

こころの贅沢だより

わたし日和

令和八年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

7月になり今年も半分が終わりました。個人的には6月の前半にバタバタと忙しくなっ

てしまい中旬からはその疲れもあって風邪をひいてしまい、咳が一週間以上止まらないということがあります。咳が続くと気管支炎と

かになったりして、そうすると熱が出て治るまで時間がかかることになるかもなんて想像できてしまったので、そうなる前に珍しく自分から医者に行つて薬をもらってきました。

お医者さんいわく「薬は6日分出しておくけど、薬を飲んでるうちに治っちゃうと思いますよ」なんて軽い感じで言ってくれてたのですが結局、薬は飲み切つてしまい、さらにそ

こから4〜5日は体調も本調子には戻らず咳や鼻水という症状が今も若干ですが続いています。

風邪をひく前はこの時期の力ぜは引いてしまつと長引くから気をつけなね、なんて聞いていたので結構気を付けていたつもりだったのですが夜寝るとき

の蒸し暑さなどから寝苦しかったので布団をはいでしまつたり、寝てる間に汗だくになってそのまま冷えて寒くて目を覚ますことがあったり、なんとも

気を付けようにも結構難しく一筋縄ではいかないこともありますよね。言われた通り、ひいてしまつた風邪はなか

なかスッキリ治りません。

そんなわけで私の6月後半は風邪で崩した体調と戦う

2週間となつてしまひあつと言う間でした。気を付けてはいたのですがなかなか

思い通りというわけにはいきませんね。思い通りに

かないといえはそうそう最近また大雨とか地震とか

あつて怖いですよ。2〜3カ月前くらいのテレビ番組でもしも富士山が噴

火したら的な番組を見たのですがなかなか衝撃的で参

考になりました。私たち昭和世代は富士山は

休火山でしばらく噴火はしないと学校で習つたと思う

のですが今は富士山はいつ噴火してもおかしくないとい

うのが今の常識らしいですよ。番組では細かい理由は

は忘れましたが電気も止まることになるかもしれず、

場合によっては噴煙のせいで屋外での活動も制限されることになるこの事です。

実際に富士山が噴火するかどうか、大きな地震が起きるか

はわかりませんが備えられることはやっておきましょう。

私も枕元に靴やサンダルを用意しておくといと聞いたので捨てて

もいいようなサンダルと生き埋めになつたとき用の笛を一緒に枕元

に用意しておこうと思ひます。あと電子決済も止まる

かもしれないので千円札などの現金があるとよいと

ことです。



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

頭に浮かんだことを書き出す

「ジャーナリング」で頭の中をデトックス！

最

近、よく耳にするようになった「ジャーナリング」。「書く瞑想」とも呼ばれる方法で、頭に浮かんだことを紙に書き出すというもの。書くことで頭の中を整理したり、自分が気づかなかった不安を見つけ出したりと、さまざまな効果が期待できます。このとき、紙と筆記具を使うのがポイントで、パソコンやスマートフォンを使うのはNG。自分の手を動かし、自分の文字を見ることで、内面と向き合えるのです。

ジ

ジャーナリングの方法を紹介しましょう。まずは自分がリラックスできる環境を整えます。心が落ち着く場所で机に向かい、心地よいBGMやお好みのドリンクを用意。使うのはノートと好きな筆記具だけ。15分、30分など制限時間を決めて書き出します。内容は何でもOKで、日ごろ感じていること、

そ

よかったこと、うまくいったこと、うれしかったことなど。逆に、嫌に感じたこと、失敗したこと、後悔していることなどネガティブな内容も。頭に浮かんだことをすべてそのまま書き出しましょう。日記と違うのは、その日にあった出来事や気持ちを思い出しながら書くのではなく、頭の中に浮かんだものを吐き出すように書く点。表現のしかたは自由で、抽象的な表現でも、より具体的でもかまいません。頭の中の漠然としたものを文字として見える化することで、自分の新しい一面を知り、俯瞰して見られるというわけです。

して、最後はポジティブな言葉で締めくくることがポイント。「でも、自分はよくがんばった」「あめるときは最善を尽くせた」「自分は間違っていない」など。そもそも人間の脳は最後の言

葉をもっともよく記憶するようにできているのだとか。後悔や悔しさ、不安な気持ちを吐き出したあと、自分へのいたわりの言葉を書くことで脳に残り、自信につながるのです。

さ

らに、書いた内容を読み返すのもおすすめです。そのときの自分の気持ちや本音を観察できます。そのとき、気になったこと、気づいたことがあれば違う色の筆記具で書き加えましょう。自分の気持ちがよりはっきりしてきます。ジャーナリングを習慣にすることで過去の自分をほめたり、何かに向かうときの不安や緊張感をゆるめたりすることができそうです。



お財布も、ちょっと贅沢

買い出しは週に1回

インスタグラムで節約法を発信するえまさんは、短期間で資産総額1億円を達成した人。えまさんが食費を節約するために行なっているのが、食品の買い出しを週に1回だけにする事です。

1週間の献立をだいたい考えて使い切れる量を買います。買つものはほぼ決まっているので、メインの肉や魚、めん類、くだもの。野菜は値段が手ごろになっている旬のものを中心に選びます。週の半ばで牛乳を買い足すことはあるそうですが、基本的にはまとめ買いしたもののだけで1週間を過ごします。えまさん家では毎週土曜日に買いものに行き、1週間たった次の土曜日には冷蔵庫は空っぽになるのだそうです。これで食材を無駄にすることもありません。

大切なのは予算内で買うこと。4人家族のえまさんの



食費の予算は週に1万円。1万円を越えそうになったら、買いものかごから棚に戻します。この方法をはじめたころは予算をオーバーすることもあったそうですが、毎週続けていたら、買う量やだいたいの金額がつかめるようになって、今は予算を超えることはありません。

買い出しの前に、冷蔵庫や食品棚の在庫をチェックすることもポイントです。そうすれば、安いからという理由で同じものを買うこともありません。食品の買いだめをしないので、在庫チェックも簡単。結果、フードロス防止にもなります。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

髪をよくとかす

髪は多くけずるべし。気をめぐらし、上気をくだす。櫛の歯しげきは、髪抜けやすくしてあしし。

(養生訓 巻第五)

こう訳します。「髪はたくさんとかすのがよい。気を上手に循環させて、頭に上った気を下げるからである。櫛の歯が密着しているものは、髪が抜けやすいのでよくない」と。

現代人は忙しく、パソコンやスマートフォンが手離せないという人が少なくありません。すると、目や脳を酷使し、結果、頭に気血が昇り、神経が高ぶります。一方、足元には余分



な水分がたまってむくみがち。漢方ではこの状態を「上実下虚(じょうじつげきよ)」と呼んでいます。この状態を解消するために、ブラッシングすることで頭皮に刺激を与え、血行をよくするのです。頭にはたくさんのツボがあり、ブラッシングでツボを刺激できます。仕事中等どブラッシングできないとき

は、頭皮に指をあてて動かすだけでも効果があります。さて、文章には続きがあり、髪をとかす以外のポイントも紹介しています。具体的には、歯を力チカサせると虫歯にならない、温めた手を目にあてると視力が回復する、額と顔を上から下に72回なで下ろすと血行がよくなり、顔色が明るくなるなどです。

元気100倍 レシピ!



抗酸化作用があり、生活習慣病を防ぐ！

レタスの仲間であるサラダ菜はやわらかな食感が魅力の野菜。緑黄色野菜のひとつで、腸内環境を整える食物繊維をはじめ、貧血を予防する葉酸、高血圧を改善するカリウム、コラーゲンの合成を助けるビタミンCなど、栄養たっぷりなのが魅力です。とくにβ-カロテンが豊富で抗酸化作用があることから、活性酸素の働きを抑え、アンチエイジングにぴったり。生活習慣病やガン、動脈硬化からも体を守ってくれます。サラダ菜で包んで食べることで、豚の脂っこさを解消します。



賢者レシピ

ゆで豚の韓国風サラダ菜包み

腸内環境を
整える
食物繊維が豊富

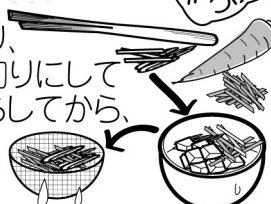
β-カロテンが
活性酸素を
抑える

カリウムが
高血圧やむくみ
を改善

- ① サラダ菜、青ジソは氷水につけてパリッとさせてから、水気をきる。



- ② ネギは斜め薄切り、ニンジンはいせん切りにして氷水につけてさらしてから、水気をきる。



- ③ 豚肉はゆでて氷水にとり、水気をきる。



- ④ 器に野菜と豚肉を盛り合わせ、Aを合わせたタレを添える。



- ⑤ サラダ菜に豚肉と野菜をのせてタレをかけ、包んで食べる。



・材料・(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
サラダ菜	1株
青ジソ	8枚
ネギ	1本
ニンジン	1/2本
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
コチュジャン	小さじ2
みそ	大さじ2
ニンニク(すりおろし)	小さじ1/2
ごま(半すり)	小さじ2
砂糖	小さじ1

出来上がり!



会議やメール、SNSなどで気をつけたい！ 「オンラインでのマナー」

とつさの 流儀

● オンライン会議では大きくうなずく

感情や意思が伝わりづらいのが、オンライン会議のデメリット。ジェスチャーを大きくしたり、いつもより深くうなずいたりすることで、コミュニケーションが円滑になります。また、マイクはつねにオンにしておくと、発言を求められたときに慌てません。

● ビジネスメールは要件を先に述べる

ビジネスシーンでメールを送るときは、わかりやすいタイトルをつけて要件を先に述べ、そのあと、詳細を書くことで、相手がレスポンスしやすくなります。

● すぐに対応する

先方からの連絡にはすぐにリアクションをするのが基本。外出中など返答が遅れそうな場合は、「外出中なので詳細は後ほど送ります」などと送っておくといいでしょう。

● SNSでの自慢はほどほどに

SNSでは食べたものや旅行の写真など、過度なアピールはやめましょう。友人や知人でも、見るたび疲れることも。同様に、家族やペット自慢もほどにしたいものです。

編集後記

今年の梅雨は梅雨らしい天気が続いていますね。異常気象というコトバを聞くことが多いので少し落ち着きます。ですがこの梅雨時期が明けるとまた殺人的な夏がやってくるのでしょうか。テレビの天気予報を見ると今年の夏も暑くなるという予報が出ています。なので今年の夏もやっぱり暑くなるのかもしれない。夏なのである程度、ある程度は暑くなってもらったほうが夏らしくて良いとは思いますが、個人的には32度くらいを限度にもらって通常の晴れの日には30度くらいというのが理想的な夏の日の気温でしょうか。そのくらいならプールに行っても遊んでも楽しいし、外でアイスを食べるのにもちょうどいい感じですね。最近の35度とか36度ってなんですか？おかしいですね？せっかくの夏なのでもっと夏を楽しみたいのに36度なんて言われたらもう何もできません、プールに行っても遊んでもプールの中でも熱中症になってしまいうらいです。去年の隅田川花火大会、テレビで見ました。それまではテレビなんかで花火見たって面白いわけないじゃん！ってバカにしていたんですが快適な部屋の中でビール片手にテレビの花火大会。意外と楽しめすよ。

『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



テレビで花火大会かよ。お手軽と言えばお手軽でいいか。。