

# 日々樂々

「もしも人生をやり直せるなら……」そんなふうに思うことがあります。時間は戻せないとわかっていても、「もしも」で人生を考えてしまつのが人間なのかもしれません。詩人のナディーン・ステアが晩年の85歳に書いたとされる詩を読むと、彼女の「もしも」を通じて普遍的なひとつの生き方が見えてきます。沼田元氣さんの訳をもとにご紹介しましょう。

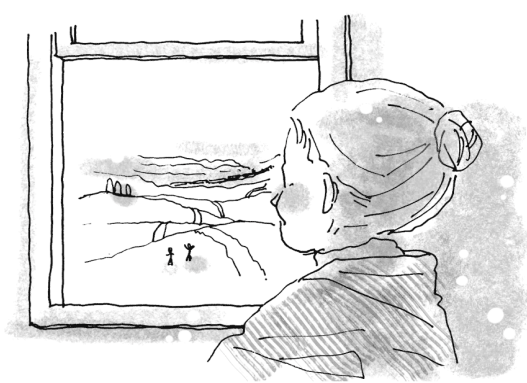
もう一度人生をやり直せるなら  
つぎの人生では  
もっとたくさん  
失敗したってかまいません  
うんとリラックスします  
柔らかかなからだを  
のびのびとさせてあげたい  
今生きてきた旅よりも  
もっと馬鹿げたことをしたい  
もう深刻になりたくない

今度こそ  
どんなチャンスにも挑戦します  
もっと旅をしたい  
もっとたくさん山の山に登って  
もっとたくさん川の川で泳ぎたい  
もっとアイスクリームを食べたい  
豆は減らしたい  
たぶん今より  
トラブルはぶえるでしょうけど  
いつも  
頭にあっただけの心配ことは  
少なくなるでしょう  
ごらんの通り私は  
ごくあたりまえの人間です  
どんな日でも  
どんな時でも  
分別とか良識を  
なくさずに生きてきました  
そんな私の人生にも  
天にも昇ったような一瞬が  
幾度かありました  
もし  
もう一度人生をやり直せるなら

あんな素晴らしい瞬間が  
たくさんほしい  
ほんとうのことを言つと  
他には何もいりません  
あの瞬間だけでいい  
長く生きることをめざして  
今日のことを  
あきらめるのではなく  
一瞬から一瞬を生きていきたい  
体温計と  
湯沸かし器と  
レインコートと  
パラシュートがなければ  
どこにもいけない  
私はそんな人間のひとりでした  
もう一度旅にいけたら  
もっと荷物が少ない旅にしたい  
もし  
もう一度  
人生をやり直すことができれば  
春のはじまりから  
秋のおわりまで  
ずっと裸足で過ごしたい

もっとダンスを踊る  
もっとメリーコーランドに乗る  
もっとヒナギクを摘む  
それぞれの瞬間を  
もっとイキイキと生きる

「今まで」をやり直すことはできませんが、「今これから」をイキイキと生きることはできます。人生は自分で作り上げていくものであると、85歳の詩人は教えてくれます。



もう一度人生をやり直せるなら



# 本日も我が家は晴天ない!



## 家族でラジオ体操!

子どもの頃にやっていたラジオ体操が「実はすごいエクササイズ」だということで見直されています。ラジオ体操は全身の筋肉にアプローチするように考えられており、消費カロリーはみなさんが思っている以上です。普通のスピードで行うサイクリングや平均的な歩行、庭仕事や野球の野手よりも消費カロリーが高く、早足のウォーキングとほぼ同じとなればけっこうな運動量ですね。つまりラジオ体操は、すぐれた効果をもたらす有酸素運動なのです。

一つひとつの動きをきちんとマスターすれば脂肪燃焼効果が期待でき、くびれやヒップアップなどの美しいボディライン作りにも役立つそうです。また、腰痛や肩こりのほか痔の改善にも効果的だとか。

さらに、ねじる動作は内臓を刺激して排泄をうながします。体を後ろに反らすと脳の間脳という部分



が刺激され、記憶力が活発化するそうです。両手をいっぱい広げて上体を開く運動は、脳を覚醒させて気持ちを落ち着かせる作用があり、頭痛の解消にもなるといいます。

空いた時間に自宅でできるラジオ体操は、子どもからお年寄りまで一緒にできる手軽な運動です。ラジオ体操で家族のコミュニケーションが増えれば一石二鳥でしょう。家族の健康管理にラジオ体操を取り入れてみませんか。正しいやり方は「大人のラジオ体操」というDVDなどが参考になります。

## 結露を減らす裏ワザ

冬の悩みと言えは窓の結露。窓自体にひと工夫して結露を減らすには、食用洗剤を20倍に薄めた水を窓を拭くといいそうです。洗剤に含まれる成分には水分を寄せつけない効果があるのだとか。

また、窓に塩分があると結露が付きにくくなるそうです。塩水に浸したスポンジで窓を拭いてみましょう。ただしステンレス側には貼らぬように。

やアルミサッシは錆びることがあるので注意を。

カーテンと窓の間に段ボールを立てかけてカーテンと床の間をふさぐと、部屋の温かい空気が窓に触れにくくなって結露防止になります。窓に梱包用のプチプチを貼るのも効果的。内側に貼ると結露がプチプチの中に溜まってしまふので、できれば外側に貼りましょう。

四字熟語の間違い探し。  
正しく書き直してください。

- ①異句同音
- ②年行序列
- ③挙動不信

10秒で納得! 生活の裏ワザ



# 食のトリビア

## 韓流・栄養バランス食「チャプチェ」



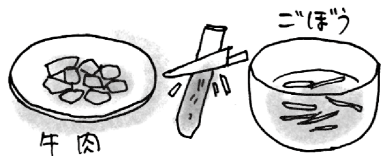
自のもので、昭和に命名されたそうです。  
中華料理では麻婆春雨のような炒め物や汁の少ない鍋料理などの主役になるほか、春巻きの具や麺料理としても使われます。乾燥したまま油で揚げると白くなり、かさが増倍に膨れるので、お皿と料理の間に敷く付け合わせとしても重宝します。歯ごたえが似ていることからフカヒシの代わりにされるのはご存じでしょう。  
今回のチャプチェは春雨を炒めた韓国料理。春雨と一緒にほうれんそうやにんじんなどの野菜、肉などを甘辛く炒めたチャプチェは、韓国ではおめでたい席やおもてなしの定番料理です。色とりどりの野菜とモチモチした春雨の相性は抜群で、野菜と肉をバランス良く食べられます。  
本来は一つひとつの具を別々に味つけしますが、今回は手間を省略したレシピをご紹介します。しょう。ごはんが進む一品です。

緑豆(りめくとう)を原料とする春雨はアジアの乾麺です。もともと中国で作られたものが、禅宗の精進料理(普茶料理)として日本に伝わったのは鎌倉時代だとされます。春雨の雨になぞらえた情緒ある名称は日本独特のもので、昭和に命名されたそうです。

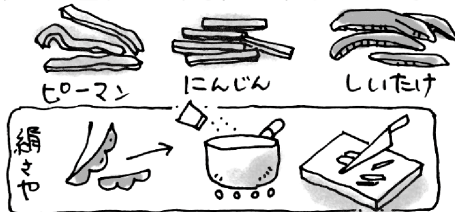
## 今月の献立 <チャプチェ>

- 材料 (4人分)**
- 春雨: 80g
  - 牛肉(切り落): 100g
  - にんじん: 2/3本
  - 赤ピーマン: 1コ
  - 生しいたけ: 6枚
  - ごぼう: 1/2本
  - 絹さや: 10本
  - ごま油: 大さじ2+α
  - 塩・粗びき黒こしょう: 各適宜
- <A(混ぜておく)>
- ◎しょうゆ・砂糖・みりん・酒・白ごま: 各大さじ2
  - ◎にんにく・しょうが(すりおろす): 各1片分

①牛肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取りせん切りにして水にサツとさらし、水けをきる。



②赤ピーマンは縦に細切り。にんじんは斜め切りにしてから細切り。しいたけは縦に細切り。絹さやは筋を取って塩ゆでし、斜めに細切りする。



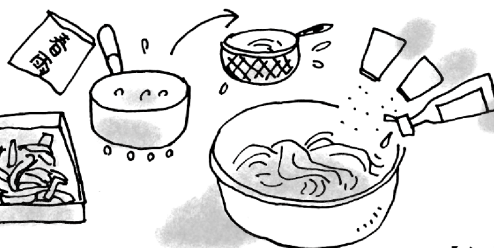
③フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、にんじん、ピーマン、しいたけを炒め、塩、粗びき黒こしょうをふって混ぜ、パットにあける。



④同じフライパンにごま油(大さじ1)を足して熱し、牛肉とごぼうを炒め、<A>を加えてパットにあける。



⑤春雨は表示通りにゆでて水で洗い、水けをよくきってボウルに入れ、塩、粗びき黒こしょう、ごま油を各少々振って混ぜ合わせる。



⑥ごぼうと牛肉をタレごと加えて手であらめたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてからめ、最後に絹さやをサツと混ぜ、塩こしょうで味を調える。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 回光返照 (かいこうへんしょう/えこうへんしょう)

外にばかり向かって追い求めようとする心を自分の内側に向け返し、本来の自分を照らすことを「回光返照」と言います。外に向けていたライトを内なる自分に向け、心の中を照らし出し、自分自身を省みるのです。

何かをしようとするとき、またはしているとき、私たちの意識はつい外を向きがちです。「外」とは「他人」や「世間」のこと。人の言葉や考えに学ぼうと、他人ばかりを気にしていませんか。世間にスポットライトを当て、世間に自分を合わせようとしていませんか。人の評価を気にしたり、誰かのせいにしてみたり、世の中が良くないとかやり方が悪いとか、外ばかりに目や心が向いていないでしょうか。

ここ数年は名言集のような本がよく売られています。先人の叡智にあふれた言葉にはありがたい教えがあり、名言に触れることで成長する自分がいるのも確かです。けれど、「では、あなたにとっての幸せとは何ですか？」と聞かれたら、果たして自分の言葉で答えられるでしょうか。

外に向かって求める心が悪いのではありません。回光返照とは、外にばかり心を

向けて他人の考えをなぞっていると、本来の自分を見失ってしまいますよという教えです。時には内なる自分に光を当てて純粋な自分と向き合い、その自分が曇ったり汚れたりしていないか確かめてみてください。

己の心を明るく照らせば真実の自分が現れます。その自分でもう一度考えて、取り組んでみましょう。流行や人まねではなく、自分が大事にしたいこと、自分がやりたいこと、自分が求めること、自分だからできること。それが「真実」です。

チルチルとミチルが探し求めていた幸せの青い鳥は、結局のところ二人の最も身近な鳥かごの中にいました。真実はいつでも自分の中にあります。そこに光を当てていきましょう。





# 「甲」から「郵便マーク」まで

1887（明治20）年、元郵政省の前身である逓信省（ていしんしょう）は新しい郵便マークを告示しました。それまでは「日の丸に横一線」の徽章（きしょう）が使われていたが、2月8日のマーク公示で採用されたのは「丁」

だったのです。それに気づいた当時の横浜郵便局長らが抗議したため急きょマークの変更となるわけですが、一度公示しているだけにあまりにも突飛なマークに差し替えることはできません。

「丁」から取ったという説と、逓信省のローマ字の頭文字「T」から取ったという説がありますが、外国人にわかりやすいマークと

そこで新たに考案されたのが、「テイシンショウ」の「テ」を図案化した現在のマーク「〒」です。2月19日の官報で「《T》は《〒》の誤りだった」と発表して、郵便マークは「〒」に落ち着きました。当時の日本は国際化が始まったばかりで混乱していたのでしょうか。それを象徴するようなエピソードです。

## この日、何の日？

「〒」というマークには重大な欠陥がありました。なんと、万国共通の郵便料金不足を表す記号が「丁」



## 社長歳時記

皆さんこんにちは、寒い日が続いていますが体調は如何でしょうか。天候のせいか先月から毎週のように、ご葬儀に参列しています。皆さんご長命で天寿を全うされた方ばかり、ご焼香の際には「お疲れ様でございました」とお声を掛けさせて頂いています。そんなある日、子供達が、私達夫婦を唐津のホテルのディナーに招待してくれました。久しぶりに、家族五人でドライブ。車中では色んな話で盛り上がりました。唐津では、先月亡くなった知り合いの宮司さんのお参りをさせて頂きました。その後、窯元での陶芸体験がスケジュールに組まれていて、数十年ぶりに土をこね、思うようにならず悪戦苦闘。互いの出来映えを見ながらワイワイガヤガヤ、楽しい時間を過しました。いざ、ディナーが待つホテルへ、ライトアップされた唐津城を目出ながら、美味しいフランス料理を頂きました。今までに頂いたお食事の中で一番美味しかったあ。子供達からのプレゼントがこんなに嬉しいとは。我が身を振り返り、親孝行しなければと思います。親孝行したい時には親は無しと言いますが、それを実感した寒くて暖かい早春の一日でした。

## 今月の作品

参拝する子供達に感謝しながら  
シャッターを切りました



- ・会社名:株式会社 長崎壁装センター
- ・社員の人数:6名
- ・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻・介護・アウトレット)  
クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)
- ・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい
- ・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28
- ・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509