

【 お買い物 】・・・鈴木

10月19日はバーゲセールの日だそうです。今月はコロナ過でのお買い物について記述したいと思います。

バーゲンとは本来「掘り出し物」の意味であり、日本のバーゲンセールは、日本橋にある三越デパートが1923年（大正12年）8月に開催したものが最初の起源とされており、この時のバーゲンは食料品、シャツ、靴下を普通の価格より2割～3割値引きして販売したそうです。

バーゲンセールを催すのは単価の高い商品を扱う百貨店、衣料品店、家電量販店などですね。反面、スーパーマーケット、ドラッグストア、食料品店など、単価の安く入れ替わりの少ない商品を扱う店舗が行う安売りは、特売または単にセールと呼ばれ、バーゲンと呼ばれることは少ないと思います。バーゲンセールの種類としては、クリアランスセール・閉店改装セール・記念セール・タイムセールなどがあります。

クリアランスセール…日本語では在庫一掃セールで、商品の入れ替わり時期に開催されます。衣料品では1月と7月によく行われます。特に1月は、単価が高い冬物衣料が安売りされることやお年玉により中高生の消費も刺激されることにより、7月より大規模なバーゲンが多く、福袋・初売りと銘打っています。

閉店・改装セール…店舗の閉店や改装に伴う在庫整理のセールです。余剰商品は産業廃棄物となり処理コストが高いため、価格を限界まで下げることが多い。多いのは紳士服店で、この意味を示す用語として「完全閉店セール」としている場合があります。

記念セール…会社の創立記念日やその他の祝賀行事にもなつて開催され、プロ野球球団の優勝記念セールなどが有名です。また、企画時に勝敗が未定の場合は、もし優勝でなかった場合でも「応援ありがとうセール」などと名称を変えます。

最後はタイムセール…スーパーマーケットなどにおける生鮮食品では、消費期限の迫った店頭陳列商品に順次「〇%引き」などのシールを商品パッケージに添付することで割安に販売することも行われます。一般に「タイムサービス」は、専用の陳列場所を設置したり、ある区画の商品を一律に値下げなど、より消費者の目を引くよう工夫されていますね。奥様方は、一番タイムセールに夢中なのではないでしょうか…。



【 称賛すること 】・・・小倉

10月に入り、早いもので、今年もあと三ヶ月となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもあり、そして昨今では「コロナフレイル」という言葉も聞かれるようになりました。フレイルとは日本語で「虚弱」という意味です。

感染症予防のため、生活が不活発になった結果、身体や気力が低下して一気に老化が進むことを意味しています。未だに、思うようにならない日常ではありますが、予防する意識や心の潤いは大切に思います。

これを防ぐためには、「生活習慣病の予防」「食事」「運動」「人とのつながり」が最も大切ですが、行動範囲が限られた今、気持ちの持ち方、伝え方は、状況に関係なく、人とのつながりこそ自分だけではないもので、人は一人では生きていけません。必ず誰かの世話になり、支え、支えられ生きています。

人を大切にすることは当たり前のように思われているけれど、継続すること、初めから完璧にできる人ばかりではありません。失敗してしまったこともあると思いますが、相手のせいにするばかりでなく自ずと反省すれば結果オーライですし、人を悪く言うのは簡単ですが、やはりこんな時代ですから人を大切にして、仲間を通して称賛出来ることを見ていきたいです。胡散臭い、お世辞は必要ないですが、褒められて嫌な気分になる人はいないと思いますし、双方が豊かな気分になると思います。ちょっとした心がけ一つで、まずは、自分自身を大切にして余裕を持ちつつ、相手の心をほぐし気持ちを和らげられたらと思います。



【 食欲の秋 】・・・手塚

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節がやってきました。

子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。この「食欲の秋」に、栗ご飯やさつまいもご飯、きのこの炊き込みご飯など、旬の食材を使

った食事をいただいてみてはどうでしょう。

秋が「食欲の秋」と呼ばれる理由は・・・

1. 秋になると様々な食べ物が実りをむかえるため
2. 夏バテした体の調子を取り戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すため
3. 動物は本能的に冬を越えるための準備として、体に多くの栄養分を取り込もうとする性質があるためと考えられています。

また、秋はスポーツの秋とも言われ、体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。今月は運動会もありますので、たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯や旬の食材を食べたいですね。

10月の旬の食材

- <野菜> エリンギ・えのき・かぶ・玉葱・銀杏・さつまいも・里芋・人参・椎茸・かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・松茸
<果物> 柿・栗・すだち・ぶどう・ゆず・りんご・梨
<魚> はも・鮭・カニ・イカ・いくら・さば・さんま・さわら・いわし 秋にはお魚を 秋は、近海の魚が豊富に取れる季節です。

野菜に旬があるように魚にも旬があります。その中でも特にサバとサンマはよく取れ、その他にもアジ、イワシ、タイ など、近海で取れる魚の旬を知れば、価格も安いときに購入できます。塩焼きにしても美味しいですし、煮魚などにしても美味しいです。

ここ近年はサンマも漁獲量が減り高騰していて庶民の魚とは言いにくい面も出てきておりますね。

また、魚には動脈硬化や高血圧を予防し、血糖値や血中コレステロール値を下げる効果があります。特にサンマには EPA と DHA がたっぷり含まれています。

※EPA：抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

※DHA：イライラを抑えます。

精神の安定効果や疲れた目を癒す効果に優れており、また、記憶学習能力を高める効果も持つといわれています。

