

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年の夏は暑かったですよね、暑かったし長かったです。九月も後半になってやっと、涼しい日もあったりしていいよ長かった夏も終わりですね！いやーホントに。ただこの後は夏の暑さで疲れたカラダをいたわってあげないと体調を崩しがちですから気をつけましょう。秋と言えばスポーツの秋ですよ。

毎年のように言っていますが今年も横浜マラソン出場します（たぶん。）昨年は残念ながら途中、リタイアと言う結果に終わり経験としてはとても貴重な経験をしたと思っています（どこまでも前向き！）でも、ですがワタシ的にはもう何度も過去に完走しているわけで「リタイアするとうなるんだろうってどんな感じなんだろう」と言う疑問をかねてより考

えておりましたところ、昨年は良い機会に恵まれて未完走者を拾ってマラソンのゴールエリアまで送り届けてくれるバスに乘車する権利を得ましたのでそのバス、リタイアバスとも呼びましょうかそのバスでゴールエリアまで帰ってまいりました。今振り返ってもその車内の雰囲気と言うのがもう笑けてしまえるくらいに暗いものでお通夜？もしくは合戦に負けて逃げ落ちてゆく敗残者の集い？そんなまさに今、世界で一番暗いバスに乗っている雰囲気

気がたまらなくレアな状況で面白いと感じました。ただやはり残念な出来事であることには変わりはなく、よし来年こそはまた完走してやるぞとかたく

自分に誓ったのにもかかわらず、何と云うのでしようか、何と云えばいいですか今年の夏は暑かった、特別に暑かったですよね誰が予想できましたかこんなに暑くなるなんて！そう、僕はただ熱中症には注意して外での作業や運動は控えるようにしてくださいと言うテレビの天気予報の人の言うことを素直に聞いていたらマラソンの練習ができなかったんですよ。そうです。悪いのは僕じゃなくて地球です。暑かった夏のせいなんです。マラソン大会は10月の最後の日曜日に行われます。今からまだ一ヶ月ありますがそれまでに何とか完走できるよう練習を積み、仕上げていき

たいとは考えていますがどうでしょう。夏を言い訳にはいますが夏までにきちんと練習を積んできた人なら夏のあいだ少し練習をサボっても問題なく完走くらいできてしまつのでしょうが私には積んできたものがありません、あるとするならばお腹のゼイタクくらいです。人生とはあがき続けることと言う人もありますがそうならばまさに私は人生を生きていることになります。ああ人生とはなんと苦しいものではないでしょうか。。



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

一生、自分の歯で食べるために！
「今すぐはじめる4つのこと」

健

健康寿命の条件のひとつに、「自分の歯で食べられる」ということが挙げられます。歯科医の齋藤博さんによると、歯を失う原因はおもに3つで、歯周病と虫歯、破折です。歯周病は歯と歯肉の境目に歯垢がたまり、歯肉が炎症を起こして腫れ、歯を支えている歯槽骨が溶けること。また、虫歯は歯垢の中にある菌によって歯が溶かされることで、ひどいときには歯の根の先に及びます。そして、破折は歯にひびが入って割れることで、虫歯が引き金となります。

齋

藤さんは自分の歯を残すために自分でできる方法が4つあるといます。まず、1日1回正しい歯磨きをする。15分から20分かけて、1本ずつ意識して汚れを落としましょう。鏡を見ながら磨き、歯ブラシが歯にきちんと当たっているか確認しながら行う

次

のがおすす。なお、毎食後に歯磨きする人も少なくありませんが、磨きすぎは逆効果だとか。磨きすぎること歯や歯肉を削り、もろくなってしまうからです。歯磨きの目的は歯垢をとること。歯垢が害をもたらすまで1〜2日かかるとされています。そのため、1日1回念入りに歯磨きをすればOKなのです。に、砂糖や酸味を控えること。砂糖は虫歯菌のえさになります。砂糖が入った食品を口にしたら、早めにごうがいをするとういでしょう。また、あめやガムは砂糖の含まれていないものを選びましょう。一方、酸は歯を溶かすので、酸っぱい食べものや炭酸飲料、スポーツ飲料は控えめにします。

そ

して、3カ月に1度は歯医者に行く。歯周ポケットに入った歯垢は自分では除去できません。3カ月に

最

1回を目安に歯医者に行き、ポケットをきれいにしてもらいましょう。虫歯や歯周病の早期発見にもつながります。

後に、歯と歯が接触する時間を減らすこと。無意識のうちに上

下の歯をくっつけていませんか。上下の歯をつける癖を持つ人が少なくありません。食事や会話のとき以外は、上の歯と下の歯は1〜2ミリ離れた状態になっているのが正常です。接触時間が長いと歯や歯茎に負荷がかかり、歯周病が悪化させます。できるだけ意識して歯と歯の間を離すようにしましょう。「歯と歯を離す」と紙に書き、冷蔵庫などすぐ目につくところに貼っておくのもアイデアです。



お財布も、ちょっと贅沢

週20時間の壁

今年の年金制度改正法案で柱となっていたのが「106万円の壁」をなくすることで、「106万円の壁」は、パートやアルバイトで働く人が会社の社会保険に加入しなければならぬライン。具体的には「働く企業が従業員51人以上である」「年収が106万円以上である」「勤務時間が週に20時間以上である」という3つの条件がそろつと、自動的に会社の社会保険に加入することになります。

しかし、今回の改正で前述の2つの条件がなくなり、「勤務時間が週に20時間以上である」という条件だけが残ることになりました。つまり、勤めている会社の規模にかかわらず、週に20時間以上働く人に適用されます。たとえば、年収100万円なら、会社の厚生年金と健康保険の支払い額が年間で約15万円の負担になります。会社員の夫の扶養だった人で、年収が130万円未満であれば保険料の負担はありませんでした。しかし、改正後は週に20時間以上働くと保険料の支払いが発生するのです。



一方、懸念されるのが、社会保険料を会社側が半分負担しなければならないことで起こる弊害です。小さな会社などでは保険料を払いたくないために、パートの労働時間を週20時間未満に抑えるようにとすることが増えてきます。すると、最低賃金や社会保険が適用されないパートが増加してしまうかもしれません。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

体がゆがまないように

座するには正座すべし。片寄るべからず。燕居（えんきょ）には安座すべし。膝をかがむべからず。またときどき床几（しょうぎ）に腰掛けいれば、気めぐりてよし。

（養生訓 巻第五）

こう訳します。「座っているときは正座をするべきだ。どちらか片方に寄った座り方はよくない。くつろいでいるときはあぐらをかくべきだ。ひざを曲げてはいけない。また、ときどき腰かけると、気のめぐりがよくなる」と。

「燕居」はくつろいで過ごすことを指し、「床几」は



折りたたみ式の腰かけのことです。床に座るときもイスに腰かけるときも、左右同じように体重をかけて偏らないようにすることが大切です。どちらかに偏った姿勢を長時間続けると、体がゆがんでしまうからです。

また、「ひざをかがむ」ことは体育座りのような姿勢を指し、これもよくあります。

せん。背中が丸まって、内臓が窮屈になるからです。逆に、「立腰（りつよう）」といって、腰を立てて背筋を伸ばすことで、内臓が窮屈な状態から解放され、機能がアップします。結果、血の巡りがよくなるでしょう。座っているときだけでなく、立っているときも立腰を意識して、背筋を伸ばしましょう。

元気100倍 レシピ!



タンパク質が豊富で、DHAやEPAを含む!

ツナ缶はピンナガマグロやキハダマグロ、カツオなどを原料にした缶詰で、手軽に使えて保存できるのが魅力。栄養的にはタンパク質が豊富なほか、DHA や EPA といった脂肪酸が含まれるのが特徴です。血管や血液を健康にし、動脈硬化の予防、脳の活性化、記憶力の向上などの効果が期待できます。赤血球を作るために必要な鉄分が豊富な点も見逃せません。オイル漬けはカロリーが高いものの、血中のコレステロール値を下げてくれるリノール酸を含んでいます。



賢者レシピ

豆腐とツナのオムレツ

豊富な
タンパク質を
手軽に
とれるのが魅力

DHAやEPAが
血管や血液を
健康に保つ

鉄分を
たっぷり含み
貧血を予防する

- 1** 豆腐は1.5cm角に切る。
ボウルに卵を割りほぐし、
豆腐とツナを
加えて混ぜる。



- 2** フライパンに
バターを溶かして
①の卵液を流し入れ、
全体を大きく混ぜながら
火を通す。
半熟になったら
フタをして
1～2分焼く。



- 3** フタにとって
ひっくり返して
フライパンに戻し、
もう片面も
焼く。



- 4** 皿に盛りつけ、
青ネギと紅ショウガ、
カツオ節をちらし、
しょうゆを
かける。



・材料・(2人分)

絹ごし豆腐		1/2丁
卵		3個
ツナ缶		1缶(70g)
バター		大さじ2
青ネギ(小口切り)		適量
紅ショウガ		適量
カツオ節		適量
しょうゆ		適量



出来上がり!



まわりの迷惑にならないように気づかいたい！ 「サウナのマナー」

とつさの 流儀

● 体や髪を洗ってから入る

サウナに入る前に体や髪を洗いましょう。髪を洗うのがたいへんなときは頭にタオルを巻いたり、サウナハットを利用したりするといいでしょう。皮膚や髪に汚れがついているとにおいが発生し、まわりに迷惑です。

● サウナ室でのマナー

サウナ室はリラックス空間。大きな声で話す、持ち込んだタオルを絞る、タオルで場所とりをするなどの迷惑行為は避けましょう。

また、サウナ内の温度や湿度に影響しないよう、最小限の回数でささっと出入りをします。ドアを長時間開けておくのは厳禁です。

● 水風呂に入るときはかけ湯をしてから

サウナで熱くなったら、水風呂に入りま。このとき、汗をかけ湯で流してから。冷水にいきなり肩までつかるのではなく、少しずつ体を洗っていくのがおすすめです。

● つらくない範囲で楽しむ

無理をして長時間サウナ室にいるのはNG。体の調子が悪いとき、食後、アルコール摂取後などは、サウナは避けます。

編集後記

どうでもいいハナシかと思いますが近年の異常気象の犯人が人類の文明活動が排出する二酸化炭素であるという事になっていきますがそれはどうやらウソだったらしいという話です。ウソをついた理由は温暖化ビジネスで儲けたかったからと言うことでそのために世界の温度データの改ざんや温暖化に都合のいいデータの抽出をしたと言うことが実は何年も前に暴露されています。しかもその当時はちょうどオゾンホールがどんどん大きくなってこのままだとヤバい的な危機感も相当なもので温暖化ビジネスはたぶん大成功したんだと思います。ところが近年そのオゾンホールは小さくなっており、地球の温度上昇の主な原因は太陽の黒点活動の影響によるものではないかと言う認識に変わりました。さらにここ数年日本の夏が異常に暑かったのは黒潮暖流の大蛇行が起きていたというもの。さて、何が言いたいのかと言うと来年の夏はもう少し涼しい夏にならないかなあという非常に個人的な願いを込めて、来年の夏は今年より涼しくなる説を説きたいわけです。ある観測によれば黒潮の大蛇行が通常に戻りつつあるという事らしいので来年は過ごしやすい夏になればいいなあと思います。

『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



そうね、今年の夏は異常に暑かったもんねまだグッタリ。