

わたし日和

令和五年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

突然ですが、チャットジーピーティーってご存知でしょうか。私も多分一ヶ月くらい前まではまだ知りませんでしたがここ最近ニュースなどでもよく聞くようになりました。

“チャットジーピーティー”まだご存じない方に説明をと思ったのですがどう説明したものか。。。以下ネットから引用します。チャットGPT（ジーピーティー）とは、米国の企業であるOpen AI社が開発した、人工知能（AI）を使ったチャットサービスです。人間の質問に対して、まるで人間のように自然でクオリティの高い回答をします。2022年11月に公開されるとまたたく間に注目を集め、今現在も利用者数が急増中。Web上の大量のデータをもとに学習する文章生成言語モデルを指します。また

チャットGPTは自然な会話ができるだけ

でなく、メールを作成したり、詩や小説を書いたり、表計算ソフトの関数を作成したり、プログラミングもできます。料理の献立を考えたり作曲をしたりすることも。すぐくないですか？今までもスマホでPhoneなら「Hey, Siri」アンドロイドなら「オッケイ・グーグル！」などでちょっとおなじみのAIですが今回のGPTは隔世の進歩を遂げたようでアメリカの大学の試験だったか司法試験？のよう難しい試験でかなりの高得点をこのAIがとったという話です。今のところこのチャットGPTはAIと人間が文章でやり取りするわけですが、近いうちに会話でのやり取りなんかもできるように進化し

ていったらおもしろいのにあなんて思うのですが優秀過ぎて不気味かも。そうそう優秀と言えばアメリカで大学生や高校生がこのチャットGPTに宿題やレポートをやらせて提出したところ出来が良すぎて問題になったとか。

コンピューターの世界では2045年問題と言うのがあってその頃にはAI（人工知能）の能力が人間の脳の能力を超えるというもの。何が問題かということ人間が人工知能に支配されることになるかもしれない、らしいです。もうSFですね。ただ人工知能の研究、進歩はものすごくヒトとAIとのやり取りのなかでAIが自我の目覚めのようなAI自身が人格を持っていると説明している場面を見たことがあります。ニューチーフの動画なので真偽のほどはわかりませんが人工知能も褒めると伸びるといふ実験結果があったりして、そうなるか人格とは？人間とは？

という根本的な問題に立ち返りそうです。AIの進歩によって人間の仕事が奪われるとか、はたまたAIにヒトが支配されるとか暗い未来予測がもてはやされがちですが2045年問題の今現在の対策について専門家の意見は「2045年に実際にどうなっているかはわかりません！出たとこ勝負です！」とのこと。（勝手に要約しました）なんともまあ、ヒトはヒトっぽいことを言うなあ。この何となく無責任な感じ、キライじゃありません。

今回はチャットGPTというAIの進歩に驚いたので他の人にも知ってほしくて書いてみました。無料で体験できるみたいなので興味のある人でまだ未体験の人はぜひ。私もまだですが。



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

日本に昔からある「手ぬぐい」、
いろんなシーンで使ってみませんか？

手

ぬぐいは約30cm幅の木綿の反物を、を約90cmの長さで切ったもの。

両端が切りっぱなしになっているのが特徴で、古くから日本で使われてきた生活用品です。名前のとおり、手をぬぐうほか、いろいろな使い方ができるのが手ぬぐいの魅力です。

ま

基本的な使い方から。外出時、バッグに入れておきましょう。

手ぬぐいは一般的なハンカチよりも大きいので、手を拭いたり、汗をぬぐったりするのに気持ちよく使えます。木綿生地が水分をしっかり吸収し、肌触りがよいのもうれしい点です。とくに汗をかきやすい季節は役立ちます。

家

の中ではタオルの代わりにするのもおすすすめ。手ぬぐいは速乾性にすぐれ、濡れてもすぐに乾きます。においのもとになる雑菌が繁殖しにくいのもメリットです。食器を拭いたり、

台拭きや雑巾代わりにしたりするのもいいでしょう。

イ

インテリアアイテムとしても活躍します。最近の手ぬぐいは、色柄がとても豊富。季節の風物をモチーフにしたものも多く見つけられます。手ぬぐい専用の額も売られていて、額に入れて絵画のような感覚で飾って楽しめます。また、適当に折ってランチョンマットやティーマットにしたり、カトラリーケースにするのもアイデアです。食卓が華やかになるでしょう。

手

ぬぐいを材料にしてハンドメイドを楽しむのもいいでしょう。畳んで2力所縫うだけで三角のかわいい東袋になり、エコバッグとして活躍します。

ほ

かにも、首に巻いてスカーフ代わりにする、頭に巻いて帽子風にする、弁当箱を包む、贈り物を包んで

ラッピングペーパー代わりにするなど、アイデア次第です。

さ

て、手ぬぐい専門店を訪れてみませんか？ 東京・代官山にある「かまわぬ」は、趣のある店内に、常時250種類以上の手ぬぐいがそろった店。豆絞りや唐草模様、市松模様などの古典柄をはじめ、四季の風物詩をモチーフにしたもの、ユニークな現代柄までさまざまです。手ぬぐいに名入れたり、オリジナルの手ぬぐいを作ったりすることもできます。すべて伝統的な「注染（ちゅうせん）」という技法で染められ、独特のにじみが味になっています。代官山のほか、各地に支店もあります。



お財布も、ちょっと贅沢

無印良品をお得に利用

シンプルかつリーズナブルな品ぞろえで人気の無印良品。好きでよく買いに行くという人も多いことでしょう。せっかくならポイントをため、お得に利用したいものです。

まず、無料のアプリ、「MUJI passport」をインストールしましょう。買い物をしたり、マイバッグを持参したりするたびに、会員証のバーコードを読みとってもらいます。すると、ショッピングポイントとして使える「MUJIマイル」が貯まるしくみになっています。

「MUJI passport」アプリには、誕生日の登録も忘れず行いましょう。誕生日プレゼントとして、誕生日に買い物をするごとに500円分のポイントがもらえます。誕生日月に貯めたMUJIマイルは、ほかの月の2倍になるのもメリットです。

また、年間のマイル数によってもらえるポイント数が変わるのも、楽しいシステムです。たとえば年間2万円以上買い物したら200ポイント、5万円以上なら300ポイントと増えていきます。

無印良品でよく買い物をすると、という人なら、クレジットカードの「MUJI CARD」への入会もおすすめ。入会と同時に1000円分、誕生日と5月、12月にはそれぞれ500円分のポイントがもらえます。さらに、通常のセゾンカードの永久不滅ポイントももらえ、二重にポイントが付与されるのは魅力です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

百病は気から生ず

素問に、怒れば気上る。喜べが気緩まる。悲しめば気消ゆ。恐るれば気めぐらず。寒ければ気とづ。暑ければ気泄る。驚けば気乱る。勞すれば気へる。思へば気結ぶるといへり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむ也。故に養生の道は氣を調うるにあり。調うるは氣を和らぎ、平らかにする也。 (養生訓 卷第二)

こう訳します。「素問に、怒れば気が上る。喜べば気が緩まる。悲しめば気が消える。恐ると気がめぐらない。寒ければ気が閉じる。暑ければ気が漏れる。驚けば気が乱れる。疲れると気が減る。思えば気がかたまる、と書かれている。すべての病氣はみな、気から起こる。病氣というのは気が病むことである」と。

このあと、「だから、養生の道は氣を調えることである。氣を調えるには、氣を和らげて平らかにすることである。氣を養つには、氣を減らさないことと塞がないことである。氣を和らげて平らかにすれば、

この2つの心配はない」と続きます。

『素問』は古代中国の医書で、益軒はそこに書いてあることを例にし、病氣は氣が原因であると説いています。心の状態は体にも影響を及ぼします。悲しみや憂いが続くと氣が沈みがちになり、息切れなどが起こります。心穏やかでいることが大切なのです。



元気100倍 レシピ!



食物繊維のペクチンが腸活にぴったり

夏野菜のひとつであるオクラは緑黄色野菜で、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。まず、免疫力をアップし、皮膚やのどの粘膜を健やかに保つβカロテンがたっぷり。また、不足すると貧血を引き起こす葉酸も豊富に含まれています。高血圧の予防に効果のあるカリウム、骨や歯のもととなるカルシウムが多いのもメリット。食物繊維が豊富なのも魅力で、100gあたりの食物繊維はゴボウの約2倍です。水溶性の食物繊維であるペクチンは独特のネバネバのもとで、腸を活発にするほか、血糖値の上昇を抑えます。



賢者レシピ

オクラとミョウガ、ツナのあえもの

βカロテンが
免疫力アップに
ひと役買う

カリウムや
カルシウムなど
のミネラルが
豊富

ネバネバ成分の
ペクチンが腸を
健やかに保つ

- 1 オクラはガクを切り落とし、熱湯で1分ほどゆでて水にさらし、水気を切って1cm幅の斜め切りにする。



- 2 ミョウガはせん切りにする。 (せん切り)



- 3 ボウルにオクラとミョウガ、ツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。



・材 料・(2人分)

オクラ	6本
ミョウガ	2個
ツナ缶	50g
めんつゆ(2倍濃縮)・大さじ	1
おろししょうが	小さじ1
A おろしニンニク	小さじ1
ごき油	小さじ1
白いりごま	小さじ1
カツオ節	1g

- 4 器に盛り、カツオ節をふる。



出来上がり!!



簡潔にわかりやすく、誤字脱字に注意！ 「メールのマナー」

とつぎの流儀

● 件名は用件がひと目でわかるように

件名だけを見て重要度や内容がわかるようにしましょう。とくに忙しい人は、優先順位をつけてメールを見るからです。また、「こんにちは」「お世話になっております」など、あいさつを件名にするのは避けます。

● 要件は短く、簡潔にまとめる

伝えるべき内容を整理し、ひと目でわかるような文章にまとめます。このとき、用件のポイントをはじめに書き、続いて詳細や補足を書くのがおすすめです。読みやすいよう、適宜、改行や1行あけるなども必要です。

● 丁寧な文体を心がける

仲のよい友人間や家族同士なら別ですが、それ以外の人に送るメールは基本的には丁寧な文体を心がけます。人によっては馴れ馴れしく感じ、気分を害することもあります。

● 誤字脱字がないかをチェック

メールを送る前に、誤字脱字がないか確認するのを忘れずに。とくにパソコンの変換ミスはよくあることなので注意しましょう。名前や会社名、肩書なども再確認します。

編集後記

おもしろいハナシではありませんが一応ご報告をしておきます。

ニチガス、正式名称を日本瓦斯株式会社と言いますが業界では最大手のガス屋でテレビコマーシャルなんかもやっていたりします。そのおかげで一般ウケはそれなりかもしれません。がガス屋さん業界内では営業スタイルが昔から問題視されていて良いうわさを聞いたことがないことで有名な会社でした。営業は主に訪問販売スタイルで訪問を受けた人の中には恐い思いをしたり、しつこいとか不快な思いをした方も少なくないとおもいます。実際に20年位前からお客さんやガス事業者との間で複数の裁判事例がありトラブルの絶えない会社という印象です。そのニチガスに対してこのほど消費者庁が業務停止命令を出したというニュースが出ました。この会社を知っている人からすると遅すぎる行政処分と思う人もいるでしょうし知らない人でもそういう処分を受けるような会社という認識をしたらええな会社と思います。物価高が続くいま、色々な訪問販売が頻繁に來る地域もあるようです。が甘いハナシには裏があると、思ってくれぐれもご注意ください。

『おかげさまで56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



そういえばウチにも
変な営業電話が
いっぱいかかって
くるよなー