

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

急に寒くなりましたね、体調には気をつけてこの冬もなるべく元気に乗り切りましょう。

さて、ご報告いたします。何人かのかたには今年はマラソン出るの？ どのなの？ と、

ご心配と言いかけていただいたりしていたので横浜マラソンの結果報告です。

先月26日の日曜日に行われた横浜マラソン2025でフルマラソンに参加してきました。

今年は何とか42^{km}を無事に完走いたしました！ パチパチパチパチ、おめでとう自分。

いや心の中で秘かに応援してくれていた皆様ありがとうございました。昨年は26^{km}、27^{km}、

付近でリタイアバスに乗って帰ってくるという悲しい結果に終わりましたので今年はもう少ししっかりと準備をして大会に臨むつもり

ではいたのですが、いかんせん、この夏の猛暑のせいで結局昨年と同レベルの練習しかこなせていませんでした。

(つまりほぼ練習してこなかったという意味になります)なので大会前はかなり焦っていて少し無理な練習をして

しまい、本番の10日前にふくらはぎを痛めてしまうというハプニングに見

舞われまして、これは大会出場を辞退するのによい口実ができたと思えなく

もなかったのですがここで逃げると後で後悔しそうですし、エントリー代も

もったいないしと言うケチな考えをもとに勇気を振り絞って「行けるところ

まで行こう」と決めて当日の朝を迎えました。本当はちゃんと練習をしてで

きれば10^{km}、最低でも5^{km}。

くらい体重を落としたいという望みはあったものの、ほん

のちよっぴりしか練習していないので体重もほんのちよっ

ぴりしか変わりませんでした。それでも思いのほか序盤

は順調で昨年は確か13^{km}付近でもうつらくなってリタイ

ヤの言い訳を考えていたっけなんて考える余裕すらありま

した。がしかし今年も18^{km}地点でスタミナが切れまし

た。数少ない練習で痛めたふくらはぎは普段よりさらに遅

めのペースで走ってきたことが功を奏したのかまだ大丈夫

です。それよりもやはり十分な練習をしてないのでスタミ

ナが持ちません。スタミナが切れると気力も出せないもの

です。よく気合いだとかやる気だとか言いますがスタミナ

が切れると気力をふり絞るその力が出てこなくなります。

そうなってくると後は機械的

に足を前に出して進むのみ、

少し回復しては走り、また歩き回復しては走るを繰り返す

ことになるわけですがそんなときに力になるのが沿道の人の応援だったり給水所での給

水や栄養補給。今年の私はここから見事にちよっとだけ復活し何とか30^{km}地点まで到達

できました。残りがあと12^{km}となり、1^{km}ずつカウン

トダウンをしながら関門閉鎖時間との勝負を制したわけです。(ちゃんと走れる人はそ

んな勝負はしませんが)

ともあれ、ゴールが見えてきたときには言葉には変えられない達成感と安堵感でつらい

ながらも幸せな気持ちになったりします。また来年も挑戦

出来たらいいなと思います。



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

運動、音楽、趣味、リラックス！

「脳を若返らせる方法」

も

の忘れが多くなる、集中力がなくなる、まわりへの配慮ができなくなるなど、年を重ねるにつれて脳は老化していきます。もう年だからとあきらめる前に、脳を活性化させる方法を習慣にしませんか。脳を鍛えることで運動機能やバランス感覚がアップし、体を健康に保てます。転倒予防にもなります。

ま

ずは「片足立ち診断法」で脳年齢をチェックしましょう。目を閉じて、どちらか一方の足を上げます。あとは、軸足がずれたり、上げた足が床についたりするまでの秒数を数えるだけ。

30秒以上立っていられば、脳は若々しい状態です。逆に、30秒未満の場合は、脳が老化しています。この診断法を続けることで脳を鍛えられます。30秒を目指して習慣にしましょう。なお、世代別の平均は30代58・8秒、40代32・

脳

9秒、50代23・7秒、60代9・4秒、70代4・5秒、80代2・9秒です。

科学者の西剛志さんによると、脳を若返らせるためのポイントが4つあるといいます。まず、楽しく運動する。動画を見ながらダンスする、ボールを頭の上に投げてキャッチするなど、日課にとり入れられそうな運動を見つけてみましょう。前述の目をつぶって行う片足立ちも有効で、バランス感覚を養うのにぴったりです。

次

に、指と耳を使う楽器に挑戦する。指や耳を使うことで認知症のリスクを軽減できることがわかっています。ピアノやギター、リコーダーなど、楽器はどんなものでもOK。脳だけでなく、聴力を鍛えることもできます。

そ

して、2つ以上の趣味を持つ。趣味の数が多い人は認知症になり

最

後に、何もしない時間を作る。脳は何もしない時間に活性化することがわかっています。短時間でもいいので、心をゆったりおだやかにし、心配ごとから離れる状態を作りましょう。実際、80代や9代になっても元気な人はリラックスする時間をきちんと持っています。

後、何もしない時間を作る。脳は何もしない時間に活性化することがわかっています。短時間でもいいので、心をゆったりおだやかにし、心配ごとから離れる状態を作りましょう。実際、80代や9代になっても元気な人はリラックスする時間をきちんと持っています。



お財布も、ちょっと贅沢

おてつたび

最近話題となっているのが旅人と地域をマッチングするサービス、「おてつたび」。いわゆる仕事探しサイトで、短時間だけのスポットワークがメインなので、仕事の合間に観光を楽しむこともできます。

中でも人気なのは、自然豊かなリゾート地でのアルバイト。交通費は自己負担ですが、空き部屋や寮などが用意されているので宿泊費用はかかりません。仕事の内容はホテルや旅館をはじめ、飲食店、農業などいろいろ。旅行シーズンだけ、農作物の収穫が盛んな時期だけなど、期間は2週間以内といった短期のものを中心です。

海の見える温泉旅館で客室の掃除や料理の配膳をしながら、空いた時間に温泉に浸かる、山あいの地で農作業を手伝いながら自然に触れるなど、収入を得ながら旅行

を楽しめるのが魅力です。

おてつたびの登録者数は今年の夏の時点で約8万人。

登録者の半分は10代から20代の若者ですが、50歳以上が

3割もいるようです。行きたい場所を訪れてアルバイトをし、一定期間働いたら、ほかの場所に行つてアルバイト

トというように、各地を転々としながら仕事をしている人もいます。

日本各地のまだ知られていない地域に人が訪れるきっかけになり、働く人は地域に入り込んで人と触れ合い、その地域の魅力を知るといった「関係人口」を作ることにもつながっています。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

歯をカチカチさせる

毎日時々、歯をたたくこと三十六度すべし。歯がた

くなり、虫食わず、歯の病なし。（養生訓 巻第五）

こう訳します。「毎日、歯をカチカチと36回打ち鳴らすとよい。そうすることで、歯が硬くなり、虫歯にならず、歯の病気になるまい」と。

「歯をたたく」とは、上の歯と下の歯をカチカチさせることで、それを繰り返すことで骨への刺激となって歯が強くなり、食べることができます。また、カチカチさせると唾液がたくさん出て、消化を助けてく

れます。簡単なので、毎朝の歯磨きのあとのルーティンに歯のカチカチを加えたいものです。

ほかにも養生訓には、歯のケアについて以下のポイントが述べられています。「ぬるま湯で口をすすぎ、乾いた塩で上下の歯と歯茎を磨いたら、ぬるま湯を含んでもう一度口をすすぐ。毎日行えば、年を



とっても歯が抜けず、虫歯にもならない。若いときに歯が強いからといって硬いものをかみ割ると、年をとってから歯が早く抜けてしまう。楊枝を歯茎に深く刺してはいけない。歯根が浮いてしまう。熱湯で口をすすぐと歯を損なう」。

実際、益軒は83歳になっても歯が丈夫で、抜けた歯はなかったそうです。

元気100倍 レシピ!



豊富なファイトケミカルでアンチエイジング!

一年中手に入るブロッコリーですが、旬は秋で、ほっくりとおいしく、また、栄養的にもさらに優秀になります。ブロッコリーには血管を健康に保ち、美肌効果が期待できるビタミンC、骨を強くするビタミンK、貧血を予防する葉酸などがたっぷり含まれています。腸活に欠かせない食物繊維、筋肉のもととなるタンパク質が豊富な点も見逃せません。ほかに、「スルフォラファン」と呼ばれるファイトケミカルを含むことから、アンチエイジングにひと役買ってくれます。



賢者レシピ

鶏肉とブロッコリーのあっさり煮

食物繊維が多く
腸活に
ぴったり

美肌効果が
期待できる
ビタミンCが豊富

アンチエイジング
に有効な
スルフォラファン
を含む

- 1 ブロッコリーは
小房に分ける。



- 2 鶏肉はそぎ切りにして
塩をふり、
片栗粉を
まぶしてから、
はたいて余分な
粉を落とす。



- 3 鍋にAを入れて沸騰させ、
ブロッコリーと鶏肉を
加える。



ブロッコリーが
やわらかくなるまで煮る。

・材 料・(2人分)

ブロッコリー・・・1/2株
鶏むね肉・・・1/2枚
塩・・・・・・・・少々
片栗粉・・・小さじ2
「だし汁」・・・1カップ
A しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2

出来上がり!



まわりへの配慮を忘れずに！ 「スポーツジムでのマナー」

とつよの 流儀

●マシンを乱暴に扱わない

ウエイトを使って負荷をかけるマシンは注意が必要。ウエイト同士がぶつかると大きな音を立てるので、優しく扱いましょう。

●写真撮影が可能か事前に確認する

トレーニングを自撮りする場合、鏡などによってほかの利用者が映り込んでいないか確認しましょう。また、写真撮影を禁止しているところもあるので要確認です。

●マシンに座ってのスマホ操作は避ける

マシンに座ったまま休憩し、スマホを見る行為はNG。セットの間の休憩は1分前後が目安で、マシンなら1回5〜10分で切り上げるのがベターです。

●ワイワイガヤガヤはしない

筋トレしながら仲間とワイワイガヤガヤするのはよくありません。トレーニングに集中している人からすると迷惑です。

●汗は自分で拭き取る

自分がかいた汗は自分で拭き取るのがマナー。シートが汗まみれなのに、そのまま立ち去るのはよくありません。

編集後記

なんだか急に寒くなったなあなんて考えていたら今年ももうすぐ終わりじゃないですか、大変だ大変だ。毎年このくらいの時期になると「そろそろ部屋のお片付けをしないと」と言う気持ちになりませんか？

私は過去に断捨離をして、とてもスッキリしたという小さな成功体験をしているのであの時のあの感覚が忘れられず、このくらいの時期になると何だか無性に片付けをしたくなるのかも知れません。一度はスッキリ片付いたのですが油断してるとついつい物が溜まってしまいます。

私は昭和世代なのでまだ使えるものを手放すのはちょっと抵抗があるのですが美輪明宏さんの言葉で「かつては物をたくさん所有することが豊かさの象徴でしたけれど物質に満ち溢れた現代においてはその価値観は過去の遺物です。現代における真の豊かさとは何か、それは選り抜かれた少ない物で心満たされて暮らすこと。」と言う話をされていました。

なるほどですね、たしかに物がいっぱいだと雑然とした部屋で過ごしていると心が休まらないです。「あれを仕舞わなくちゃ、こっちを片づけなくちゃ」とたえず考えている自分があります。来年になってしまいう前に部屋の片づけ、できるといいけどなあ

『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
家の方
寝られ