

こころの贅沢だより

わたし日和

令和八年九月号

いあいさつ

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

9月になり、そろそろ秋らしい日もふえてくるのでしょうか。今年の夏はかなり暑くなるのかなと厳しい夏を覚悟していましたが思いのほかモーレツな酷暑という感じの日は少なくて少し拍子抜けしたような八月となりました。とは言え、去年の夏が異常に暑かっただけで今年の夏も寝苦しいくらいの日はそのなりにありました。ただ関西や九州では去年かそれ以上に暑い日が続いているようで特に7月に大きな地震があった熊本では電気や水道が十分に復旧していない地域でも35度以上の酷暑日が続いていたようです。

8月の後半に見た報道番組では熊本県の一部

地域ではまだ水道管の復旧が終わらないところがあるそうです。原因は地震による断層が

あちこちにあって水道管の破損箇所も複数箇所が発生していて地面に埋まっているものなのでなかなか正確な破損位置が分かりづらいということのようです。連日の酷暑の中で水道が普段通りに使えないというだけでも、ものすごく不便を感じてしまいましたがそんな中で自宅や周辺の後

片付けなどの作業をしなければならぬというのはいさ想像するだけでもとても大変な状況だと思えます。



お耳を拝借

8月は千葉県で線状降水帯が発生しました。8月14日に発生した大雨は千葉豪雨という名前がついて報道されているようです。この豪雨で車が動かなくなったり、車に閉じ込められたり、床上、床下浸水など多くの被害があったようで、亡くなられた方もいたようです。この大雨で東京や神奈川でもかなりの降水量があったようですが翌週の22日土曜日にも山手線が一時運転見合わせとなるような雨が降りました。

地震もありました。23日未明、午前2時頃でしたが携帯の地震警報？あの独特な警告音にたたき起こされました。「地震が来ます、注意してください」というやつです。ドキッとして目が覚めましたが5秒後くらいに本当に揺れが始まりました。神奈川県東部は震度4という発表がありました。なかなか大きく揺れていた気がします。「とうとう来たかな」と少し大きな揺れが来ると思っています。ですが今回はそこまでの被害ではなかったみたいです。少し振り返っただけでも日本中各地で自然災害は発生していますし、今後も「自分には無関係」ではいられないと思わないといけませんね。いつ、どこでとは予知できませんが9月は関東大震災が起きた月ということから防災意識を高めましょう。という時期でもあります。今年は台風もたくさん発生しているみたいですので、気を付けて備えておかなければいけないことだらけになってしまいましたがやれる範囲のことだけでも備えておきたいものです。

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

ヘルシーでうまみたっぷり！

「煎茶」をおいしく飲もう

緑

茶は発酵させないお茶のことで、その代表が「煎茶」です。鮮やかな緑色とさわやかな香りが特徴で、うまみと渋さが調和しています。日本でもっともおなじみの緑茶でしょう。

ま

ず、上手な入れ方から再確認しましょう。煎茶の茶葉大さじ1（6g）に対して熱湯240mlがおすすめ。このとき、沸騰させた熱湯を使うと香りは強くなるものの、渋みや苦みが出過ぎます。湯は80度に冷ましてから入れるといいでしょう。茶葉を入れずに熱湯だけを急須に入れたあと湯呑みに注ぎ、湯呑みが手で持てる温度になったら、茶葉を入れた急須に戻す。とちょうど80度くらいになります。急須に茶葉を入れて湯を戻したら、1分間そのままにして、茶葉が開くのを待ちましょう。2煎めは熱湯をそのまま注ぎ、10秒ほど待てばOKです。

冷

茶もおいしいものです。湯を半量にし、氷をたっぷり入れたグラスに急須から直接注ぎましょう。香りよく、すっきりした冷茶になります。「煎茶ソーダ」も試してみませんか。

水

茶葉大さじ1を急須に入れ、80度の湯を30ml注いで1分待ちます。そのあと、冷えた炭酸水200mlを急須に注ぎ、ひと呼吸おいたらグラスに注ぎ、氷を入れます。シュワッとさわやかなのど越しです。

茶

出しするときは、容器に茶葉10gを入れてから水1000mlを注ぎ入れ、冷蔵庫で6〜8時間おきましよう。そのままにしておく雑味が出るので、茶こしを使って茶葉をとり除きます。冷蔵庫で保存し、翌日までに飲み切りましよう。



煎

茶はおいしいだけでなく、健康効果も期待できます。とくに主成分であるポリフェノール、「カテキン」はコレステロール値や血圧、血糖値を下げるほか、老化を防止する働きがあります。また、カテキンには抗菌作用があることから、風邪や虫歯を予防し、口臭を改善します。美容に役立つビタミンCも含まれています。

化するので、使う分を容器に入れ、残りは袋の空気をしっかりと抜いて保管を。開封後1カ月を目安に使い切ります。茶葉が古くなったら、フライパンに入れて弱火で乾煎りすると、ふわっと香りが立って生まれ変わります。

お財布も、ちょっと贅沢

家族信託

親が認知症になると困るのが介護面だけでなく、お金の問題。認知症になると預金が下ろせません。また、通帳やキャッシュカード、印鑑をどこにしまったのかわからないことも。さらに、判断能力がなくなると、不動産の売却ができないばかりか、贈与や遺言などの相続対策にも影響します。

そんなときに有効なのが「家族信託」です。親が元気なうちに子どもなどの親族と信託契約を結ぶことで、財産の管理を任せることができます。任された人は預かった財産を自分の財産とは分けて管理します。そして、親など財産を預ける人が認知症になったら、預かっている財産の中から介護費や施設の入居費などを支払ったり、不動産を売却して現金にしたりすることが可能です。



家族信託で託すことができるのは現金や預貯金、不動産、株式などの金融商品、著作権、特許、貸付金、ペットなど。財産の全部ではなく、一部のみを指定することも可能です。一方、託すことができないのが借金や生命保険、年金受給権、農地などです。

さらに、本人が亡くなったあと、預けた財産をだれに渡すかも指定できます。たとえば、土地と家屋は妻に残った預金は子どもたち均等に分けるなどと指定することが可能。つまり、遺言機能をつけることもできるのです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

適度に運動し、休息する

身を常に休め怠るべからず。我に相応せる事をつとめて、手足をはたらかせるべし。ときに動き、ときに静かなれば、気めぐりて滞らず。静に過ればふさがる。動に過ればつかる。動にも静にも久しかるべからず。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「ずっと体を休めていてはいけません。自分にできることを務め、手足を動かすべき、静かにすべきときは静かにしていれば、気が巡って滞ることはない。静かにし過ぎると塞がってしまふし、動き過ぎると疲れてしまふ。動でも



静でも、ひとつの状態をずっと続けていてはいけません」と。

「養生」と聞くと、体によいものを食べて、安静にするというイメージがあるかもしれませんが、血液の流れをよくすることが大きなポイントです。そのためには動くことと休むことをバランスよくとり入れることが大切。休息をとらず、ずっと動き続けていたり、逆に、

ソファに座ったまま体を動かさなかったりするのはよくありません。

交通が発達している現代では、自分の足で動くことはそれほど多くないかもしれませんが、実際に「どこに行くのも車で」といった運動不足の人は少なくありません。階段を使う、こまめに家事をする、意識的に歩くなど、無理なくできることから始めましょう。

元気100倍 レシピ!



低カロリーなうえ、ビタミンCで免疫力アップ!

冬瓜はウリ科の野菜で、低カロリーなのが魅力。栄養的には、コラーゲンを作り出すのに欠かせないビタミンCが豊富です。ビタミンCは老化を予防し、免疫力を高める効果も期待できます。また、貧血を予防したり、細胞内のDNAを合成したりするのに役立つ葉酸もたっぷり含まれています。ほかに、むくみや高血圧を予防するカリウム、骨や歯を形成してイライラ予防に役立つカルシウム、腸を健康に保つ食物繊維も豊富です。



賢者レシピ

冬瓜と鶏肉の煮もの

コラーゲンを
作り出す
ビタミンCが
豊富

たっぷり
含まれる
葉酸が貧血を
予防する

カリウムや
カルシウム、
食物繊維が
含まれる

1 冬瓜、鶏肉はひと口大に切り、鶏肉には酒をふりかけてもみ込む。インゲンは斜め切り、ショウガは半分に切る。

2 鍋に水500mlを入れて火にかけ、沸騰したらショウガ、冬瓜、鶏肉を入れる。

3 具に火が通ったらインゲン、砂糖、酢を加えてひと煮立ちさせ、塩、しょうゆを加えて調味する。

4 片栗粉を同量の水で溶いて回し入れ、さっと混ぜ合わせる。

材 料 (4人分)

冬瓜 1/4個
鶏もも肉 1枚
インゲン 6本
ショウガ 1/2片
酒 大さじ1
砂糖 小さじ2
酢 小さじ1
塩 2つまみ
しょうゆ 大さじ1
片栗粉 小さじ2





風味を楽しみながら、粹に食べる！ 「そばの美しい食べ方」

とつさの流儀

●まずはそのまま食べる

そばを2〜3本はしでつまみ、つゆをつけずにそのまま食べて、香りを楽しみましょう。そばの風味が飛ばないうちに、提供されたらすぐに食べるのもポイントです。●つゆに全部浸さない

次に、そばをはしでとって持ち上げ、つゆにつけて食べます。このとき、つゆに全部浸さず、そばの下3分の1から半分だけにつけるのがおすすめ。当然のことながら、そば猪口は手で持つのがマナーです。

●そばを歯でかみ切らない

そばはすすって食べるのが正しい作法。歯や唇でかみ切るのは見苦しいものです。そのためにも、ひと口で入る量をはしでとることが大切。そばを口いっぱいにはおぼるのもNGです。

●そば湯も楽しむ

つゆが残った猪口にそば湯を注いで楽しみましょう。このとき、味が濃くならないようつゆの量は加減します。また、薬味を少し残しておき、そば湯と一緒に加えるのもいいでしょう。

編集後記

先月8月18日の朝のことですが我が家のアホ犬レオがとうとう亡くなりました。元気な頃には幾度となく脱走を企て警察に保護されることも2度3度。決して良い子だとは思いません、私に良くなつき、私が帰ってくると私の周りを飛び跳ねるようにぐるぐる回って喜ぶということも一度もありませんでした。散歩に連れて行くと私は右にレオは左にと気が合わずリードの引っ張り合いになること数知れず。本当にかわいげのないアホ犬でした。最後は人が犬の介護をするという個人的には前代未聞の1年半を経てようやく旅立ちました。犬の夜泣きに悩まされたり、漏れ出てしまったうんちおしっここの後始末をしたり。ご飯も水も口元までもっていかねければならなかったり。最後の1週間はご飯も水もほぼ口にせず、いよいよかもねと家族で話しておりまして。朝オムツを替えてあげようとしていたほんの一瞬のうちに息を引き取り静かになくなりました。

大変でしたが犬にかける時間が増えた分、犬への愛情も深くなったような気がしています。今回の件でご協力、助言やアドバイスを頂きました多くの皆様ありがとうございました。そしていろいろと心配いただきました皆様、家族のいる家で安らかに死ねたことは犬の人生としては上々だったと思います。元気な頃ときどき私から頭にゲンコツをくらわされたりしていましたが。

『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



旅立つのはよお
ちょっと寂しい
けどよお
あばよ!!