

ナットク! 気になっていたあの言葉

今月の気になっていたあの言葉：【大阪・関西万博】

2025年に大阪で開催される日本国際博覧会の略称。4月13日から10月13日の日程で、会場は大阪市夢洲（ゆめしま）。約2800万人の来場者と約2兆円の経済波及効果を見込んでいる。誘致の遅れや費用増大など課題は多いが「空飛ぶクルマ」の実用化をはじめ、観光業や地域が活気づくチャンスとして期待されている。

ユウタとコハル



暮らしの中の千夜一話

妻をウォーキングに誘ったのは下心からだ。さかのぼること半年ほど前。同窓会で会った山岳部の連中と意気投合して「よし、また登るか!」となった。とはいえブランク 30 年のおじさん山岳部である。まずは往復 6 時間の軽登山からスタートしてみたら、これが想像以上に新鮮で楽しかった。山頂で飲むコーヒーの味。行き交う人々と交わすあいさつの心地よさ。一気に学生時代へとタイムスリップしたかのようだった。よし、次はどうしよう。次回のコースプランに心躍らせるおじさん山岳部の LINE グループには年がいきもなにかわいいスタンプが飛び交い、とうとう往復 8 時間の中級コースを目指すことになった。往復 8 時間といえば、それなりに体力も必要な富士登山レベルだ。「せっかくだからアップルウォッチに登山アプリを入れて挑戦しよう!」となったが、狙うは約 4 万円の代物である。わが家の金庫番に黙って買うにはリスクが高すぎる。というわけで今日、登山におけるアップルウォッチの有用性をプレゼンすべく、妻をウォーキングに誘ったのだ。言い出せないまま 20 分が過ぎた。言い出しにくいのは、すぐに息切れするだろうと思っていた妻が、予想外の速さでスタコラ歩いているからだ。「山登りしてるんだから、もっと体力あると思ったのに」。ニヤッと笑いながら妻はさらにスタコラ前を歩いていく。「そこまで言うなら今度、一緒に山登りするか」「いいわよ。受けて立とうじゃない」。プレゼンのつもりがおかしな流れになっていく。「いつか 2 人で山登りしようって話したわね。ずっと昔だけど」。妻の足取りがさっきより弾んでいる。アップルウォッチでは計れない時の流れを思いつつ、頼もしい妻の後ろ姿を見ていた。



今月のあなたの運勢 鑑定:妙慎

A型

運勢は少し弱いもののどっしり構えていれば開運に近づきましょう。笑顔を絶やさなければ吉運UP!

B型

運勢は安定です。充実した月になりそうです。順調な流れを止めないように心を整えて行動しましょう。

◎型

華やかでも内情は苦労が多い月となりそうです。しかし何事も慌てず取り組めば道は開けるでしょう。

AB型

チャレンジ精神が旺盛でも今は現状維持が吉なので我慢しましょう。ラッキーアクションは会話です!



安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

【焼豚風の煮豚】

このコーナーでは「ヒルナンデス！」などでおなじみの安井レイコ先生が、簡単で元気になる一品を紹介いたします。人が集まる時季には、作り置きできるおかずはとてありがたいですね。今回の料理は、まわりに砂糖をまぶすことで肉を香ばしくやわらかい焼豚風に仕上げます。ただし焦げやすいので気をつけてください。



【材料】 つくりやすい量

豚肩ロース塊肉	350g
水	2カップ
しょうゆ	100ml
日本酒	100ml
紹興酒	大さじ2
黒砂糖	大さじ3
しょうが	2枚
にんにく	1片
長ねぎ(青い部分)	1本分
サラダ油	大さじ1/2
ゆで卵	2個

※豚肉は、たこ糸で縛ってフックで数カ所、刺しておいてください

【つくり方】

1. 豚肉のまわりに砂糖大さじ1/2(分量外)をすりつけ、サラダ油をひいたフライパンでまわりを香ばしく焦がすように焼く
2. 鍋に水としょうゆ、日本酒、紹興酒、黒砂糖、しょうが、にんにく、長ねぎを入れたところに上記1を入れ、ふたをして弱火で1時間ほど煮込んだら火を止め、常温まで冷めたところで殻をむいたゆで卵も入れてそのまま冷ます
3. 豚肉とゆで卵を取り出して切り、残った調味液を煮詰めたソースをかけてできあがり



今月のトピック：【フラワーカフェ】

五感で花を楽しめる、フラワーショップ併設のカフェがブームです。花に囲まれた空間で提供されるのは、ハーブティーやサラダなど体に優しいメニュー。中でもエディブル(食べられる)フラワーをあしらったスイーツは人気です。男性には敷居が高そうですが、花の癒やし効果は医学的にも証明されているので体験する価値はありそうです。



井戸端会議でも使えるネタ話

今月のネタ話：【2023年ヒット予測キーワード】

楽天が発表した「楽天グループヒット予測キーワード2023」は「サステナブルツーリズム」「安近短な海外旅行」「デジタルヘルスケア」「縦読みデジタルコミック」の4つ。サステナブルツーリズムとは「旅行」と



「サステナビリティ(持続可能性)」を掛け合わせた造語で、世界的にサステナビリティへの意識が高まる中、旅先や宿泊施設を選ぶときも「持続可能な観光」を意識する人が増えているようです。また海外旅行は「安心」「身近」「短い移動距離」の国が人気を集めています。デジタルヘルスケアとは、デジタル技術を活用した新しい医療やヘルスケアサービスのこと。コロナ禍をきっかけに、必要なときにいつでも検査や治療を受けられる仕組みや、迅速に医療データを収集・解析・利用する重要性が認識

されて需要が伸びています。縦読みデジタルコミックとは、スマホの縦画面全体で縦読みするデジタル漫画。スマホの縦画面は世界共通の読みやすいフォーマットなので、国内外で人気が高まっているようです。

生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

【人に自分の人生を判断される必要ない】

「人の評価なんて気にしなくていいんです。たまたま社会的にうまくいっている人に、自分の人生を判断される必要はないんです」。精神科医の藤野智哉氏の著書『あきらめると、うまくいく』にあった言葉です。人に「いい人だね」と言われても、それは相手の主観であって絶対的評価ではない。上司でも友達でも、うまくいっている人からほめられればうれしく、批判されれば残念に思う人は多そうです。努力が足りないと言われれば、落ち込むかもしれません。しかし相手の言葉が常に真実とは限りません。軽い気持ちで発した言葉かもしれませんし、そもそも他人を客観的に評価することなどそんなに簡単にできることではありません。不確実な言葉で自分を上げたり下げたりしていたら体がもちません。著名な経営者やスター選手の言葉も個人の感想であり、結果論の部分もあるでしょう。そう思うと肩の力が抜けませんか？

社長の戯言

CO2 センサー

私の参加する「さいたま断熱改修会議」では、住宅の断熱改修の大切さを市民の

皆様にお伝えしております。

昨年の夏にはさいたま市立柴川小学校にて、夏の暑さ対策に対処するため遮熱フェスと銘打って、ワークショップを行い、お子さんから親御さん、先生や行政関係者、一般市民まで多くの皆さんに参加していただきました。

そんな中で、顧問をしていただいている東京大学の前先生より、換気の重症性もご指摘いただきました。せっかく断熱をしても無駄な換気で、冷気がみんな逃げている。必要以上の換気はエネルギーロスになる。確かにその通り。

そこでCO2系を手に入れました。身の周りの状況確認してみます。 高橋秀彰



「焚き火の会」開催してます！

焚き火を囲んで、思い思いの時間を共有してみませんか。ゆったり、まったり、のんびり、ほっこり、そんな時間を楽しみましょう！今回は南極の上映会付きです！



3月18日(土) 17時~20時くらい
盟章建設(株) 駐車場
雨天の場合は翌月へ順延となります。
一緒に楽しみましょう！

トナリの本棚

【限りある時間の使い方】

気鋭のライター、オリバー・パークマンのベストセラー。「あなたは自分の人生をまだリハーサルと捉えていないか？」という一節に、胸を突かれる一冊です。



盟章建設株式会社

〒362-0054 埼玉県上尾市堤崎 444-18

電話：048-776-9801 F A X：048-776-9802

サイト：<http://www.meisyo-kensetsu.jp>

メール：contact@meisyo-kensetsu.jp

ブログ：<http://meisyokk.blog103.fc2.com/>