

わたし日和

令和七年十二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
パソコンって使ってますか？仕事で使ってる
方は多いと思いますが最近はパソコンがなく
てもスマホで代用できるし何だったらスマホ
の方が便利になっていたりしますよね。

いま、50代の私の世代は就職のころパソコ
ンが一気に普及して一家に一台から一人一台
みたいな時代を通過してきました。私も時代
に取り残されないように先輩社員や同僚に教
わりながらパソコンで仕事してました。30
年前の話です。その名残でしょうか今でも仕
事にパソコンは必需品と思ってきましたが最
近はパソコンがなくてもスマホなどのタブレッ
トPCで大抵のことはできてしまうようです。

先日いつものようにパソコンで仕事し
ていると見慣れない警告が出てきまし
た。ちよっとドキッとしたしましたが内容
はWindowsのバージョンが古いので
バージョンアップしてください、とい
う事でした。それまで調子よく動いて
いた私のパソコンはその日を境に調子
が悪くなりはじめ、ついにはキーボー
ドまで言うことを聞かなくなりまし
た。実は前回のWindowsのバージョ
ンアップの時に（3〜4年前でしよ
うか）ものすごく苦労させられたので今
回のバージョンアップはあえて無視し
ていたんですがそれが完全に裏目に出

てしまったようです。マイ
クロソフトの売上には毎年
のように貢献をしているつ
もりですがもっと素直にな
らないとだめなんですね。
現行最新のバージョンは
Windows11なのですが今
の私のパソコンは
Windows10のまま。前回
のバージョンアップの時に
3日間パソコンが動かなく
なったのでバージョンアッ
プには少し臆病になってい
るわけです。加えてマイク
ロソフトのホームページ
だったと思うのですがバー
ジョンアップ診断と言う項
目があって今の私のパソコ
ンにそのまま新しいバー
ジョンのWindowsを入
れても大丈夫か診断してく
れるというサポートがあるの
で使ってみたら「新しいパ
ソコンを買ってください」

と出ました。いやいや、マ
イクロソフトさん？

わたくしは、Windowsが
30年たったころから、いや
その前のMS-DOS（マ
イクロソフト・ディスクオ
ペレーティングシステムと
かなんとか）の時代からお
付き合いしてるモンになん
かしらの情みたいななんか
があっても良さそうなもん
とちゃいまっか？ってなも
んです。パソコンだってそ
こまで古いわけでもなく、
性能だつて中の上くらい。
買い替えるにはまだまだ
もったいないのでどうした
もんかなあ。



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

自分を励ます言葉を用意しておこう！ 「自分が変わる、言葉の使い方」

コ ミュニケーションコンサルタントのひきたよしあきさんによると、言葉が人を作るのだとか。つまり、

自分が発した言葉通りになるので、自分を励ますポジティブな言葉を使うことが重要です。たとえば、自分に自信が持てず、「私なんて」とマイナスのレッテルを自分に貼ると、脳はこれまでにあった失敗の経験を集めはじめます。その結果、さらに自信を失ってしまつのです。

自 信をとり戻すには自分を励ます言葉を使うことが大切です。ポイントは3つあります。まず、「よしよし」「いいぞいいぞ」「OK OK」など、短く

前向きな言葉を用意しましょう。自信を失いそうなとき、それらの言葉を意識的に使つのです。次に、論理的に考えないこと。論理的に突きつめていくと、せっかくかき消したマイナスの感情が起

こつてくることも。まずは励ます言葉を唱えることに集中します。そして、口に出すこと。実際に励ます言葉を声に出すことで脳内の前頭葉に刺激を与え、脳に

刻みつけることができます。脳が勝手にプラスの考え方をするというわけです。励まし言葉に集中するくせをつける

と、ネガティブなことを考える回数が減ります。その結果、自己肯定感がアップし、毎日が幸せに感じるはず。感情をコントロールできるようになるのです。

ひ きたさんは、朝と夜の口ぐせを習慣にするとよいとアドバイスしています。朝は「新しい」という形容詞を使いましょう。「新しい朝だ」「新しいよ、私」など。自分は生まれ変わりの進化できるとイメージしながら言葉を発します。気持ちがりフレッシュされ、エネルギーが湧いてきて、一日を充実し

て過ごすことができます。とくに窓を開けて太陽の光を浴びながら口ぐせを言う、効果がアップします。

一 方、夜におすすめの口ぐせは「ありがとう」「がんばった自分、ありがとう」「ありがとう、世界」など。その

日一日がどんな日でも、感謝の気持ちを持つと、心がポジティブな感情で満たされます。トラブルがあった、うまくいかなかったなど、その日があまりいい日ではなかったとしても、それを振り返るのはNG。気持ちが沈むだけです。ノートにいいことを書くという方法もありますが、言葉を口に出すだけでなので、より続けやすいのがメリットです。



お財布も、ちょっと贅沢

「リースバック」は慎重に

「リースバック」は自宅を売却して、買いつけた会社と賃貸契約を結び、そのまま住み続けるというもの。トラブルに発展するケースも多く、実際、リースバックについて、国民生活センターに寄せられた相談は2024年度には239件あり、2019年から5年間で約10倍にもなっています。

次に、賃貸借契約に落とし穴がある点。半数のケースが「定期借家契約」を結ばれていることがわかっています。つまり、死ぬまで住み続けられるのではなく、数年で契約が切れて更新できない場合があるのです。そして、クーリングオフができない点。リースバックは対象外で、一旦契約をすると解除することはできません。

興味があるかわかると営業マンがやって来て、言葉巧みに誘導され、契約してしまうことも。その場で契約するのは避け、子どもや親族に相談することが必須でしょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

足をケアする

五更に起きて坐し、一手にて、足の五指を握り、一手にて足の心を撫でさすること、久しくすべし。かくのごとくして足心熱せば、両手を用いて、両足の指を動かすべし。

(養生訓 巻第五)

こう訳します。「早朝に起きたら座り、一方の手で足の五本の指を握り、もう片方の手で足裏の中心部をしばらくの間、しっかりとなでてさするとよい。こうすることで足の裏が温かくなったら、両手を使って足の指を動かすようにするとよい」と。

「五更」は午前3時から



5時を指し、早朝の暗いうちに起きて足のケアをすることを益軒はすすめています。長年足のケアを続けることで、のぼせにくくなったり、脚が強くなったりと、ほかの章でも述べています。

さらに、養生訓では足のケア方法をいくつか紹介しています。具体的には、「ふくらはぎの裏表、足の

甲と裏を何度もさすってから、足の指を引っ張るとよい」「寝る前に両手をこすり合わせて温め、足の裏をなでるとよい」などです。実際、足の裏には60〜70ものツボがあり、足の裏をマッサージすることで血行をよくする、冷え性を改善する、内臓機能をアップさせるなどの効果が期待できます。

元気100倍 レシピ!



血液をサラサラにするほか、美肌作りも！

イタリア料理でおなじみのオリーブの実は、良質な脂質や健康成分を豊富に含んでいます。まず、不飽和脂肪酸のオレイン酸を含み、血液をサラサラにします。ビタミンEが豊富な点も魅力で、抗酸化作用によりアンチエイジングにひと役買ってくれます。ほかに、活性酸素を除去し、代謝アップや美肌作りに有効なポリフェノールがたっぷり。もちろん、腸内環境を整える食物繊維、免疫力をアップするβカロテンが豊富な点も見逃せません。



賢者レシピ

ニース風サラダ

オレイン酸が
血液を
サラサラにする

豊富な
ビタミンEで
アンチエイジング

ポリフェノールが
活性酸素を
除去する

- 1 卵はゆでて殻をむき、縦に6～8等分する。

- 2 ジャガイモは皮をむいてひと口大に切ってから耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。

- 3 ボウルにAの調味料を入れ、最後に包丁でこまかくたたいたアンチョビを加えて混ぜ、ドレッシングを作る。

- 4 器にベビーリーフ、卵、ジャガイモ、汁気を切ってほぐしたツナ、黒オリーブを入れ、③のドレッシングを回しかける。

・材料・(2人分)

卵		1個
ジャガイモ		1個
ベビーリーフ		1袋
ツナ缶(小)		1/2缶
黒オリーブ		6個
オリーブ油	・大さじ1・	1/2
酢	大さじ1・	1/4
しょうゆ	小さじ1	
A 砂糖	ひとつまみ	
こしょう	少々	
アンチョビ(フィレ)		2切れ





つついしていませんか？ 「スーパーマーケットでのNG動作」

とつさの 流儀

●奥から商品をとらない

牛乳や豆腐など、少しでも賞味期限が長い商品を買いたいと考えて、奥からとっていませんか？ 陳列が崩れる上、店側としては廃棄する商品が増えてしまうため、迷惑です。

●狭い通路はカートで立ち止まらない

狭い通路で商品を選ぶときはカートを片側に寄せて、ほかの人の邪魔にならないように気を配りましょう。そして、商品を素早く選んでカートを移動させるのがマナーです。

●買ったものかごを床に置かない

レジ待ちなどで買ったものかごが重いからと、床に置いてある人を見かけますが、これはNG。衛生的によくありません。どうしても重くなりそうなら、はじめからカートを利用するのがおすすめです。

●カートを所定の位置に戻す

買ったものをしたあとで駐車場までカートを使って運ぶ場合、商品を車に積んだら、空になったカートは所定の位置に戻すのがルール。面倒だからとその辺りに放置するのは迷惑な上、危険です。

編集後記

先月、この場で片づけについて書きました、そしてその勢いのまま片づけを実際に始めました。何年振りかで少し本格的に片づけてみたところ、出るわ出るわ不用品の数々。なんとなくとっておいたもの、なんとなくそのうち使うかも、的な品の数々。思い切って処分したらまあスッキリ。そして今回は今まで私の中の聖域と決めていた、CDたち、それから本棚の本たち、かなり思い切った断捨離になりました。CDは今や無くてネットを介して聞くことができるようになりましたし、本もすっかり読み切つてないものたくさんあったのですが結局そこまですら興味もなかったんだと思うことにしてブックオフに持ち込んでみました。二千円くらいになればいいかなと期待せずに持ち込んだところ、5万円くらいになりビックリ！一週間くらいかけて机まわり、仕事で使うファイル関係なども整理してかなりスッキリしました。ですがまだまだ手付かずの倉庫やらなんやらが残っているので今年のうちに何とかしたいと考えているところですが意外に片づけて疲れるんですね。でもゆっくりやるかなんて悠長に構えていると来年になってしまうので、もつひと踏ん張りします。

『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



俺は片付け見てただけだけどもう、グッタリ。