

こころの贅沢だより

わたし日和

令和八年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
先月2月はいろいろ盛りだくさんでなんだか
アツと言う間に過ぎてしまいました。

衆議院選挙があったり、冬季オリンピックが
開催されたり。でも個人的ガス屋的な話をす
ると、この冬は急に寒くなったせいなのか、
いつもの年よりもガスメーターによるガスの
遮断が多い年でもありました。このせいで
ご迷惑をおかけしてしまったお客さんも多
かったです、すいませんでした。

ご存知の方も多いかと思いますがまだ知らな
い方のためにも現在お使いのガスメーターに
ついて少し説明させていただきますね。

たいていはご自宅の北側やあまり目立たない
ところに設置させていただいていることが多

いです。集合住宅の場合はドア付近、
パイプスペースの中などです。下に写
真を張り付けてみましたが業務用を除
けばたいていこんなカタチです。

先ほど書いた「メーター遮断」という
のはメーターに基本機能として備わっ
ている安全装置が働いた状態で、大き
な揺れ（地震など）やガス漏れをメー
ター内臓のセンサーが検知すると自動
的にガスを遮断して止めるというもの
です。ただこの機能自体は前の世代の
ガスメーターにもあったのですが今のガ
スメーターはより進化していて配管内の
圧力変化も常時センサーが監視してい
て規定値よりも圧力が上がらないと警

告ランプでお知らせすると
か、細かく説明すると長く
なりますがとにかくいろん
なセンサーが中には詰まっ
ています。

そのようなわけでガス漏れ
に関してはいったん安心し
ていただけたとは思いますが
その代わりに異常じゃ
なくてもガスを止めてしま
うことが起こります。それ
が最初のほうに書いたこと
に繋がるわけで、この冬特
に多かったのがシャワーや
お風呂でお湯をしばらく流
しっぱなしにするとガス
メーターのほうでは「ガス
漏れでは？」と安全装置を
働かせてガスを止めてしま
います。寒い冬の夜に帰宅
して、とりあえずお風呂で
暖まろうかななんて言うと
きにガスが止まるという事
にもなってしまいます。
この冬、何度かお客さんに

怒られました。「風邪をひ
いちゃうじゃないか！」っ
て。で、これを回避する
りあえずの方法は「出して
るお湯を一回止める」これ
だけでガスメーター内部で
ガス漏れじゃなくて使用中
なんだなってリセットが
かるのです。おおよそで
が20分くらいシャワーを
全開で使っているとガスが
止まることが多いよう
です。万が一ガスが止ま
ってしまったらメーターの復
帰ボタンを押してください。
1分待つとガスは復帰しま
す写真ではボールペンで
しているのが復帰ボタンで
す。ご迷惑をおかけしま
す。がよろしく願います。



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

日々の動作を少しだけ意識しよう！
「美しさは姿勢から生まれる」

整

整形外科医の中村格子さんは、「第一印象を決めるのは、顔よりも姿勢」と言います。若々しいと感じる人と老けて見える人の違いは体のライン。若々しく見える人は背筋が伸びて重心が安定し、姿勢がよいのです。

一

方で、年齢を重ねるにつれて筋力が低下し、どうしても柔軟性が低くなります。その結果、体のラインが変化します。また、前かがみの姿勢になることが多い、歩くときにひざが伸びていないなど、動作のくせが原因で、体のラインが崩れることもよくあります。とくに女性は男性にくらべて体幹が弱いので、気づかないうちについついラクな姿勢をとりがちです。骨盤が後ろに傾く、座るときにおなかを折り曲げるような姿勢をとるなど、くせになっていませんか？ 長期間、それらの姿勢を続けて

逆

いると、おなかがぽっこりするほか、顔にまで影響し、顔のたるみにもつながります。

に言えば、意識して姿勢を正しくすることで、体のラインが崩れるのを防ぐことができます。たとえば、立つときは耳から肩、骨盤、くるぶしが一直線になるように意識しましょう。本来、体の軸の中心に頭があるのが正しい姿勢で、頭が前に出ないようにしたいものです。次に、座るときは骨盤を立てて、おへその裏側の背中にS字のカーブができるように。背もたれと背中の間に空間を作ること意識しましょう。また、座面よりもひざが下がるように意識すると、上半身がまっすぐ起き上がります。そして、歩くときはしっかりと股関節を使って大腿で歩き、体幹が前のめりにならないようにします。

以

上のように、立つ、座る、歩くという日常の動きを意識して正しい姿勢で、丁寧に行うだけでもトレーニングになります。特別な運動や筋トレを行う必要はありません。

実

際、今年で60歳になる中村さんは、正しい姿勢で毎日を過ごし、立ち姿や歩き方がとても美しい人。「今の60代や70代は元気な世代で、人生を楽しんでいる人が多いもの。正しい姿勢で生き生きと過ごす姿を若い世代に見せ、お手本になりましょう。自分を輝かせましょう」と中村さん。日々の動作を少しでも意識して行うことで、体も心も軽やかにさせることができます。



お財布も、ちょっと贅沢

今はシニアの働きどき！

エコノミストの坂本貴志さんによると、今はシニア世代の労働力に期待が持たれ、仕事を探しやすい時代だとか。人手不足もあって、短時間でもシニアに働いてほしいと望む企業が増えていきます。「70歳を過ぎているから仕事なんかない」と尻込みせず、「やりたかった仕事に挑戦できるチャンス」と前向きに考えましょう。

実際、2010年以降、働くシニアが増え、今は70代の3人に1人が働いているという調査結果も。働くことで「老後の3K」、つまり、「お金」「健康」「孤独」といった不安を解消できます。

坂本さんがシニアの働き方としてすすめているのが、「小さな仕事」。無理をしないで、月収10万円くらいを稼ぐ働き方です。短時間勤務の時給は右肩上がり、時給が1000円以上なら、週に4

回、1日6時間働けば、月収は10万円を超えます。これくらいなら時間的にも体力的にも無理なく働けます。

「老後は1人2000万円の貯蓄が必要」といわれてきました。ただ、これは定年退職してから年金だけでは収入がない場合のこと。夫婦2人で働き、10万円×2の20万円の月の収入があれば、定年後も貯蓄を増やせます。趣味や推し活、孫活などの資金にもできるでしょう。もちろん、仕事が生きがいや社会貢献になるメリットも見逃しません。なお、仕事を探すべきは「シニア歓迎」と謳っているところが狙い目です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

入浴で体を温める

泄痢し、および食滞、腹痛せるときに、温湯に浴し、身体を温むれば、氣めぐりて病癒ゆ。甚だしるしあり。発病の病には、薬を服するにまされり。

(養生訓 巻第五)

こう訳します。「冷えによる下痢や胃もたれ、腹痛のときは、入浴して体を温めると氣がめぐり、病氣が癒える。本当に効果がある。初期の症状であれば、薬を飲むよりもよい」と。江戸時代に銭湯が普及しましたが、それぞれの家庭では湯を沸かしてたらいに入れ、入浴していたようです。入浴することで体

を温め、血行がよくなつて、とくに胃腸の不調によく効きます。薬を飲むよりも入浴のほうが優れているという、益軒からのメッセージです。

益軒はほかの章でも、ぬるめの湯で半身浴をし、のぼせない程度で切り上げることが大切だと述べています。38℃40℃のぬるま湯に20分くらい浸かる

ことで、リラックスできます。そして入浴後、1時間半から2時間くらいたつと副交感神経が優位になり、眠気が訪れます。質のいい眠りのためには眠りはじめの数時間がポイントで、眠る直前に副交感神経が活性化していること。つまり、入浴するのは寝室に入る1時間半から2時間前を目安にしましょう。



元気100倍 レシピ!



血液をサラサラにするほか、ガンの予防も！

甘く、辛味が少ない新玉ネギは生で食べるのがおすすめで、栄養的にもすぐれています。まず、血液をサラサラにして血栓や動脈硬化などを予防する硫化アリルがたっぷり含まれています。また、ポリフェノールの一種である「ケルセチン」を含みます。ケルセチンには抗酸化作用や抗炎症作用があり、糖尿病や動脈硬化、ガンを予防します。紫外線から肌を守る効果も期待できます。さらに、おなかの調子を整えるオリゴ糖、むくみを防ぐカリウムも豊富です。



賢者レシピ

タコと新玉ネギのサラダ

硫化アリルが
血液を
サラサラにする

ケルセチンが
生活習慣病を
防ぎ、肌を守る

腸活に効く
オリゴ糖、むくみ
を防ぐカリウムが
豊富

① 新玉ネギ1個は
すりおろす。



② ボウルにAの
サラダ油以外を入れ、
①のすりおろした
玉ねぎを加える。
少しずつサラダ油を
加えながら、
よく混ぜ合わせる。



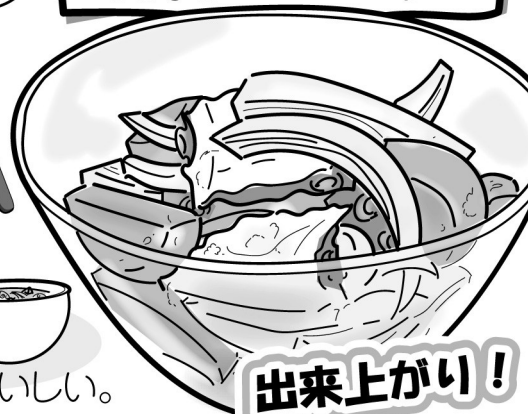
③ タコとトマトは
ひと口大に切り、
新玉ネギ1個は
薄切りに
する。



④ ②のドレッシングに
③の材料を加えて
漬け込む。
一日おくと味がしみて、よりおいしい。

・材料・(2人分)

タコ(ゆで) 300g
新玉ネギ 小2個
トマト 中1個
[サラダ油 大さじ4
練りからし 5g
塩 小さじ1/2
A しょうゆ 小さじ1
レモン汁 大さじ2・1/2
砂糖 ひとつまみ
こしょう 少々



出来上がり!

幸せな 家づくり

駐車場に緑をとり入れる方法がありますか？



駐車場はコンクリートやアスファルトで作られ無機質なイメージですが、温度をやわらげ、視覚的にも人々に快適さを与える「緑」を利用するという方法があります。たとえば、車のタイヤが走る場所にコンクリートブロックや枕木を並べ、ほかは芝生やタマリユウを植えると、緑の駐車場ができます。

ほかに、柱部でタイヤの荷重を受け、車の重さから植物を守る「芝生保護材GTPパネル」（左下の画像）もおすすめで、緑を保ちやすくなります。

アスファルト舗装の場合、炎天下での表面温度は60℃前後ですが、無舗装の砂利敷きなら50℃前後、植物を植えた緑の駐車場では40℃前後と、緑が熱さ対策になります。

編集後記

今年は冬季オリンピック開催の年だったんですね。ミラノ・コルティナオリンピック見ましたか？

時差の関係もあって生中継では見られませんでした。その日のダイジェストだけでもたくさん感動をいただきました！ ネットニュースで知ったのですが海外では表彰式で流れる日本の国歌が話題になったそうです。今回のオリンピックでは各国の国歌に英語とイタリア語訳が字幕で流れていたようで日本の国歌「君が代」にも字幕が流れ、それを読んで海外の人はみな驚いたそうです。

海外の国歌で多いのは戦争に勝利した喜びや戦地に赴く兵隊を鼓舞するような勇気を奮い立たせるような国歌が多い中で君が代は千年前に作られた古今和歌集に載っている作者不明の短歌が歌詞のおおもとになっているという事で「我が君」の長寿を願う歌だそうです。

「君」とは平安時代では親愛なる人のことだったようですが明治になって天皇を指すものとされたようです。だとするとそもそもは愛の歌だったものを知ってか知らずかそれが国歌になっているなんて日本も意外とロマンチックなところがあるのかもしれないねえ

『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



チヨにヤチヨにかあ～
ムニャムニャ～