

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.Apr.

4月のビタミン

日頃から身につけたい 会話の印象アップ術

日常生活の中で、発言に困ってしまうような場面が時々あります。そんなとき、気の利いた「ひと言」が言える人がいます。生まれながらのセンスの違い、とあきらめられないで。実はだれでもそんな才能があるはず。言えない人は、ただ言い慣れていないだけかもしれません。練習をして、会話の印象をアップしましょう。

たとえば、相手が遅刻してきてあやまれたとき、よくあるのが「私も今来たところだから」という返事。「今来た」「今日はたまたま時間に間に合っただけだから」「何かあったかと心配したけど良かった」といったセリフは、ある種の常套句です。こういったシチュエーションでの上手な言葉の返し方は、他の人を参考にして練習すると早く上達します。良いな、と思ったコメントやセリフは、ノートに書き留めてみてください。

でも、そんな常套句だけですべてを乗り切ることはできません。その場その場で適切な言葉を選べるようにな

るためには、ある程度の常識が必要です。普段から、雑誌やニュースなどで情報を仕入れておきましょう。また、言葉の瞬発力も大切です。コメンテーターになったつもりで、ニュース番組の一つ一つに反応するといった練習になります。キャスターの言葉に「そうすると何がかわるの?」といった疑問を投げかけるのもOKです。

会話の印象は、言葉だけでは決まりません。目は口ほどに物を言う、との言葉どおり目の印象は大切です。白目の部分が多く見えると、冷たい印象を与えてしまいます。目を上や左右に向けて話すと、白目の部分が大きくなり、あまり良い印象を与えません。横にいる相手を見るときも、目だけでなく顔ごと（できれば体ごと）相手に向けると、白目が見えにくく印象アップにつながります。もちろん、ずっと相手の目を見るのは気づまりなので、そらすこともあるでしょう。そのときは、相手の手元など下を見ると白目が見えにくくなります。



ビタミン・ビューティー・レッスン

進化する AI (人工知能) 生活に関わる身近な技術へ

AIの画像認識を活用すれば、バーコードのついてない商品を自動的に見わけ、計算してくれる自動レジも

「人工知能 (AI…Artificial Intelligence)」という言葉が、生活の中で当たり前のように使われるようになってきました。「人工知能 (AI)」とは、人工的につくられた人間のような知能、ないしはそれをつくる技術のことです。コンピュータが開発された後、1956年には「AI」という言葉が誕生します。

AIに大きな転機が訪れたのは、ディープラーニング (深層学習) が登場した2012年のことです。ディープラーニングとは、十分なデータ量があれば、人間の力なしに機械が自動的にデータから特徴を抽出してくれる機械学習の1つ。AIが自ら学習し、進化を遂げていくため、予測精度や実用性が飛躍的に向上しました。現在では、AIスピーカーなど身近に活用

されている音声認識から自動運転に不可欠な画像認識まで、さまざまな産業分野で AI 技術の開発・活用が加速してきています。

AIを進化させるには、大量のデータ(ビッグデータ)が欠かせません。データ量が膨大なビッグデータは、人間の力では有効活用できませんが、AIなら解析可能です。先端科学分野においても、AI技術の応用は不可欠で、国家間の競争力にも大きく関わってきます。AIによって世界がどう変わっていくのか、私たちも注目しておく必要があります。



パンの種類を瞬時に判別し計算してくれるAIレジ

菌と上手につきあおう 腸活は赤ちゃんからおススメ!

菌と上手につきあおう 腸活は赤ちゃんからおススメ!

菌を体内に取り込んで、ほとんどの菌は定着せず、便として排出されてしまいます。良い腸内細菌は、食べ物を女性ホルモンに似た物質に変えたり、インフルエンザなどの発症リスクを下

Let's 子育て!

大人の腸内には、おおよそ1000~1000種類、重さになると1~2kgもの細菌が生息しています。菌には食中毒などを引き起こす「ウェルシュ菌」など悪い菌と、「ビフィズス菌」「乳酸菌」と

下げたりもしてくれます。こういった菌に守られながら生涯をすごせるかどうかは、3才までに概ね決まるそうです。そのため、腸活のスタートは、離乳食からがおすすめです。

赤ちゃん腸活は成長に合わせ、乳酸菌を多く含む発酵食品(ヨーグルトやチーズ、かつおぶしや納豆など)を取り入れていきます。体内の菌のイサとなる糖質を多く含んだ、いもやかぼちゃなども一緒に食べさせてあげましょう。

消毒・殺菌を心がける日々ですが、さまざまな菌に触れることでアレルギー反応が抑制される可能性も指摘されています。衛生面に気をつけながら、動物と触れ合ったり、散歩で色々な場所に連れて行って、多くの菌にも触れてください。





ビタミン☆レシピ



【薬膳】かぶのスープ

暖かくなってきましたが、まだまだ体の中が冷えている人も多い季節です。冷えは全身の不調につながることもあるので、運動や食事ですっかり体を温めましょう。冷えを取り体を温める食材としては、「鶏肉、にら、しょうが、ね

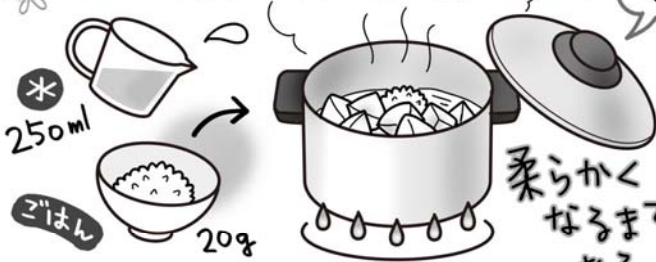
ぎ、よもぎ、えび、鮭、八角、丁字（ちょうじ）」などがあります。

今回使用するかぶは、元気がなく、胃腸が少し疲れ気味の時におすすめの食材です。お腹をしっかりと温め快適に過ごしていきましょう。

- 1 かぶは茎を落とし、皮をむいて八割にする。飾り用に小さな葉を4枚ほど取り分け、色よくゆでる。



- 2 鍋に①のかぶとご飯、水を入れて塩少々をふり、ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にし、かぶが柔らかくなるまで煮る



- 3 ②の粗熱をとりミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻して温め、塩で味を調える



材料 4人分

かぶ…大6個
ご飯…20g
水…250ml
スモークサーモン
スライス…4枚
塩…適量

- 4 器に注ぎ、一口サイズに切ったスモークサーモンを添えてかぶの葉を飾る



代表戸締り役 近藤の徒然日記

だいぶ暖かくなって、モデルハウスの中ではTシャツで過ごしています。みなさんは、いかがお過ごしでしょうか？

今月は、住宅の木材価格が高騰しているという話です。どうゆうことかと言つと、海外からの木材が高騰して品薄な状況が続いているそうです。

こんな話を聞くとガソリンの価格と同じような印象を受けます。昔から比べると明らかにガソリンの使用量は減っているはずなのに、現在の方が明らかに高いですね。

小学生の時には市場価格で需要と供給の関係で価格が決まると教えてもらっていましたが、近年はどうもそんな感じではないみたいです。

初めから必要な経費の金額があつて売れる量が減れば、価格を上げて利益をきちんと確保するつてな感じ、いくらエコ運転しても元売りが減産したり増産したりで値段を操作している以上、あまり意味がないような気がしてきます。使う量が減れば単価が上がるのです。住宅業界でも年々着工棟数が減つて全盛期の60%ぐらいになっているのに、木材の値上げです。おかしな世の中になっていると思います。これから、しばらくは理不尽な価格の上昇が続くような気がします。なるべく操作されずに自由に生きたいので自分の使う電気は自分で作つて、余った電気を自動車に充電してガソリンの価格も気にせず生活できたら最高だと思いますが、さすがに工務店を営んでいる者としては木材の値上げだけは避けて通れません。でも、今までもいろんな欠品の中、乗り越えてきましたので、今回も、いろんな知恵を使つて乗り越えていこうと思います。

どんなことでも必ず抜け道があると、あきらめずに頑張りますので応援してください。

家作りお悩み相談室



Q ベタ基礎と布基礎(ぬのきそ)について教えてください

A ベタ基礎と布基礎は、どちらも建物の基礎のことで次のような違いがあります。

【ベタ基礎】建物の下全体につくられる基礎のこと。鉄筋コンクリート面全体で建物を支えるため、地震や台風などの衝撃を効果的に地盤へ逃がすことができます。以前は軟弱地盤で多く採用されていたが、最近では良好な地盤でも採用されるケースが増えています。

【布基礎】建築物を支える逆T字型をした基礎のことです。基礎は鉄筋コンクリートでつくられ、アンカーボルトを埋め込み躯体の土台と結合します。特に軟弱でない地盤の場合、木造二階建て住宅で多く採用されています。使用するコンクリートが少ないため、建築費のコストダウンにつながります。



ベタ基礎 底板一面



布基礎 コンクリート量が少なくてすむ

会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム (高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

歌舞伎座での独唱会 スーパースター 美空ひばり

昭和 26 年(1951 年)、第一回ヴェネチア映画祭で黒澤明監督の「羅生門」がグランプリを獲得しました。日本映画界の意気があがり、一気に量産体制に向かった時代。美空ひばりは、当時のスーパースターでした。歌謡曲・映画・舞台などで目覚ましい活躍をし、昭和の歌謡界を代表する歌手であったひばり。彼女は没後、女性として史上初の国民栄誉賞も受賞しました

昭和 24 年大ヒットしたレコード「悲しき口笛」と、同名の松竹映画に初主演し、一躍スターとなったひばり。映画「悲しき口笛」の燕尾服姿は、米「ライフ」誌にも掲載されました。

昭和 25 年に小学校を卒業し、中学校に入学したひばりは、活躍の場を広げていきます。ハワイ巡業を成功させ、帰国後第 1 作映画「東京キッド」はレコードの大ヒットとともに天才子役と絶賛を浴びます。嵐寛寿郎の「鞍馬天狗」に杉

作少年として共演したひばりが歌う、越後獅子の唄は全国津々浦々で歌われました。

昭和 27 年(1952 年)4 月、ひばりは東京・歌舞伎座の舞台を 2 日間借り切って、誕生記念の独唱会をひらきます。ちなみに、ひばりは昭和 12 年(1937 年)の 5 月 29 日 生まれ。この第 1 回歌舞伎座リサイタル“美空ひばりの会”の開催に、世間も驚きます。わずか 14 歳の少女が、たった一人で歌舞伎のひのき舞台を踏むなんて。歌舞伎界の大スター、六代目 尾上菊五郎だって一人では無理だったのに。

ところが、歌舞伎界の俳優たちは、歌舞伎座の伝統を汚すものだと猛反発しました。結局、独唱会終了後、舞台にカンナをかけて削り直すということで、なんとか開催が実現します。今の時代では考えられないことですが、ひばりが規格外だったというエピソードでもあります。



越後獅子の唄
唄 美空ひばり

