

こころの贅沢だより

わたし日和

令和八年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

新緑が目眩しく、薫風が心地よい季節となりました。と、さわやかな良い季節という事で気持ちを上げていきたいところなのですが、どういふ事でしよう、寝ても寝ても寝足りない、まるで育ち盛りの中学生の頃に戻ってしまったかというくらい朝が起きられませんか。

まあ、よく取ればそれだけ眠るのにも心地よい季節になったという事なのではいふか。

そんな日常を過ごしているせいか単純に食べ過ぎていふせいかこの冬も徐々にズボンがきつくなっていました。ズボンのほうが洗濯するたびに縮んでいるのだと個人的には思つううにしているのですが、春になり衣替えをす

るのにまだいけるかどうか春夏用ズボンの試し履きを試みたところ、それ

まで洗濯のたびに縮んでいたはずのズボンたちは実はそのままのサイズを律儀にも保っていてこちら側の問題であることが発覚、確認されてしまいました。人間というものは自分に都合の悪いことは曲解して、都合のいいほうに事実を曲げてしまうことがあるのだと身をもって理解した55才の春の出来事でした。

あ、ここでウツカリ自分の年齢を公表してしまいましたけどどうなんでしょうこの55歳という年齢。

最近思ふのは久しぶりに会う友人・知人などとは必ず年齢の話になって、まさか自分がこんな年になるなんて！などとよく意味が分からない会話をして盛り上がります。

そのあとは大体、いま飲んでる薬や体調の不良具合、体の痛みのツラさなどの自慢大会に発展していきます。自慢？いや自慢ではないですね、そんな痛みや不調を抱えながら生きていくことはツラく大変なことですよ。ただ生きているだけでもたいへん。そう感じることは誰にでもありますよね。だからみんな自分の不調を周りの友人・知人に話しながらオレも大変

だけとおまえもがんばれよ、とエールを送りあっているんですね。よくわかりませんが最近なんとなくそう思います年のせいでしょうか。でも年のせいだしたら年を取るのも悪くないなと思います。一見するとただの愚痴の自慢大会でも角度を少し変えてエールの交換という違つ側面として見られるようになったら人生に少し深みを付け加えられるような気がしてきます。

へんなことを言ってますね、春なので少し大目に見てください。



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

考え方ひとつで気持ちがラクになる！

「樋口流人づき合いのコツ」

評

論家の樋口恵子さんは1932年生まれの94歳。人生の大先輩に、ストレスがなくなつて毎日が平和になる、人づき合いのコツを教えてもらいましょう。

も

ともとけんかつ早い性格だったという樋口さんですが、歳を重ねるにつれて穏やかになったそうです。今は余程のことがないかぎり、けんかをしないで、すぐに謝ります。「負けるが勝ち」と樋口さん。そもそも、嫌なことがあったり、カチンときたりしたとき、その場で意見を言つてやり合うには大きなエネルギーが必要です。それなら、その場はさっさと謝つておき、「あとで化けてやる」と思つていればいいのだとか。すると、相手を恨む気持ちはいつの間にか消えて、あんなこともあったなと懐かしく思えてくるのだそうです。

夫

夫婦の関係についても、樋口さんなりの考えがあります。夫婦円満の秘訣は過度な要求をしないこと。相手は精一杯やつていて、自分にとってそれが足りなくても、それはしかたないことだと思えばけんかになりません。そして、何かしてほしいことがあれば、「これをしてほしい」「あれもしてほしい」と言葉にすることが必要だとか。「～してくれない」「じゃなく、～してほしい」と頼むのです。相手も言われてはじめて要求に気づいたということが多いものです。そして、友人とのつき合い方。友人と長くつき合うポイントは、生活水準が似ていることだと樋口さんはいいです。たとえば、みんなで食事をすると、ひとりだけお金がないと、おたがいに気を使います。友人づき合いには経済的な基盤が必要で、一定のお金を

働

自由に使える人は同じように使える人と同じく、余計な気を使わずにすみませう。「経済的に余裕のある自分が出せばいい」と考えて自宅パーティーをするにしても、そのうち、自分だけ負担することに疑問を持つでしょう。

くことが大切と、樋口さん。とくに60代くらいまでなら、何でもいいから働くのがよく、シルバー人材センターなどで仕事は見つかります。しかも、特別なスキルがなくてもOK。家で何もしていないよりは、働いてお金を稼いだほうが経済的にラクになるだけでなく、自信が持て、人間関係が広がります。結果、人生が豊かになるでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

将来の医療費・介護費

老後の資金はどれくらい必要か、具体的な数字がわからないと不安を感じるのはあたり前です。逆に、これくらい用意しておけばOKと具体的な金額を把握することで、漠然とした不安をとり除くことができます。とくに、医療や介護にかかるお金は健康なときは想像しにくいもの。平均値を知っておきましょう。

まず、医療費から。65歳からの25年間で支払う医療費の自己負担額は平均180〜200万円です。また、急な病気やけがで入院が必要になったときの費用もプラスしたいもの。70歳以上の医療費の自己負担限度額は月に5万7600円なので、10カ月入院したと想定すると57万6000円。これらを合わせて、65歳以降にかかる医療費の自己負担額の平均は約250万円となります。



一方、介護費はもう少し高額になります。介護にかかる費用の平均は月額9万円で、平均的な介護期間は4年7カ月で、つまり、55カ月。計算すると495万円です。自宅を改修したり、介護用品を購入したりする費用の平均47万2000円を加えると、合計で約542万円。これが介護保険サービスを利用したうえでの自己負担額です。

これら医療費と介護費を合計すると約790万円で、予備費を含め、1人1000万円を目安に考えるとよいでしょう。65歳になるまでの年月を計算し、老後資金を準備する計画を立てましょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

健康知識を学ぶ

諸芸には、日用のため、無益なる事多し。ただ、医学は有用の事なり。医生にあらずとも、少しく学ぶべし。（養生訓 巻第六）

こう訳します。「いろいろな芸事は日々の生活に役に立たないものが多い。ただし、医学は別で、役に立つ。医学生でなくても、少しは学ぶべきだ」と。

最高の名医は自分自身で、基本的な健康知識や治療法は、医療の専門家でなくても学んでおくべきだという益軒からのメッセージです。体のために何を食べたらよいのか、体をどれくらい動かし、睡眠は



何時間くらいとったらよいのか、基本的なことを知って実践すると、日々を健康に楽しく過ごすことができます。また、自分だけでなく、家族の健康にもつながります。ちょっとした違和感に早く気づき、対処できるメリットもあるでしょう。さらに、よい医者を選ぶ基準もわかります。益軒はほかの章で「書

家でなくても、筆法を知っていれば、書画のうまい下手がわかるのと同じ」と述べていますが、医学も同様ということでしょう。

普段から自分自身を観察することも大切です。自分はどうな体質か、今はどういう状態かを意識すると、体調不良のパターンがわかり、原因や対処法に早くたどり着けます。

元気100倍 レシピ!



血行をよくして、免疫力をアップする!

餃子やレバニラなど中華料理でおなじみのニラは、栄養的にも優れています。独特の強い香りは「アリシン」という成分によるもので、血行をよくして体を温め、免疫力をアップさせます。アリシンはビタミンB1の吸収を高めるので、ビタミンB1を豊富に含む豚肉やレバーと一緒に調理するのがおすすめ。また、骨の形成を助けるビタミンK、免疫機能を維持するβ-カロテン、アンチエイジングに効果的なビタミンE、肌荒れを防ぐビタミンCも含まれています。



賢者レシピ

餃子風スープ

アリシンが
血行をよくし
体を温める

骨の形成を
助ける
ビタミンKが豊富

アンチエイジング
に効果的な
ビタミンEが
含まれる

- 1 ニラは3cm長さに切り、ネギは小口切り、ショウガは細かく刻む。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ショウガと豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- 3 豚ひき肉に焼き色がついたらAを加えて煮る。
- 4 沸騰したら、ニラ、ネギ、餃子の皮を加え、再び沸騰したら、こしょうで味を調える。
- 5 器に盛り、好みでラー油、酢をかける。

・材料・(2人分)

餃子の皮	10枚
豚ひき肉	60g
ニラ	1/4束
ネギ	10cm
ショウガ	1/2片
ごま油	小さじ2
こしょう	少々
ラー油	適宜
酢	適宜
水	3カップ
A 鶏ガラスープ(顆粒)	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2





静かに楽しむのが大人のたしなみ 「映画館でのマナー」

●人の前を通るときはかがみながら

自分の席に着くために座っている人の前を通るときは、その人の視界を遮ることになります。かがみながら通り、「失礼します」などひと言添えると好印象です。

●上着は席に着く前に脱ぐ

席に着いてから上着を脱ごうとすると、隣の人にぶつかったりすることもあります。あらかじめ上着は脱いで、腕にかけてから入場するのがマナーです。

●バッグや上着はひざの上に

上着は折りたたんで小さくし、バッグと一緒にひざの上に置きましょう。一方、大きな荷物なら、足の前に置いてOK。ただし、ほかの人が前を通るときは邪魔にならないように持ち上げて、道を開けます。

●上演中のおしゃべりは控える

ヒソヒソと声を抑えておしゃべりしても、意外にまわりに響くもの。ほかの人の迷惑になるので、おしゃべりは厳禁です。また、ビール袋などを触って起こるカサカサ音も静かな映画館では響き渡ってしまいます。

編集後記

この時期は10月に行われる横浜マラソンのエントリーが開始されます。昨年の私はギリギリで完走メダルをもらいましたが今年はどうでしょう。今感じているのは年齢とともに体がやせづらくなっているという事。5年とか10年前なら数週間ジョギングを続けられたら体にこんな変化が出るはずという予想がなくなるとなく成り立っていたのですが今はノレンに腕押しというか笛吹けど踊らずというかほとんど無反応。

そしてさらには怪我すると治らない、治りがとても遅くなりました。なのでちょっとしたこま痛めるとそれだけで一週間か二週間、練習ができない感じになります。本気の競技者ではないので困るほどのことはないのですが面白くないですよねそうなる。脚を痛めやすい原因はわかっています。デブなのです。体重が増ければそれだけ脚には負担が増えるわけですからまずは少し減量しないといけません。あとは急激に練習しないとかしすぎないとか。去年の教訓として「今日は体が軽い」なんて調子に乗って走るとすぐに肉離れみたりになって治らないので今年はウォーキングから徐々に体を作っていくのかななんて計画してます。

そうだな計画は大事だからな。アレでも去年もやせるやせる言ってたよな



『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