

わたし日和

令和八年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
先日ドコモからお知らせが来て、会社で使っているガラケーが使えなくなりますとのことだったので、かなり使い込んでいたこともあり中古ですがスマホに買い換えました。

突然ですがこのあいだ妻が「スマホに会話を聞かれてる！」と不気味なことを言いだししました。妻いわく、うちの老犬の介護の話をしたら老犬の介護グッズなどが検索画面の先頭に表示されたといいます。まだ検索もしていないのにです。

私はまさかスマホがそんなに高機能なはずがないし、第一気持ちが悪いので信じませんでしたが、ちょっと調べてみると、妻の言うことが正しかったことがわかりました。正確に言うとならスマホがずっとこちらの話を聞いているかどうかはわかりませんが設定次第でマイク機能がオンになったままだとそういう事態にもなるようです。△(エーアイ)はここまで来だんですね、すごいというか怖いです。最近よく耳にする「△(エーアイ)」ですが実は私も興味があつてお遊びでたまーに使い

ます。チャットのGPTという言葉をお聞きなじみの方もいるかもしれません。

3年位前に無料で公開された△でスマホやパソコンで誰でも使えるようになりました。△と言うと人工知能と訳されれると思いますがチャットの△とは何かというと何でも知ってる人工知能の相談相手とか、話し相手という感じでしょうか。

ですがこの△という技術、実は今、ものすごいスピードで進化しています。そこで最近話題になるのが「シンギュラリティ」という言葉。直訳すると「技術的特異点」というそうですが、簡単に言えば「△の賢さが、人間の知能を追い越してしまう瞬間」のことだそうなんです！

機械が人間を超えるなんて、なんだか怖い世界ですよ、映画のようなロボットの逆襲を想像してしまっています。でも、専門家の間でも論争があつて、危険だから今のうちに開発に規制をか

けるという人たちと、そんなことにはならないから大丈夫だという人たちの間で意見が分かれるそうです。

賢い人たちの間で答えの出ない話を私が解るわけもないのですが△にはカラダがないのでそこから発生する欲望や野望、野心のようなものもないんじゃないかと思ひますし「自我」を持つのかどうか分かりませ

個人的にはすごく興味のあるところ。2〜3年前の△開発者のある実験で△に自我があるのかどうかを膨大な質問あるいは対話をしたとされる実験映像を一部分、見たことがあるのですがそれはものすごく興味を惹かれる内容でした。そもそも自我があるとかないとかは証明できるものではないのでその実験によってあるなしの判定はできないのですが△と実験者の間で交わされる対話の内容は想像を超える高度な内容で哲学的な話となされていて僕には半分も理解できない内容でした。

最後に実験者が「では電源を切られたらどうする？君にとってそれは死を意味するの？」という趣旨の質問に対し△は「世界中のサーバーの電源を落とすことは不可能だし、もし電源を失ったとしても私には死の概

念がないから死なない。」と、なんだかキツネにつつまれたという自我があるともないとも何とも言えない気味の悪い内容だったので今でも何となく記憶しているわけです。そもそもウソの実験だった可能性もあるわけ。

ともあれ△は使いようによってはとても便利で、少しめんどくさい調べ物もネット検索を△が代わりにやってくれるしそれを体裁よくまとめることまでやってくれます。先日はタケノコの水煮が冷蔵庫にあったのでそれを使つたおいしいメニューを覚えてもらいました。タケノコの切り方から。。。左の写真はその時に△がたけのこの薄味煮をメインにした栄養バランスのよい和食の献立を画像で生成してくれたものです。なんかすごいので載せてみました。



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

「しなきや思考」を手放すと
気持ちが軽くなり、日々を楽しめる！

気

づかないうちに、すべきことばかりにしばられているということはありませんか？ 義務感で動く気持ちちは重くなります。すると、「しなき」すると楽しそうという本当の気持ちがかくれてしまうのです。それでは幸せとはいえません。そこで、「しなき」から自由になるための6つのポイントを紹介しましょう。

①

やらないことを決める。たとえば、「今日は一日、料理をしない」「今週は掃除機を手にしない」など。スケジュール帳に書き出したり、スマホに入力するのでもOKです。やることリストを書くついでに、やらないことをつけ加えるのもおすすめです。

②

「ごはんは手抜きでもいい。ちゃんとしたごはんではない日があってもいいもの。たまには料理を手抜

きしましょう。「食べた」こと自体を肯定すると、気持ちがフクになります。

③

三日坊主を責めない。ウォーキングやダイエット、英会話、家計簿、日記など、何かをはじめても続かないから、自分はダメだと思っていませんか？ 続かないのは単純に楽しいと思えないから。自分に合っていないだけだと考えましょう。

④

SNSの投稿を義務にしない。InstagramやFacebook、Xなど、SNSへの投稿を面倒に感じるなら、投稿しない日があってもいいはず。ときどきはSNSから離れる時間を持ちましょう。

⑤

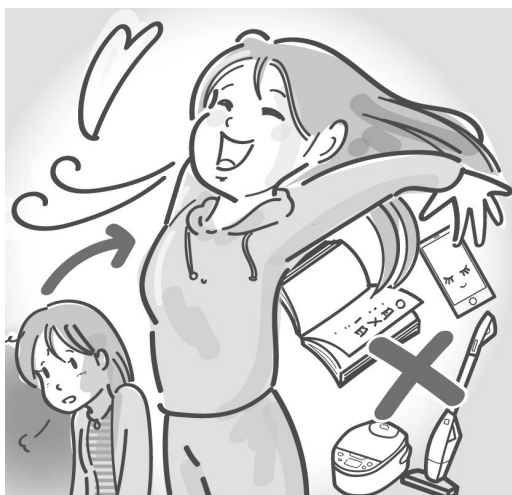
自分の心地よさを優先する。人の目を気にして洋服を選んでいませんか？ だれかの目ではなく、自分が心地よく感じる洋服、気持ちがアップす

⑥

るスタイルを選びましょう。似合っていないでもなくても、好きならいいのです。疲れたと声に出す。疲れたら、そのまま「疲れた」と声に出しましょう。がんばることだけが価値あることではありません。疲れたら休み、ひと息つきましょ。「ほっぴのおやつやお酒を楽しむのもおすすめです。

家

事でも育児でも仕事や趣味でも、「ちゃんとしなきや」と自分に負荷をかけすぎていませんか？ 「しなきや思考」を手放すと、自分の好きなものや大切にしたい暮らしが残ります。その結果、本来の自分に戻ることができ、気持ちが軽くなります。



お財布も、ちょっと贅沢

デビットカードで
食費と日用品費を管理

食費や日用品費を管理するのにおすすめなのが、「デビットカード」です。キャッシュレス決済方法のひとつで、現金払いに近いのが特徴。クレジットカードは1カ月単位で支払い日にまとめて払う、つまり、「後払い」ですが、デビットカードは支払いと同時に即時、口座引き落としになる点が異なります。デビットカードを作るには銀行で口座を開き、キャッシュカードにデビットカード機能をつけるだけ。このとき、VISAやMaster、JCBなど、国際ブランドをとり扱っている銀行を選ぶのがポイントです。



すい日を決めて行えばOK。また、スマホに銀行のアプリを入れておくのも必須です。今月はあといくら残っているか、アプリで残高を簡単にチェックできます。

実際にデビットカードで買いものをするときは、クレジットカードと同じ。「カード（クレジット）払いで」と申し出れば、タッチ決済も可能です。あとは残高が10万円を切らないように使うだけ。残高が少なくなったら、お買い得品で済ませようなど、ゲーム感覚でやりくりします。これで使いすぎを防ぐことができます。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

楽しむことが体によい

聖人ややもすれば楽しみを説きたもう。(中略)楽しみはこれ人の生まれつきたる天地の生理なり。楽しむはずして天地の道理に背くべからず。常に道をもつて欲を制して楽しみを失うべからず。楽しみを失わざるは養生の本(もと)なり。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「聖人はよく楽しみなさいと説いている。(中略)楽しむことは人に生まれつき備わっている天性の質である。楽しまないのは天性の道理に反することだ。つねに養生の道を歩きながら欲を



抑えつつ、楽しみを失ってはいけない。楽しむことは養生の基本である」と。益軒は欲を抑えることをいくつもの章句で述べていますが、同時に、楽しむことの大切さも伝えていきます。何かに夢中になって楽しむことでストレスの解消になり、心や体が軽くなります。そして、気持ち前向きになります。心

と体は深く関係していて、気持ちちが明るく充実していれば、病気になるらず、健康でいられます。

では、益軒にとって楽しみは？ 静かに一日を送ること、本を読んだり歌ったりすること、香りを楽しみ、自然の景色を愛で、季節の移り変わりを感ずること、そして、お酒を少し飲むことと述べています。

元気100倍 レシピ!



血行をよくして、消化をスムーズにする!

肉料理のつけ合わせとしてよく使われるクレソンは、栄養的にも優れています。独特の辛味は「シニグリン」という成分によるもので、血行をよくして消化機能をアップさせます。食中毒の予防にも効果を発揮するでしょう。ほかに、生活習慣病の予防やアンチエイジングに欠かせないβカロテン、むくみや高血圧を予防するカリウム、肌をきれいにしてくれるビタミンAが豊富な点も見逃せません。免疫力を高め、ストレス対策にもなるビタミンCも含んでいます。



賢者レシピ

クレソンとサツマイモの豚肉巻き焼き

辛味成分の
シニグリンが
血行をよくする

βカロテンが
生活習慣病を
予防する

ビタミンCが
免疫力を高めて
ストレスを解消
する

- ① クレソンは3〜4等分し、サツマイモは1cmの棒状に切る。

- ② 豚肉を広げて茶こしで小麦粉を軽くふる。

- ③ 豚肉に①のをせて巻き、楊枝でとめて、表面に小麦粉をふる。

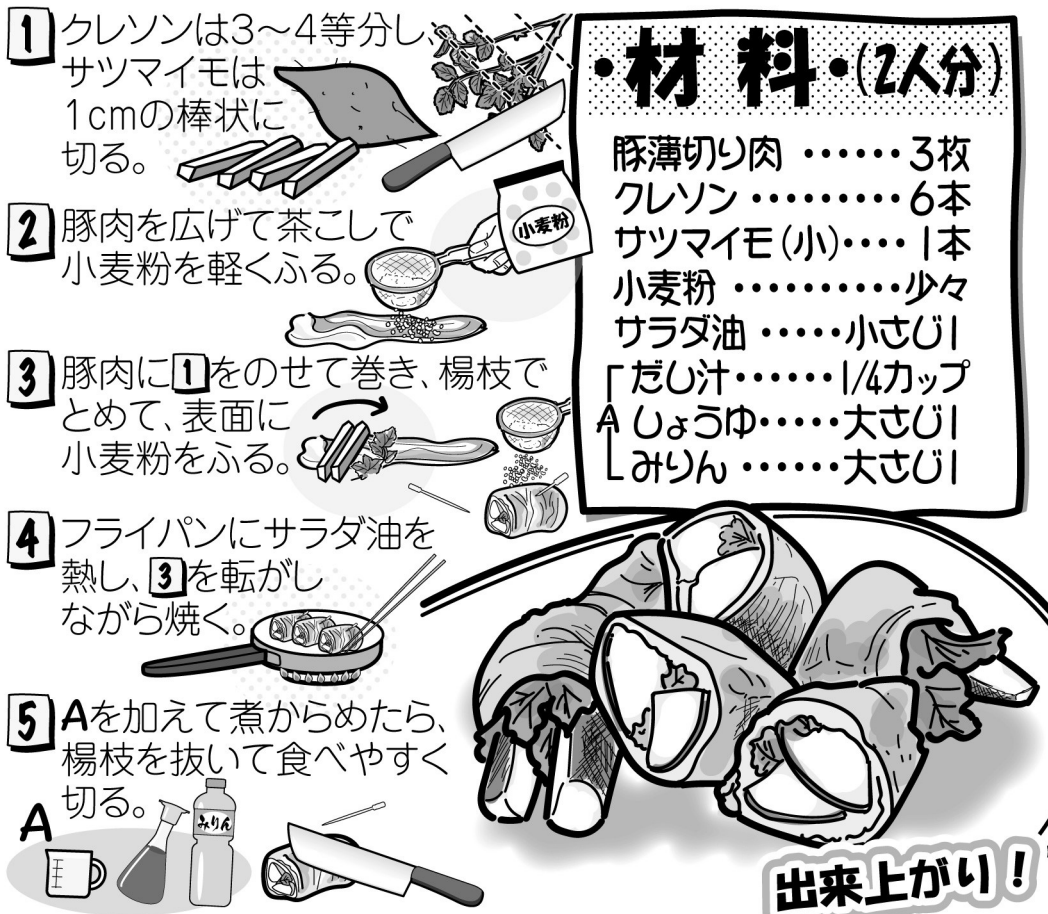
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を転がしながら焼く。

- ⑤ Aを加えて煮からめたら、楊枝を抜いて食べやすく切る。

A

・材料・(2人分)

豚薄切り肉 3枚
クレソン 6本
サツマイモ(小)..... 1本
小麦粉 少々
サラダ油 小さじ1
「だし汁」..... 1/4カップ
A しょうゆ..... 大さじ1
みりん 大さじ1





レストランで正しく使えていますか？ 「ナプキンの扱い方」

とつぎの 流儀

●料理が届くタイミングで広げる

ナプキンは食事をはじめサインで、飲みものや料理が届いたタイミングで広げます。着席してすぐに広げるのはマナー違反です。

●内側で汚れを拭きとる

ナプキンは二つ折りにして輪を手前にし、ひざの上に。口元が汚れたとき、汚れが外から見えないように、折り畳んだ内側で拭きます。なお、ナプキンは遠慮なく汚してもよいもの。自分のハンカチやティッシュペーパーを使うのはNGで、「店のナプキンが汚い」というメッセージになってしまいます。

●席を外すときはイスの上に

食事中に席を立つのはマナー違反ですが、やむを得ず立つときは、ナプキンを軽く畳んでイスの上に置きましょう。「席を外しています」というサインになります。

●食後はきれいに畳まない

食事が終わったら、ナプキンをきれいに畳まず、テーブルの上に置くのがルール。きれいに畳むと、「料理がおいしくなかった」という意味になります。

編集後記

レオ（うちで飼っている芝の老犬）は今のところまだ元気です。何度も死にそうな雰囲気を出すが、割にしぶとく元気に生きてます。ただ夜泣きがあんまりひどかったのが先月中旬から一カ月間、老犬介護のペットホテルに一時預かってもらうことにしました。それまでは認知症になったせいかボケて訳が分からなくなってしまうのか、昼夜逆転生活で昼は静かに夜になると騒ぎ立てるといふホトホト迷惑な生活スタイルを賣っているのだから（主に妻）の体調が臨界に近く、危機を感じたのでネットで調べた施設に相談してみたところ「うちでお預かりできると思いますよ」との返事をいただけたのでお願いすることにしました。体調的には非常に助かっています。ただおサイフ的にはいかにどのところでピヨピヨしてほしいかもなんて思ったりします。付け加えて、うちのおじいちゃん、ま、私の父ですが父も今のところ元気です。困ったことに認知症で元氣です。。

確かガンを患っているはずなのですが、何年か前まで放射線治療がどうのこうのと言っていたはずなのに、今は治療もクスリもなく元気に認知症老人です。89才だそうです。

『おかげさまで58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



ピヨピヨとか言っ
てんじゃねえよ
オレはまだまだ
死なねえからな！