

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十七年四月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。桜の開花宣言もあり、いよいよ春本番といった季節になりました。私と高橋くんは今年もまじめに働(き)っ、忙しかった冬を乗り切ることができました。そんな二人は自分で自分に「褒美をあげよう」という事で話がまとまり、一泊二日で温泉に行く、行先は今話題の金沢ね！しかも新幹線じゃなくて軽自動車で行こう！というもながら無謀な計画(世間ではこれを無計画と呼ぶのでしょうか)をたて、宿だけは予約して、どこもいっぱいでしたが人里離れた古いすすけた宿がなんとかとれました。あさ、6時前に高橋くんちに迎えにいき「寝てたら死刑」と、呪文を唱えながらピンポンを押し、狭い軽に二人の大人が乗り込み、出発。なんとか高橋くんも生きたまま出発できました。まだ新しい圏央道を小雨降る中、軽自動車「

混じりの雨に見舞われ二人の旅の行く先を暗示するかのような怪しい天気でしたが諏訪湖に着くころには晴れてきました。金沢では食べきれないほどの御馳走と対決する予定なので諏訪湖での朝ごはんは軽くおそばにしました。おやつとしていなりずしと団子をいただきました。おやつとしてはノーカウントです。運転を高橋くんに変更わり一気に新潟に突入し日本海。富山に入り北陸新幹線の線路としばし並行して高速道路は続きます。やがて車は金沢に入り観光地で有名な兼六園駐車場に無事着きました。車の中では一睡もさせてくれませんでした。お目当ての近江町市場へ。ここには北陸の新鮮なネタを握ってくれるおいしい寿司屋があると聞いてベルトの穴を一つゆるめて、

いざ、寿司屋へ。しかしどこも大変な混みようで一時間は並んで待つことになりましたが北陸の寿司はやはりうまかったです。はるばる高速を500<sup>+</sup>も走らせて来たかいがありました。お互い一人前では足りず、追加でのごろやら白工じなど北陸のネタを贅沢に堪能しておなかは裂けそうなほどです。その後は腹ごなしに市場から歩いて、東茶屋街、兼六園まで散策しました。兼六園では満腹なのにもかかわらず金沢名物「加賀あんころ」と甘酒を詰め込みました。「加賀あんころ」は気のせいか伊勢の名物「赤福」に瓜二つでした。さておなかはこなれることのないまま、宿に着き、剣豪宮本武蔵がその刀傷を癒したと伝えられる温泉につかりました。冬場の疲れを癒し、リフレッシュするというのがこの旅の本来の目的のはずだったのですが気持ちちはもう夕飯に出てくる能登牛しゃぶしゃぶのことで頭

がいっぱいです。温泉にのんびり浸かることなく、そそくさと湯から上がり、夕飯入。人里離れた宿の夕飯も最高でした。宿の周りにはコンビニもなくスーパーもなく、夜おなか減ったらどうする？と最初は心配していたのですが夕飯を食べ終わる頃にはおなか苦しくなりすぎて部屋まで戻れるかどうかの心配をするほどでした。高橋くんはそのまま夜の八時にご臨終、いや就寝し朝までグッスリ。私はおなか苦しくて小一時間ほどぐっくん、うぐんと苦しんだ後でやっと眠れました。次の日は風になってもおなか減ることはなく、昼前に金沢を出発して、帰りの道は新潟周りではなく、飛騨高山方面の山間部を行くルートで帰ってきました。それでも途中の道の駅では名物の五平餅、お団子など懲りることなく食べながら帰ってきました。

さあ、これからまじめに働(き)せー！



# 一粒のシヨコラ



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

## コンピュータは人間を超えるか？ シンギュラリティ

二 十世紀の人々は、二十一世紀になれば、コンピュータやロボ

ア メリカの著名な発明家カーツワイルらは、今から30年後の204

ット、宇宙進出などが大幅に進むだろうと考えていました。ロボットやアンドロイドが活躍するSF漫画や小説を、ワクワクしながら読んだ人も多かったと思います。細かな違いはあっても、SFで描かれる世界はどれも、人類の歴史が大きく転換するような未来でした。

5年、コンピュータは人間の知能を超えていると考えています。そして、その時発生する様々な問題は、ひっくり返って「2045年問題」と呼ばれています。例えば、シンギュラリティに到達すれば、ロボットが企画開発などの創造的な仕事、肉体労働、事務的労働などすべて行えるようになります。そうすると、人間の労働者は必要でなくなり、大量の失業者が生まれるかもしれません。

そういえば、鉄腕アトム誕生日は2003年の4月7日だったのをご存知でしょうか。その日を過ぎても、アトムほど感情豊かで人間のようなロボットは完成していません。今では、「二十世紀のSFは、しゅせん夢物語」と感じている人もいるでしょう。機械が人間の知能を超え、機械が未来を創るようになる技術的な境目（＝特異点）のことを、「シンギュラリティ」と呼ぶのですが、果たしてその日はくるのでしょうか。

コンピュータの計算能力は加速度的に向上し、人間の神経細胞を模したコンピュータの開発も進んでいます。これからも機械は進化し、シンギュラリティに到達する可能性は十分あります。しかし、シンギュラリティを肯定的に捉え、その実現のために活動する人々がいる一方、危険で好ましくないと

考える人々もいます。人類の生存や繁栄と共存できない人工知能が人類を排除しようとした時、人類はそれを止めるだけの力を持たないかもしれないということです。

2009年には、アメリカのシリコンバレーに、「シンギュラリティ大学」なる教育機関が設立され研究、教育が行われています。私たちも、機械とどんな未来を作るのが幸せか、真剣に考えてみる時期にきているのかもしれない。



# お財布も、ちょっと贅沢

車のピンチ！  
どう対処したらいいの？

車を運転はしているけれど、メカは苦手という人もいると思います。本格的な修理はプロに任せるとして、初期対処の方法をご紹介します。

## 【オーバーヒート】

安全な場所に停止し、エンジンを切ります。ボンネットを開けてエンジンを冷ましますが、いきなり開けると蒸気などでやけどの恐れがあるので、安全を確認してから開けましょう。

## 【走行中に警告灯が点灯】

安全な場所に停止して、「取り扱い説明書」で警告内容を確認しましょう。

## 【走行中にエンジン停止】

走行中に警告灯が全て点灯したときは、エンジンが停止したことが考えられます。あわてず車を安全な場所に移動させてください。

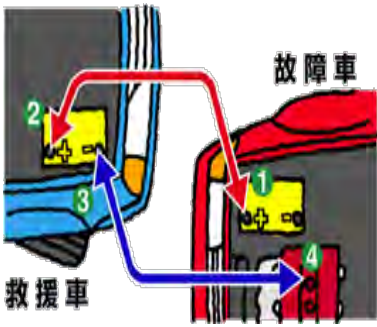
## 【水中に落ちた】

シートベルトを外し、窓

を開け脱出します。万一のためシートベルトカッターを用意しておくこと安心です。窓が開かないときは、水面より上にあるドアガラスまたはリアガラスをハンマーなどで割ります。フロントガラスは、合わせガラスのため割ることはできません。

## 【バッテリーが上がった】

ブースターケーブルがあれば近くの車に救援を求めましょう。バッテリーをつなぐのは、「①故障車の＋と②救援車の＋」「③救援車の－と④故障車のエンジン本体または車体」の順番です。外す時はその逆に。



# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

## 【養生訓 巻第二 6】

夕方の中途半端な時間に寝るのは体に良くない

日長き時も昼臥すべからず。日永き故、夜に入て、人により、もし体力つかれて早くねぶることをうれへば、晩食の後、身を労働し、歩行し、日入の時より臥して体気をやすめてよし。臥して必(かならず)ねぶるべからず。ねぶれば甚(だ)害あり。久しく臥べからず。秉燭(へいしよ)く(夕方)の比(ころ)おきて坐すべし。かくのごとくすれば夜間体に力ありて、ねぶり早く生ぜず。もし日入の時よりふさざるは尤よし。

日の長い季節になって  
も昼寝をしてはいけません

ん。日の長い季節は、一日が長いので、体力的にも疲れてしまい、日が沈む頃には眠くなってしまふ人も

いるでしょう。そういう人は夕食のあと軽い運動をしたり、散歩をしたりして眠気をさますと良いでしょう。あまりに疲れているなら、少し横になって体の疲れをとってでもいいです。ただし、寝入ってしまうのはいけません。寝てしまふのは体にいいことではないので、夕方よくないので、夕方の時間は起きてい



# 元気100倍 レシピ!



## 人気野菜のブロッコリーを蒸しておいしく!

手に入れやすく、お弁当の彩りなどにも人気のブロッコリーは、栄養豊富な緑黄色野菜。特に、ビタミンCが豊富に含まれていますが、ビタミンCは加熱により壊れやすく、水溶性ビタミンのため、ゆで汁にも溶けやすい性質があります。そんなビタミンCの損失を最小限に抑えるおすすめの調理方法は「蒸す」ことです。スチーム機能のついたレンジや、シリコンスチーマーを使えば手軽に調理できます。蒸し器を使う時間がないときには、レンジをうまく活用してみてください。



### 4月の賢者レシピ

### ブロッコリーのホットチーズソース

生のブロッコリー  
のビタミンCは  
レモンの2倍!

ビタミンA  
ビタミンB1、B2  
カリウム、リン  
等も豊富に含む

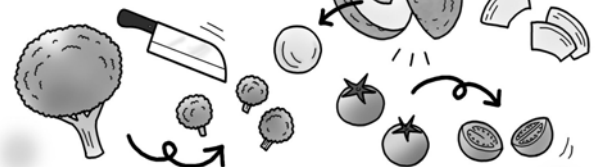
カリフラワー  
とともに  
「はなやさい」  
と総称される

#### 材料(4人分)

アボカド.....1個  
むきエビ.....60g  
ブロッコリー.....小1株  
プチトマト.....8個  
ピザ用チーズ.....60g  
牛乳.....大さじ3  
塩、黒コショウ.....適量

1 アボカドに縦に包丁を入れ、  
1周し2つに分ける。  
真ん中の種を取り、  
皮をむき適当な大きさに切る。

ブロッコリーは小房に分け、  
プチトマトは半分に切る。



2 蒸し器に、1とエビを入れ、  
全体に塩少々をふる。

4 小鍋に牛乳とピザ用チーズを入れ、  
混ぜながら弱火で溶かす。

チーズが溶けたら3にかけ、  
お好みで黒コショウをふる。



3 強火で7~8分蒸し、  
蒸しあがったら  
皿に盛り付ける。

# 幸せな 家づくり

ダックスフントを飼っています。  
犬の膝や腰に優しい床材を教えてください。



ダックスフント、トイプードルといった膝や腰が弱い犬種はもちろん、他のワンちゃんにとっても滑りやすい床は危険です。床全体をカーペットやコルクタイルなどの滑りにくい素材にすると安全な住まいとなります。全体が難しい場合は、特によく走る部分、高いところから飛び降りる部分だけでも滑りにくくしてあげるとよいでしょう。ダックスフントは椎間板ヘルニアになりやすい犬種ですので、床材には注意してあげてください。他の犬種も、犬の大きさ、年齢、性格、飼い主との関わり方などを考えて床材を選んでください。安全面からは、火が出ず、器具やコードが露出しない「床暖房」は、犬はもちろん小さな子どもにも安心です。

## 編集後記

この3月、うちの二人の息子たちはそれぞれ中学と小学校を卒業しました。月並みな感想ですが本当に月日のたつのは早いもので、ついこの間までオムツをされていて、オムツのせいでパフパフになったお尻がかわいい赤ん坊だったものです。それが長男はすでに私より背が高くなり、次男も今ちょうど声変わりの最中です。二人とも野球を続けたという共通点はあるものの全く性格の違う二人。長男は几帳面で神経質などころのあるキチントさんで第二次世界大戦の頃の戦艦や戦闘機のマニアでかなりの緻密なプラモデルをコレクションしています。次男の方は整理整頓とは縁遠いところで生活をしていて、細かいことはあまり気にしません。プラモデルも設計図を見ながら順を追って作るという事が苦手なようでコレクションはもっぱら石や貝殻です。そんな性格の違う兄弟ですが今のところはまずまず仲良くやっています。春休みに卒業のお祝いに家族でイチゴ狩りに行ってきました。長男の方はすでにあまり気のりしていない様子でしたが・・・子供の成長はうれしいものですが少しさみしくもありますね。(涙)

『おかげさまで51周年  
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



オイラにいちごのおみやげはないのかい？