

こころの贅沢だより

わたし日和

令和八年八月号

じあいさつ

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今年も暑い夏になりました、なってしまいましたね。私が以前ニュースなどで聞きがじった情報では今年の夏はもしかしたら冷夏になるかも、あるいはここ数年の異常な暑さに比べて少し涼しくなる可能性が。なんてことを聞いてしまったものですから「今年の夏は涼しいぞ!」なんて勝手に都合よく思い込んでいたのですが梅雨が明けたら途端にものすごく暑いじゃないですか。ちょっと涼しめな夏を期待していたので余計にこの暑さが堪えま

すね。まあ、夏は暑いのが当たり前、ある程度は暑くなってもらわないといういろいろ都合の悪いこともあるかもしれないと思うのですがしかし33℃くらいまででお願いしたいところ。熱帯夜になるとまず熟睡できません。去年の夏もここで愚痴を書いた記憶がありますがエアコンをつけっぱなしで寝ると風邪をひきそうになりますし、かといってつけないではいられないので除湿でしのぐとか、タイマー機能をいろいろ使ってみたり昨年の熱帯夜は日々戦いの連続でした。そしてその戦いの決着がつかないまま夏を終えたのでした。今年はある程度あきらめて28℃設定でエアコンつけっぱなしで寝ることにしています。朝起きると体が冷えて「さむっ」となるのでまだまだ試行錯誤は続きそうです。思い切って夏でもさわやかな高原にでも行って一日中眠っていたいと思う今日この頃です。

お耳を拝借

7月28日に熊本で再び地震が起きました。義父の故郷が熊本ということもあり、よく知る叔母や親戚も熊本に住んでいます。今までのところ無事は確認できていますが今後も余震が続くようだとい心配です。今年の四月、熊本に旅行に行きました。その時に熊本城の復興の様子や阿蘇山など見て回ることができました。それまで阿蘇山についてよく知りませんでした。阿蘇山が形づくるカルデラは世界でも最大級の大きさらしいです。9万年前までは大規模な噴火も繰り返したようです。最近でも5年前や10年前にも噴火は起きています。阿蘇山は熊本のすぐ東側にありますが西側には火砕流の映像

が衝撃的で今でも記憶に残っている雲仙普賢岳があります。地下でつながっているのかわかりませんが住むよりずっと前から火山活動や地殻変動の活発な土地だったのかもしれない。さて東京神奈川もそう

いう流れで言えば例外ではありません。最近では地震がよく起きますし震源もだんだんこちらへ近づいてきている気がします。それは気のせいかもしれませんがウチも災害時用のトイレや買い置きのおやつなどなどなく始めている。



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

「老け動作」をやめると

見た目年齢が10歳若くなる！

足

だけで歩く、猫背、巻き肩、片足重心など、気づかないうちに姿勢が悪くなっていますか？ 元宝塚歌劇団星組の琴まりえさんによると、

このような「老け動作」は、年齢を高く見せてしまうのだとか。逆に言えば、老け動作をやめることで、見た目年齢をグッと下げることが可能です。また、見た目だけでなく、体の負担が軽減されることで、肩こりや腰痛などの不調が改善される効果も期待できます。もちろん、毎日続ければ脂肪のつき方が変わり、体のラインが整います。

ま

ず、足だけで歩くのはやめましょう。背中やおなかに力が入らず、足だけで歩くと下半身に負担がかかります。結果、下半身太りやぽっこりおなかの原因になります。正しい歩き方はおなかに力を入れて上半身をまっすぐにし、肩甲骨を意識しながら、

次

両腕を振ること。自然と太股になり、全身を使うので疲れにくくなります。

猫

背や巻き肩を解消するエクササイズを習慣にしましょう。まず、両手を前に出して反対側のひじに手をあて、腕を耳の後ろまでゆっくり上げ、

ゆっくり下ろします。次に、もう一度腕を上げて左右に小刻みに揺らしましょう。最後に、肩を後ろに回しながら、ゆっくり腕を下ろします。腕の組み方を左右逆にして同様に行います。

そ

して、片足重心は骨盤がゆがみ、肩の位置がずれるので、腰痛や肩凝りを引き起こします。立つときは体の中心を意識し、左右均等になるように。体の内側に風が通るのをイメージするのがおすすめ。前後左右の中心を意識して立つと、おなかや内もみに自然と力が入り、体が軽くなります。

最

後に、骨盤のゆがみを解消するエクササイズが有効です。床に座ってひざを曲げ、両足の足裏を合わせ、手は軽く足のせましょう。背筋を伸ばして、上体を右や左に傾け、左右のおしりをゆっくり交互に持ち上げます。



お財布も、ちょっと贅沢

エアコン代の節約

まず、サーキュレーターや扇風機を使って、部屋の空気を循環させましょう。エアコンのまわりに暖かい空気がたまるとエアコンが無駄に稼働します。空気を循環させることで余計な電力を使わずにすみます。冷房時のほか、暖房時も効果があります。

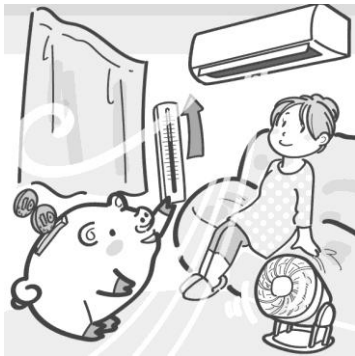
また、夏の日中、1〜2時間の短い外出ならエアコンはつけっぱなしに。エアコンは起動時に一番電気代がかかり、とくに急激に冷やすのに大きな電力が必要となります。逆に、気温が落ち着いた涼しい時間帯に外出するなら、エアコンのオンオフをこまめにするのがおすすめです。

設定温度を下げすぎないこともポイントです。ある調査によると、冷房の設定温度を1度上げると消費電力が10%削減できるという

データがあるとか。3度上げれば1日あたり約20円節約でき、1シーズンで約2800円減らすことができます。計算になります。

そして、室外機にも意識を向けましょう。直射日光があたったり、ほこりや落ち葉などがたまっていたりすると、室外機の温度が上昇し、その分、運転効率が悪くなります。市販の室外機カバーなどを活用すると、省エネ効果が得られます。

断熱効果のあるカーテンをつける、冷感素材のソファカバーをかける、フィルターをこまめに掃除するなど試してみてください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

空間を整える

外境いきぎよければ、中心もまたこれにふれて清くなる。外より内を養う理（ことわり）あり。ゆえに居室は常に塵埃を払い、前庭も家僕に命じて、日々いきぎよく掃かしむべし。

（養生訓 巻第二）

こう訳します。「環境が清潔であると、内側も影響されて清らかになる。これが、外側から内側を養生する理由である。そのため、部屋はいつもゴミやほこりをとり除き、庭も毎日掃いてきれいにしておくべきだ」。

清潔な空間にいると気持ちがよく、仕事や家事

など作業がはかどります。逆に、ものが散らかって

いて、ほこりやゴミが目につく空間では、気持ち

は落ち着かず、行動も雑になってしまふでしょう。体もだらけがちです。益軒はほかの章でも「いつも居る部屋、いつも使用する家具は、飾り気がなく、質素で、清潔にして、さっぱりしたものがよい」と述べています。家の中がシンプルだと、

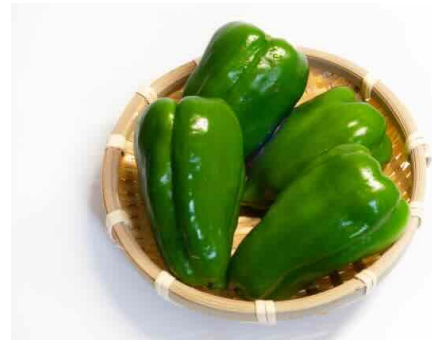


元気100倍 レシピ!



体によい成分がたっぷりで、老化を予防！

ピーマンは一年中出回っていますが、旬は夏。代表的な夏野菜のひとつです。栄養的には老化を予防して免疫力を高めるビタミンC、皮膚や粘膜の健康を保つβ-カロテン、むくみを予防するカリウム、動脈硬化を予防し、悪玉コレステロールを抑えるビタミンEを豊富に含みます。なお、パプリカはピーマンと同じトウガラシ属ですが別の品種で、とくにビタミンCはピーマンの2倍以上含まれています。ピーマンにくらべて肉厚で、苦味が少ないのが特徴です。



賢者レシピ

ご飯ピザ

ビタミンCが
老化を
予防する

むくみを
予防する
カリウムが
豊富

ビタミンEが
悪玉コレステ
ロールを
抑える

- 1** ピーマンは輪切り、パプリカは薄切り、ハムは食べやすい大きさに切る。



- 2** ボウルにAを合わせて乳白色になるまでよく混ぜたら、ご飯を加えて全体に混ぜ合わせる。



- 3** 直径21cmのフライパンに2を広げて敷きつめ、フライ返しなどで押しつける。



- 4** Bを合わせて混ぜ、3の全体に塗り、ピザ用チーズ、1を順にのせる。



- 5** フタをして弱火で15分ほど蒸し焼きにする。



材 料 (2人分)

ピーマン		1/21個
パプリカ		1/81個
ハム		30g
ご飯		1合
ピザ用チーズ		50g
「白だし」		大さじ1強
A オリーブ油		大さじ1
「玉ネギ(みじん切り)」		1/4個分
B ケチャップ		30g
「白だし」		大さじ1強



出来上がり!



まわりに配慮しながら使おう！ 「日傘のマナー」

とつさの 流儀

●人が多い場所では控える

人が多い混雑した場所や狭い場所で日傘をさすと危なく、まわりの人の迷惑になることも。人との距離が近いと感じる場所では日傘は畳んでおくのがベターです。

●後ろにいる人に配慮する

スポーツ観戦やイベント、フェスなどに参加する場合、後ろの人に配慮を。日傘が邪魔になって見づらくなることもあります。

●日傘のながらさは注意

日傘をさしたままスマートフォンなどを操作すると、日傘が思わぬ方向に向いてしまうこともあります。日傘の向きが変わらないよう持ち方に気をつけましょう。

●雨傘と同様、「傘かしげ」を行う

「傘かしげ」とは傘が相手の邪魔にならないように、反対の方向に傾けること。人とすれ違うときは傘かしげが必須です。

●急に立ち止まらない

日傘をさすと後ろの人の視界が遮られるので、急に立ち止まると危険です。止まるときは邪魔にならない場所に移動してから。

編集後記

夏になると怪談とか恐怖夜話とかいろいろテレビでもやるようになりますよね。
私も子供の頃からお化けの話が大好きでした。夏休みの時期にやっていたのだろうと思いますが、お昼にやる「あなたの知らない世界」という視聴者の体験談をもとに構成された短編恐怖ドラマを見るのが好きでした。夜になると番組を思い出して必ずトイレに行けなくなるというルーティンまで含めて、当時は夏のあるあるを楽しんでいました。怪談話とはちよつと違います。怪談話は小学生の当時興味を持って買った本の一つに丹波哲郎の「大霊界」確かそんなタイトルだったと思いますが「死んだらどうなるんだろう」という興味が高じてつい買ってしまいました。丹波氏いわく三途の川というのがある、お花畑が広がっていて向こうには亡くなったはずの人たちが懐かしそうに手を振っている。大体そんな感じの臨死体験をした人たちの話がいくつか紹介されているような内容だったと思います。夏なので私も怪談話を書きたいと思うのですが、いまいだ発揮されないもので。

『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
TEL046-261-3866
FAX046-263-9205



俺が死んだら
化けて出てやるから覚えとけよな！