がなかなかつらくなるので夏になってしまいう前には、6月のうちに少し気合を入れて草むしりなどやっておきました。そのあと、雑草が生えにくくなるようにと市販の固まる土を敷いてある程度庭の整備を完了させておきました。ただ慌ててやったせいも

あり固まる土には私の手の跡やら足跡が残ったまま固まってしまい、手作り感があふれた独創的な仕上がりになりました。このあと、少し残っている固まる土でうまい具合に修正していこうと思っていますが体力が残っていません。体力と言えはうちで飼っている犬の世話がそれはもう大変で困っています。すでに何度かここでもお伝えしているのご存じかもしれませんがウチの犬は老犬で犬にも認知症があるみたいなのですがウチもそんな状況で昼はほぼ寝て過ごすのですが真夜中になると元気に起きだして騒ぎ始めるので

す。水を飲む、ご飯を食べる、おしっこ、ウ○チなどが立っていられないこともあり一人では済まされません。なのでそんな要求があると犬なのに狂った猫のような鳴き声で人を呼ぶのですがそれが真夜中から朝方にかけて続くわけです。最初はそんな時期なのかな、1〜2週間もすれば落ち着くだろうなんて思っていたのですがそんな状況がもう一ヶ月以上続いていて主に犬の世話をしている妻の体力が厳しくなってきたので週末だけは私が夜中の犬の世話をすることにしたみたものの、これが本当にかなりたいへんで午前一時過ぎから朝6時ころまでオシッコだとかご飯だと

かで騒ぎ始めるわけですよ。しばらく放っておいたら静かになるかなと思って逆で聞いたこともないような、吠えるでもなく遠吠えともちょっと違う断末魔の叫び声のような鳴き声で呼ばれ続けるので、無視して寝たふりをするのもできません。そんなこともあって最近はいくつ体調不良になっていきます。年も年なので覚悟はしてはいるんですが急に元気にまっすぐ歩いたりすると素直に喜べない微妙な気持ちになったりします。



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

すべきことがはつきりするー！

「1000のやりたいことリスト」を作ろう

エ

ッセイストでイラストレーター
の中山庸子さんは、「夢ノート」

シリーズでおなじみです。中山さんは言います。書けば叶うわけではないけれど、書くことで行動が変わり、夢を叶えられる人になるはずだと。つまり、スピリチュアル的な効果ではなく、書くことで心にインプットされるのです。たとえば、「明るい色の洋服を着たい」とリストに書いたとします。すると、買いたいものに行ったときに赤やオレンジ色の洋服が目に入り、思い切って買ってみようかという気持ちが起こるというわけです。自分の手でリストを書くことで行動が少しずつ変わり、夢の実現に一步步近づいていけるのです。

中

山さん流のやりたいことリストの書き方のコツを4つ紹介しましょう。まず、リストは自分しか見ないものなので恥ずかしいという思いは持

たず、願いや本心を言葉にしてみます。そして、後日読み返してみて、「この項目はいらない」と思ったら削除するなど、アップデートしていきましょう。

や

りたいことが思い浮かばないときは小さいころの自分を思い出してみます。人の価値観や性質は13歳くらいまでに決まることが多く、当時好きだったこと、やってみたいと思っていたことを思い出せば、今の自分のしたいことリストが埋まっていきます。

そ

して、スマホやパソコンは使わず、ノートに手書きで書くこと。書いていて気分がアップするようなお気に入りのノートを手に入れてから、リスト作りをはじめましょう。書くことに苦手意識があるなら、コンパクトで薄いノートを選び、シールを貼ったり、マスキングテープでデコったりして、自由に楽しむのがおすすめです。

最

後に、やりたいことを細分化してみます。細分化して実現するために必要なことをやりたいことリストに加えていくのです。そうすることで、大きな夢が実現に近づいていきます。たとえば、中山さんは「ひとりの旅をする」という項目をノートに書きました。ひとり旅をするなら自分の足で歩けないといけないから、「1日6000歩歩く」という項目をプラスします。そうして細分化していくと、リストは簡単に1000個を超えてしまうのだとか。実際、中山さんは40年以上、やりたいこと、叶えたい夢をノートに書き、夢を手に入れてきたのです。



お財布も、ちょっと贅沢

暮らしを小さくする

YouTubeでファッションのアイデアを発信する、60代のみみさん。一昨年に母親が亡くなり、ひとり暮らしをスタートさせました。

母親と2人で暮らしていたころはソファセットやテレビ台、食器棚など、大きな家具がありました。自分ひとりで動かせない家具はすべて処分。その分、空間にも気持ちにも余裕ができたそうです。大きな家具がないため掃除が手早く終わり、掃除機をかける電気代の節約にもなっているのだとか。

同じく処分したのが、大量にあった食器です。お気に入りの食器だけを厳選して残して使っています。使うたびに心ときめく食器ばかりなので、新しい食器がほしくなることはない、みみさん。買いものに出かけるとき、メモを持っていくのもみみさん流です。リストに書いた

必要なものだけを買って、安売りに惑わされてついでに買ってしまうことはありません。ついで買いがないので、無駄が出ることもなくなります。

日用品やコスメは定数を決めて、使い切ったら新しく買うというルールに。買ったものの使わなかった、同じものがいくつもあるといった失敗がありません。

同様に、洋服や小物もクローゼットに収まるだけと決めています。新しく洋服を買ったら古いものを処分。「これまで楽しませてくれてありがとう」という気持ちで処分すれば、すっきり捨てられるそうです。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

内臓を休ませる

朝食はまだ消化せずんば、昼食すべからず。点心など食らうべからず。昼食はまだ消化せずんば、夜食すべからず。前夜の宿食、なお滞らば、翌朝食すべからず。あるいは半減し、酒肉を絶つべし。

(養生訓 巻第三)

こう訳します。「朝食が消化されていないときは、昼食を食べてはいけません。間食も摂ってはいけません。昼食が消化されていないときは、夕食を食べてはいけません。前の日の夕食がまだ残っていたら、翌日の朝食は食べてはいけません。または量を半分にして、酒と肉を摂らないようにしな

さい」と。

「食べ過ぎることが原因で病が起る」「1〜2回食事を抜いても問題ない」というのが益軒の持論です。食べ過ぎると消化されず胃の中にとどまります。すると、内臓が疲れて、低体温や肥満になりやすいのです。とくに寝る前の飲食は内臓に大きな負担をかけます。できれば寝る

3時間前、難しいときは2時間前には夕食を食べ終わるようにしましょう。そのあと、何も食べないようにして内臓を休ませることが大切です。休ませることで機能が活発化され、内臓が元気になるます。翌朝、内臓の調子がいいことを実感できるでしょう。おなかがついているので、朝食がおいしくなります。



元気100倍 レシピ!



中性脂肪を低下させる、良質なタンパク源!

安価で身近な魚であるアジですが、栄養的にもすぐれています。注目したいのは不飽和脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含んでいる点。動脈硬化や脳卒中を予防したり、中性脂肪を低下させたりするほか、認知症の対策としても効果があります。また、貧血を予防する鉄、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な点も見逃せません。もちろん、良質なタンパク源としておすすめの食材です。種類によっても異なりますが、旬は3〜7月で、脂がのっていっそうおいしくなります。



賢者レシピ

アジのムニエル

DHA、EPAが
動脈硬化や
脳卒中を予防

カルシウムの
吸収を助ける
ビタミンDが豊富

安価で良質な
タンパク源として
おすすめ

- 1 アジはわたとせいごをとって洗い、水気を拭いて表面に数本の切り目を入れる。塩、こしょうで下味をつけ、5分おく。



- 2 アジの水気をペーパーで拭き、薄く小麦粉をふる。



- 3 フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、アジを加えて香ばしい焼き色がつくように7〜8分焼く。裏返して3〜4分焼いて火を通し、器に盛る。



- 4 Aのプチトマトは粗みじん切りにし、ほかの材料と混ぜ合わせて③にかける。



・材料・(2人分)

アジ		2尾
塩		少々
こしょう		少々
小麦粉		少々
オリーブ油		大さじ1
玉ネギ(すりおろし)		大さじ1
プチトマト		5個
A しょうゆ		大さじ1・1/3
こしょう		少々
パセリ(みじん切り)		少々



出来上がり!



故人や家族への配慮を忘れずに。 「訃報が届いたときのマナー」

とつとつの 流儀

● 寄り添う気持ちを伝える

遺族に言葉をかけるときは、励ましではなく、寄り添いたい思いを伝えましょう。「気を落とさずに」「がんばってね」などはNG。「お手伝いできることがあればおっしゃってください」などと声をかけましょう。

● 通夜には喪服で参列する

以前は急いで駆けつけるという意味で、喪服で参列するのはマナー違反とされていましたが、今日では喪服で参列するのが一般的です。いざというときすべに使えるよう、喪服や香典袋は日頃から準備しておきます。

● 香典袋は袱紗に包む

参列の際の香典は一般的には5000円から1万円とされますが、故人との関係や地域によって差があります。なお、香典袋をむき出しのまま持参するのはマナー違反。袱紗に包み、受付で袱紗から出して渡します。

● 通夜のあとの飲食は故人への供養

通夜のあと、飲食する席が設けられることがあります。すすめられたら、ひと口でもいただくことが故人への供養になります。

編集後記

夏ですね、まだ梅雨時期のはずなのに晴天が続いています。(6月30日現在) 6月末に西日本は梅雨明けしたようで関東もそろそろなんでしょうけど外はもう夏のようです。暑いし。

夏と言えば花火大会と言うことでここ数年諏訪湖の花火大会を見に行く計画を立てているのですがその一年目は台風接近のため花火大会の開催が微妙と言うことで行くのは見合わせたのですが結局花火大会は開催され、翌年にリベンジをもくろんだものの今度はこちらの体調が微妙で、人ごみの中で具合が悪くなるのも最悪なので取りやめることにしたりして今年は今年でお犬様の体調が怪しいので計画自体が白紙です。夏に花火大会に出かけていき、「たーまやー」と叫ぶかどうかは置いて、たこ焼きや焼きそばを食べながら花火見物なんていいですよー、したくないけど。そういう夏にあげがれるものの暑いさなかに人ごみに出かけるのもちょっと面倒だしなんて思うと今年もテレビで中継される隅田川花火大会を見てその気になって終わるのかなあ

おうおうっ俺様を誰だと思ってやがるんだい！
オムツを早いとこ交換しろってんだ、こちらはお犬様だぞお犬様！



『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