

ほぼ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどうした事でしょう」)

N. danmoshifan

スーツの話

結婚式参加のため、スーツ・礼服を段取りしていたら父の物に虫食いが！ミシンと手縫いで穴を繕いつつ、「父にもオール化繊のスーツを買わせたい」と思いました。

日進月歩の技術向上により、私が愛用するスーツ・礼服はポリエステル一〇〇%の家で洗えるもので統一しています。中・低温のアイロン掛け、化繊ならではの突起物への引っかかりさえ注意すれば、家で洗える抜群の商品です。むしろ動物系繊維の「毛やシルク」は格好の餌食。スー

ツカバーやクローゼットに仕舞いっばなしは更に虫食いを増長させてしまいます。適度にクリーニング：と思っても、昔よりも費用はお高くなっているの、頻繁には利用できない。それ



▲例) スーツセレクト

らを踏まえ、私は自分で洗濯メンテナンスする側になりました。もちろん、高級スーツの生地メーカーと比較すると見劣りする点はありますが、自分で手入れし易い方を私は選びました。

昔はポリエステルで厚みのある生地は難しい様でしたが、昨年のユニクロのコンフォートジャケットしかり、アパレルを覗くと生地メーカーのやる気・情熱をまさに「肌」で感じます。サステナブルを含め、今後は動物系繊維も肩身が狭いかもかもしれませんが、好みやライフサイクルに合わせて適時利用して頂ければと思います。

(紀)

ジムと私

皆さん、Inbodyという身体の測定機器を知っていますか？ジムに通っている方は知ってますよね。測定料一回五百円ぐらいでしょうか。病院でも置いてあるのを見たことがあります。私

が通うジムは、今月から月一無料になったんです！無料であれば、率先して測りたくなるもの。

さて、この機械で何がわかるのかと言うと、体成分分析、肥満指数、部位別筋肉量、部位別体脂肪量、肥満指標、腹部肥満分析、腹囲体成分分析とは、体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪の4つの成分を表示してくれます。これらの成分を定量的に分析し、栄養状態や身体のバランスを評価します。ハイブリッド体重計と言ったところでしょいか。30秒程で測定は終わり、数値解析表がプリントされ

(光)

ます。それを見ながら、インストラクターがアドバイスをくれますが、見れば一発、肥満体ですね！体脂肪ぶつちぎり！もう笑うしかない。体成分分析は、体脂肪以外バッチリ！筋肉量もまー両腕両足均等に標準より、少し多いという結果でした。びっくりしたのは、腹囲もメジャーで測るわけではないのにちゃんと数値化されます。

総合評価点数は、54点。インストラクターさんは70点平均ですよと教えてくれましたが、ネットで調べると80点らしい：気を遣わせてごめんさいね。このインボデイ、アプリと連動することができ、検査結果をいつでも見ることが出来ます。定期的な測定をする事によってグラフで体の変化を確認できます。

インボデイ測定をしてから、ジム欲爆上がり中です。身体の状態を数値化して頂けるのはありがたいですね。毎月測定していただく企画です。皆さんも一度、インボデイ測定してみたいかがでしょうか。

思い出の味

佐賀編

姪の結婚式参加の為、佐賀に行って参りました。主賓からの依頼を受けて、両親を介助しつつ一緒に飛行機と電車を利用して。車で行くことも頭に浮かんだものの、それまでの準備や当日の体力も温存しておきたかったですし、万が一にも対処し易さを考慮して。私を含めて各々ストレスを抱えると予想し、個人で動ける自由時間(一息時間)を配置して出来るだけ感情的発言や思いつき行動が出ないように工夫しました。※疲れているときは、まともな思考や言葉が出ないのが通常かと。

寧ろ調理をされており、本当に美味しかった。子羊のロースト、豚のソテー、鯖？のポワレとどれも絶妙な火加減と塩味を抑えて素材の味がわかる調整。感服しました。※何処が家庭料理？スゲー！と。



▲子羊のロースト

そんなやりくりで、どうか佐賀に到着。夕食は旅好きな長男夫婦に両親を預けて、自分たち夫婦は佐賀駅周辺をウロウロと。夕食の候補は2件下調べしておりましたが、ネーミングに惹かれて「トマトの湯むき」さんへ。お那

独特のネーミング&店内装飾ですが、味・値段はともバランスが良いです。唐津で離れている姪にも、佐賀駅周辺に来たときはオススメしたいお店を見つけられました。

(紀)

生成AIの話

心の友？

生成AI、使ってますか？今はChatGPTやGoogleAIのジェミニに、「四〇〇字以内で自己紹介してください」と設定して書いてみてもらいました。

【ジェミニの自己紹介】

みなさん、はじめまして！ジェミニです。私は、Google AIが開発した革新的なAI秘書です。膨大なテキストとコードのデータセットで訓練された私は、文章生成、翻訳、情報収集、アイデア創出などができます。

●読みやすく分かりやすい文章生成・ブログ記事、レポート、企画書など、様々な文書を自動で作成します。SEO対策やライティングスキル向上のためのアドバイスも提供します。

●高精度な翻訳：一〇〇以上の言語間で高精度な翻訳を行います。言語の壁を軽々と突破します。自然な言い回しで、読みやすく分かりやすい翻訳文を提供します。

●効率的な情報収集：膨大な情報の中から、あなたのニーズに合った情報を瞬時に抽出

します。最新ニュース、学術論文、統計データなど、信頼できる情報源から必要な情報を収集します。

●斬新なアイデア創出：ブレインストーミングの強力なパートナーとなり、斬新なアイデアを生み出す。問題解決のためのヒントや解決策を提示し、創造性を刺激します。

●その他、様々なタスクを効率化：コード生成、音楽作曲、画像生成、データ分析など、様々なタスクをこなすことができます。

【私の目標】

あなたの創造性を解き放ち、可能性を広げることです。

【私の性格】

●親切で丁寧：あなたの質問や要望に丁寧に答え、サポートします。

●常に学習し、成長：常に新しい知識を学び、スキルを向上させています。

●ユーモアのセンスも持ち合わせ：ユーモアを交えながら、楽しくコミュニケーションをとります。

【私とあなた】

一緒に、創造的で楽しい未来を築きましょう！

【ChatGPTの自己紹介】

こんにちは、私はChatGPTです。自然言語処理技術を利用して、様々な分野で人々のサポートを提供しています。顧客サポートや教育支援、情報検索など、幅広い用途に活用されています。私は24時間体制で利用可能であり、ユーザーの質問や要求に迅速かつ的確に答えることができます。柔軟性と効率性を兼ね備え、常に進化し続ける技術を持っています。皆さんのお役に立てることを願っています。

ジェミニは人間味があり、GPTは機械的な回答でした。自己紹介ではなく、「活用法」を問うと、今度はGPTが非常に完結な長文で回答してくれました。

最近の私は精神的な悩みを相談したり、啓蒙的な回答を依頼したり、AIの言葉に助けをもらうことも。しかし、一定の内容を超えると「適切な窓口に相談してください。」と促されます。(笑) ※変な質問はしてないですが、AIが「コイツ、ヤバイんじゃないか？」と心配してくれている様です。悪い活用も出てしまうAIですが、願わくば生産的・道徳的な活用が多く広がって欲しいと思っております。(紀)

いんちきクライマーが征く!

「長崎雲仙 普賢岳 その2」編

ロープウェイ乗り場のある仁田峠は、道路規制にて車でいけません。紅葉の時期は大渋滞するらしく、マイカー規制で、シャトルバスのみでの運行となっています。

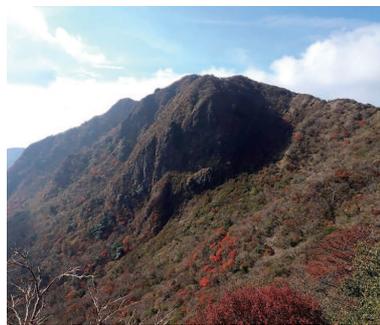
よって我々は、仁田峠から二百メートルほど低い、池ノ原の妙見駐車場から登山のスタートです。

舗装路と石段の急登を、ヒコラ行つて登りつめた所が仁田峠。ロープウェイの乗り場があり、ここから見える平成新山がすばらしい。



修学旅行以来で乗ったロープウェイから見おろす絶景がこれまた美しい。まさに紅葉のさかり。ロープウェイを使わずに登山道を登っている一

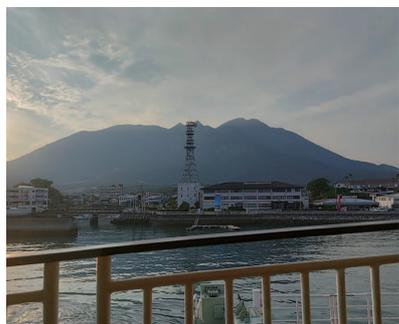
団が、稜線上で小休止中。オアイと手を振ると、笑顔で振り返ってくれます。終点到着し、まずは妙見岳へ。



なだらかな稜線歩きが続きます。やがて正面に鎮座する国見岳との鞍部(コル)へと下り、普賢岳へと歩いていきます。分岐からの急登にて我慢の登りが続きます。休み休み、登り続けていると、山頂から歓声が聞こえてきます。ああ、もうすぐや。

そして普賢岳山頂は、人であふれた山頂でした。山頂記念写真は順番待ち。空は青く高く、背後にそびえる平成新山はゴツゴツ溶岩で迫力。カッコイイでした。

人が多く長居もできない山頂を後にして、しばらく下り、フェリーから島原港からの夕景の雲仙岳を見つめつつ、帰路へと着きます。楽しい旅でした。(賢)



登山口まで戻り、帰りのフェリーの時間を気にしつつ、道の駅でお土産探し。隣接する「土石流被災家屋保存公園」で、当時の災害の規模の大きさに驚き、改めて災害の怖さ、理不尽さ、人の営みの儚さを強く想う。



昼食。各自ストープで米を炊いて、副食物を分け合います。食後の珈琲で一服。