

こころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

この時期、半袖を着ようか長袖にしておこう
かいつも迷いますがだんだん半袖の定番が多
くなってきた気がします。風が気持ち良い、
いい季節になってきました。ですが気が付け
ばまだストープもそのまま、車のタイヤも冬
タイヤのままだったのでこのあいだやっとタ
イヤ交換をして、ストープはエッチラオッチ
ラ物置にしまいました、つい先日的事了。
たぶんすぐに今度は扇風機を引っ張り出すこ
とになるのでしょうか。この春は二人の息
子がそれぞれ大学と高校に進学したことも
あって我が家はなんだかんだとてもあわた
だしい春でした。長男はいったい誰に似たん
だかわかりませんがビックリするくらい、い
つも部屋がきれいに整理整頓されていて完成

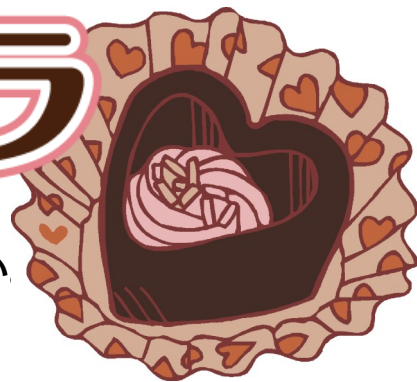
したプラモやフィギアなどもきれいに
陳列されています。一方次男の部屋は
というところ、これまたビックリするくら
い見事に汚くされていて洋服、教科
書、プリント、お菓子の袋、食べか
け?、銃のおもちゃ、トレーニング
グッズ、などなど。彼の部屋に足を踏
み入れようとするとその部屋のあまり
の光景に「うおっぶ」と息を止めてし
まうのですが臭くないのが不思議なほ
ど。まあ、そんな荒れようなのです。
次男の場合、受験シーズンには鬼のよ
うに勉強をしていたので（ほんの一瞬
の事です）受験が終わったら反動で
のんびりしたくなって部屋も片付かな
かったんだらうことは想像できるので

すが、それでもそろそろ何とか
かしてもらわないといけません
ん。本人もその辺のことは理
解しているようなのでこの
ゴールデンウィークには
“せっかく”どこにもいかな
いのだから部屋を片付けて、
部屋の床が見える別世界に連
れて行ってくれとお願ひして
おきました。同じ兄弟でもこ
こまでその有り様が違うこと
には驚きを通り越して興味深
く面白いものです。付け加え
るならばこの次男の部屋の汚
さには身に覚えがあります。
かつて私が学生の頃、私もま
た彼と同じように床の見えな
い部屋の住人でした。一見散
らかってはいますがどこに何
があるかだいたい把握できて
いるので本人としては片づけ
なければいけない理由があり
ません。それどころかその散
らかり具合に居心地のよさを
感じていたわけで母などに

勝手に片づけてもらっては自
分の部屋ではないような気に
さえなってしまうのです。き
れいに整理整頓された部屋は
世の中に数あれど、この部屋
のこの散らかり具合は世界広
しといえどもここだけ、さら
に一見無秩序に散らかってい
るだけのように見えて、じつ
はベッドのすぐわきにはパ
ジャマが、その隣に靴下、そ
の向こうにＴシャツ、壁沿い
にはCDを積み上げ何番目あ
たりには何という具合に本人
の中では秩序が存在していて
散らかっているのではなくそ
の部屋の個性を演出している
といったほうが適当なので
す。ともあれ私は大人にな
り、後から来るものを指導し
なければなりません。息子
よ、部屋を片付けなさい！



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

日本人はロボットと仲良し 人とAI（人工知能）の未来

A ー（人工知能）が、プロ囲碁棋士に勝利したり、ロボットが接客する「変なホテル」が開業したり、人間と機械の距離が近くなってきたというのです。あなたも、どこかのお店で、ヒト型ロボットのベッパー君と会話をしたことがありませんか。

他にも、自動で掃除をしてくれるルンバのようなスマート家電、調べ物でお世話になっているグーグル検索、シリのような音声対話システムなど、多くのAIが暮らしに馴染んでいます。

2 018年の1月、12年ぶりに復活したayo（アイボ）にも、AIが搭載されています。1999年に登場した初代アイボは、人とロボットが暮らす未来を予感させたものです。

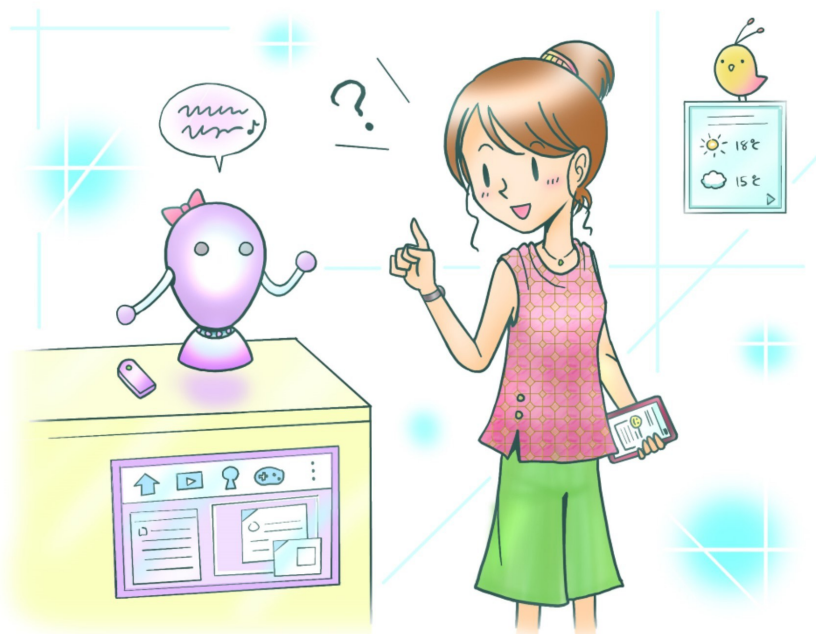
最新のアイボは、以前のモデルよりなめらかに動き、お手をしたり、尻尾を振ったりもお手のもの。接し方によっ

て、成長の仕方が変わり、かわいがってくれる人の元には自ら駆け寄ってきます。また、クラウドを使って学習を積み重ねていくため、一緒に過ごした記憶もしっかり残ります。

日本人は、アイボが生きていないと分かっているにもかかわらず、愛情を注がずにはいられません。これは、他の国にはない、日本人特有の感性ともいわれています。

A ニメの世界では、鉄腕アトムやドラえもん、ドクターランプのあられちゃん、といった親しみやすいロボットが昔から活躍していました。日本人のロボット観は、こんなところから培われてきたのかもしれない。ドラ

えもんに、「君は、作り物の機械だから人間とは違つ」なんて、言いませんよね。ターミネーターのようなロボットやAIが人間を脅かす、といった危惧をしている人々もいます。でも、どんな未来を作っていくかは、人間しだいです。日本人独自の感性で、ロボットと仲良く暮らしていける世界を作っていけるといいですね。



お財布も、ちょっと贅沢

靴を長持ちさせる方法

靴を長持ちさせるには、普段のお手入れが大切です。汚れを付きにくくするため、履き下ろす前に防水スプレーを吹き付けておきましょう。布製の靴は、洗う回数が減り、靴を長持ちさせることができます。革靴に防水スプレーを吹き付けるときは、シミにならないよう薄目にながら様子を見てください。

汚れが付いたらすぐに落とすのも大切です。洗えない靴は、ブラシでホコリ等を落とします。泥などがこびりついた時、汚れを放置するのは厳禁です。固く絞った雑巾で汚れを落としておきましょう。

革靴は生き物なので、連日同じ靴を履いていると寿命が短くなってしまいます。毎日同じ靴を履くのは避け、1日履いたら2日休ませるサイクルで3足の靴



を交代で履くローテーションを組むのがベストです。磨いたり、湿気取りの手入れといったお手入れをまめにするのも忘れなく。雨などで革靴が濡れてしまったとき、直射日光に当たて干すと、ヒビが入ってしまうかもしれません。また、靴を斜めに立てかけて干すと反りかえってしまいます。濡れた革靴を乾かすには、まず新聞紙を丸めて詰め込み、水気を十分に吸い取らせます。そのあと形を整えて、風通しの良い場所で、平らな板の上などに置いて陰干ししましょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 45】

大雨や激しい雷の夜

どのような行動をとるか

もし大風雨と雷はなはだしくば、
天の威をおそれて、
夜といへどもかならずお
き、
衣服をあらためて坐すべ
し。
臥すべからず。

大雨や台風、激しい雷といった悪天候のときは、自然の力を侮ってはいけません。

たとえ夜であっても衣服を整えて、起きていましょう。横になっていては、いざというときに動けなくなってしまうます。



養生訓は、江戸時代の儒学者、貝原益軒が83歳で実体験に基づいて著した養生に関する指南書です。

その中で、大雨や雷のときの過ごし方を教えているのは、少し異質ながらも感じます。

しかし、健康で長生きす

るには、病気だけでなく怪我や自然災害からの身の守り方も考えておかなければいけません。

江戸時代ほどの警戒は必要ないかもしれませんが、台風や大雨、雷の時には、十分気をつけて行動しましょう。

元気100倍 レシピ!



いかをにんにくと唐辛子でピリ辛仕上げ!

パスタでおなじみのペペロンチーノを、野菜といかでつくってみましょう。
小松菜は、菜の花、ブロッコリー、アスパラなど季節の野菜に代えてもOKです。

いかには栄養ドリンクなどでお馴染み、タウリンが豊富に含まれています。
タウリンには、二日酔い防止効果、血液サラサラ効果、高血圧予防効果や疲労回復効果があるといわれています。また肝臓の機能を向上させ、コレステロール値の上昇を抑えます。



5月の賢者レシピ

小松菜といかのペペロンチーノ

いかは
高タンパク・
低脂肪な食材

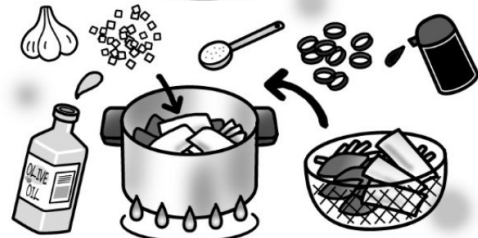
いかに豊富に含
まれるコラーゲ
ンで美肌効果

抗菌作用があり
ビタミンE豊富な
いか墨も活用し
たい食材

- ① 小松菜は、4cmほどに切り、
茎と葉に分けておく。
いかは、幅1cm長さ5cmに切り、
〈A〉をふる。



- ② 2ℓの湯を沸かし、〈B〉を加え
小松菜の茎を入れて20秒ゆで、
さらに小松菜の葉、いかを加えて
40秒ほどゆで、ザルにあげておく。



- ③ 鍋に〈C〉のオイルとにんにくを
入れ、きつね色になったら
唐辛子と塩、②を加え混ぜて
火を止めしょうゆで味を調える。

— 材料 4人分 —

小松菜…1束
いか…300g

〈A〉
塩…小さじ1/2
白ワイン…大さじ1

〈B〉
塩…小さじ1/2
オリーブオイル…大さじ1

〈C〉
にんにくみじん切り…3かけ分
オリーブオイル…70cc
赤唐辛子小口切り…2本分
塩小さじ…1/2
しょうゆ…少々



カラーコーディネートの基本

とつさの流儀

色には、人間の生理や感情に働きかける力があり、洋服の色も影響を与えています。たとえば暖色系は、暖かさを感じさせ、寒色系は、冷たさを感じさせます。カラーコーディネートの基本テクニックを使って、印象をアップさせましょう。

【基本1】同色系でまとめる 同じ系統の色の濃いブルーと薄いブルーなどの濃淡。色合わせに自信のない人でも失敗が少ない。

【基本2】同トーンでまとめる 色は違いますが、ダーク系、パステル系などトーンで合わせるテクニック。

【基本3】補色を使ってまとめる 赤と青、緑、紫と黄色といった、カラーチャートで対角線上に位置する

2色を補色といいます。補色を使つてまとめ、明るい色や派手な色をアクセント的に使うといいでしょう。



編集後記

先日のとある日曜日のこと、長男が大学でパソコンが必要な授業があるというので、妻と長男と三人で横浜のヨドバシカメラに見に行きました。「学生のくせにノートパソコンなんて!」と思ったのですがそういう時代なんだと妻に諭され、「何かおいしい昼ご飯を食べよう」という甘い誘いに簡単に釣られて出かけました。長男はすでにこのメーカーのどれがいいという情報を先生などに聞いていたらしく、すぐにお目当てのノートパソコンにたどり着きました。それは、私のイメージするノートパソコンとはずいぶん違い、薄くて軽い!しかも画面がタッチパネルになっていてスマホと同様、画面に軽く触れて二本の指で広げるしぐさをすると画像や文字を大きくできます。画面を閉じると本体の厚みが1センチほどしかなく、ひらくと画面の裏側とキーボードの裏側の部分がぴたりくっつくところまで折りたためます。使い勝手もよさそうで知らない間にずいぶんとノートパソコンは進化していました。価格も想像より手ごろだったので長男は結局それを買って帰りました。見る間に私もちょっと欲しくなってしまうのですが、お昼ご飯はビュッフェ、食べ放題です。動けなくなる寸前まで食べてノートパソコンどころではなくなって帰ってきてしまいました。

『おかげさまで54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
TEL 046-261-3866
FAX 046-263-9205

