

TT Times 2022.3.11



今こそ話そう、震災のこと。 教訓を未来につなぐために…

先日防災関係のテレビ番組を見ていたら、4~5歳くらいの男の子が「津波がきたら泳いで逃げる！」とニコニコ笑顔で元気に答えていました。東日本大震災の発生から11年。東日本大震災を知らない子たちも増えてきました。

1月の南太平洋トンガの大規模噴火で、日本の広い範囲で津波警報や注意報が発令されましたが、避難指示が出た地域でも実際に避難所に避難した方は1%未満。東日本大震災を経験したからといって、次の災害で全員がすぐに避難するかどうかと言うと、決してそうではないんですね。気象庁の発表に混乱があったとはいえ、『念のために避難しておこう』という意識が、薄くなっているのかもしれない。震災のことを後世に伝えていく活動は、これからさらに大切になっていくと思います。

東松島市では、今年も3月11日に追悼の青い鯉のぼりが311匹掲げられます。あの日、皆さんは何を考えていましたか？ 当時に思いを馳せながら、未来の災害や防災について改めて考えてみたいと思います。



目次:

社会の豆知識 : 無人レジ	1
暮らしの彩り : 名曲は時を超えて…	2
心の栄養をあなたに : 祖父のラブレター	2
生活コラム : 適応力	3
健康豆知識 : あくびの効果	3
自然の不思議 : フラミンゴ	3
食の豆知識 : ポテトの輸入事情	4
オススメグルメ : 上村豆腐屋「木綿とうふ」	4
あとがき	4

【季節の祭事: 独活(うど)】

清々しい香りとシャリっとした歯ざわりが春を感じさせてくれる独活。若葉は天ぷらに、茎は和え物や煮物に、皮はきんぴらにと、すべてに無駄がありません。“うどの大木”という言葉がありますが、大きくなってもせいぜい3m程。しかも木にはならず草です。



社会の豆知識 : 「 無人セルフレジ 」

購入する衣類を入れたカゴをレジ台に置くだけで、数秒の間に自動的に会計ができるセルフレジ。体験されたことはありますか？ 3~4年ほど前から普及しているようですが、遅ればせながら私は先日初めて体験しました。使ってみてビックリ！ カゴにぐちゃぐちゃに入れられた商品をどうやって読み取っているのか、不思議ですよ。

このセルフレジには、「RFID」という無線を用いた自動認識技術が使用されています。どのような技術かという、「RFIDタグ」と呼ばれるID情報を記録した小さな電子チップにさまざまな情報を記憶させ、無線通信によって識別情報を交換する自動認識システムです。身近なもので言うと、ICカードのSuicaや、レンタルショップの盗難防止ピールなどが該当します。

お時間のあるときに、タグ(下げ札)を光に透かしてみてください。タグの中に回路のようなものが仕込まれているのが確認できます。これが「RFIDタグ」です。この「RFIDタグ」のおかげで、無人レジ機能はもちろん、在庫管理や棚卸での手間を大きく省くことが可能になったそうです。「RFID」がアパレル業界以外にももっと普及していけば、コンビニやドラッグストアの無人レジ化もそう遠くないですね。変化を怖がらず、いろいろ体験したいと思います。





暮らしの彩り : 名曲は時を超えて…

『サンドウィッチマン&芦田愛菜の博士ちゃん』というテレビ番組はご存じですか？ 異常な好奇心によって大人顔負けの知識を身につけた子ども博士ちゃんに、その知識を披露してもらう番組です。先日のテーマは、「昭和好き博士ちゃんが選ぶ昭和の泣ける名曲ベスト20」。ランキングのベスト5はこちらです。



- | | | |
|----|---------|---------|
| 1位 | リンゴ追分 | (美空ひばり) |
| 2位 | いい日旅立ち | (山口百恵) |
| 3位 | ひこうき雲 | (荒井由実) |
| 4位 | また逢う日まで | (尾崎紀世彦) |
| 5位 | 時代 | (中島みゆき) |

アンケートに回答した昭和好きの小中学生の博士ちゃんの平均年齢は14歳。「えっ、この歌詞の深さがわかるの！」って感じですよ(笑)。彼らは、5位の中島みゆきさんの『時代』の歌詞がグッとくるそうです。

そんな時代もあったねと 　いつか話せる日が来るわ
あんな時代もあったねと 　きっと笑って話せるわ
だから今日はいくよくよしないで 　今日の風に吹かれましょう

この歌詞が、まるで今の新型コロナの中での逆境にぴったりだとのこと。改めて読むと、まさにその通りですね。名曲は、時を超えて若い人の心にも響く。たまには音楽を聞いたり、映画を見たり、芸術に触れたり、感動する心を育てたいですね。



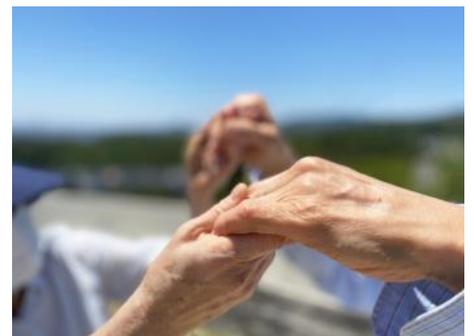
心の栄養をあなたに : 最初で最後のラブレター

脳梗塞で入退院を繰り返していた祖父。
私たち家族は以前からの本人の希望通り、
医師から余命があとわずかであることを知らされていたが、
祖父には告知しないでいた。
「元気になって、またみんなで楽しく暮らそうね」。
祖父を見舞った際の合い言葉のようでもあった。

祖父の1周忌が過ぎた頃、父が祖母に1通の手紙を手渡した。
祖母の心の落ち着きを待ってのことだった。
衰弱し、震える手で書かれた文字は、
書道で師範格であった祖父が書いたとは思えない程弱々しかったが、
文面から感じられる優しさ、慈しみが祖父のそれであった。

おばあちゃん元気？
ともに過ごした時間は永いようで短い50年でしたね。
また機会があればいっしょに暮らしたいものです。

祖父が書いた最初で最後のラブレターである。



生活コラム：「適応力」

先日、ある会社の経営者の方とお話をする機会がありました。年明けから新年度に向けて、部署の配置換えや新入社員の入社準備を進めているそうです。その方曰く、「新しい環境で必要となるのが『適応力』です。でも、それは新しく入ってきた新入社員だけではなく、新入社員を迎える側にも必要なことなんです」。

新しい環境で仕事をする人は、古いやり方だと感じることも、まずはその通りにやってみて仕事の内容を理解することがまずは大事。また、元々いる社員の方も、仕事の内容を丁寧に説明することで、伝えるべきことを再認識できたり、慣例の作業を見つけられたりして、マンネリ化防止になる。つまり、自分だけの拘りに固執してしまうと、双方にとって良い環境にはならないからだそうです。

『環境の変化を恐れず、チャレンジ精神をもって新しい環境に適応する!』。実はこれ、若い人だけではなく、年齢を重ねた人にも十分言えることなのだと思います。超強烈なZ世代への『適応力』が、私にも問われていると思った瞬間でした。今のうちに、娘や息子たちと仲良くしておこうと思います。そしてカメレオンのように生きたいと思います(笑)。



健康豆知識：「あくびの効果」

今年の2月、三重大学などの研究チームが「鳥羽水族館」(三重県鳥羽市)で飼育しているジュゴンが水中であくびをするのを発見したと発表しました。完全に水中で生活をする哺乳類では、ハンドウイルカに次いで2例目だそうです。猫のあくびは見たことがありますが、水中の動物もあくびをするのですね(笑)。

やる気がない、たるんでいるという印象を持たれがちなあくびですが、心身の調整のためにとっても重要な役割があります。身体のどこかに不調を感じているとき、その箇所を触ってみると、たいがい固くなっていたり、こわばったりしています。肩や首のコリはわかりやすい例ですね。身体が適度に緩んでいることは、健康を保つ上で大切なポイントなのです。

身体が適度に緩んでいる状態を保つために重要となる場所が、実は口元です。食道から胃、小腸、大腸、肛門とつながる消化器官の入口である口元が緩むと、身体全体も緩むことがわかっています。内臓は身体のコリ。内臓が適度に緩むことで、身体は本来の自然治癒力を存分に発揮できるようになるのです。

では、口元を緩めるためには、どうすればよいか。一番簡単なのは“あくび”をすることです。あくびによって脳幹が活性化し、自律神経が調整されるとのこと。あくびをしている人を見たとき、「やる気がない!」「緊張感がない!」と怒らずに、脳幹を活性化させて、ベストな状態を保っているんだなと捉えるようにしたいと思います(笑)。



自然の不思議：「親友をつくる鳥・フラミンゴ」

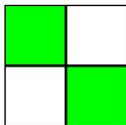


『メヒコ いわきフラミンゴ館』にて土屋撮影。名物はカニピラフです

先日、福島県いわき市で仕事があり、『シーフードレストラン メヒコ いわきフラミンゴ館』でランチを食べました。フラミンゴを眺めながら食事ができるレストランとして、半世紀以上も愛されているお店です。

美しい紅色の体で、片足立ち。フラミンゴは、なんとも不思議な鳥ですよ。生息地は、南北米大陸やアフリカ、ヨーロッパ、アジアの大きな塩湖や干潟など。集団性が強く、数千から数万羽の群れで暮らしているのですが、最近の研究で、群れの中でいつも行動を共にする「親友」をつくって暮らしていることがわかったそうです。

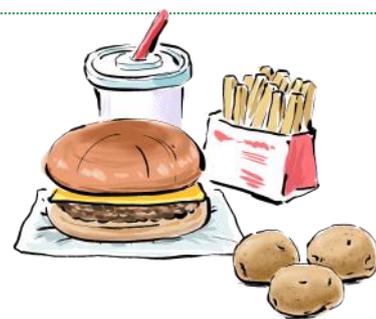
毎年一緒に巣作り&子育てをする異性のペアの場合もありますが、同性が3~6羽集まった仲よしグループを作ることも。フラミンゴは長寿で、50年以上生きることも珍しくないため、こうした絆が何十年と続く可能性もあるそうです。喧嘩を避け、気の合う仲間と一緒に過ごすフラミンゴ。なんだか人間と似ていますね。



食の豆知識：「ポテの輸入事情」

我が家は、某ファーストフードチェーン（Mのロゴマークのところ）のフライドポテトが大好き。私も年に何回か、無性にポテトが食べたくなる時があります。外はカリッ、中はホクホク。美味しいですよ。その大人気のフライドポテトが、原材料の在庫不足を理由に、大きなサイズ（M、L）の販売を1か月近く休止しました。世界的な物流網の混乱などが原因で輸入が遅れたためと会社では説明しています。

「米国から輸入できないなら、他の国や国産のじゃがいもに切り替えたらいいのでは？」と思ったのですが、どうやらそう簡単にはいかないようです。理由は大きく2点。まずは品種の問題です。じゃがいもをマッシュせず、丸ごとカットして作っているため、それに見合う大きさが必要。現在日本で多く栽培されている品種では合うものがないとのこと。看板商品だけに品質基準が厳格なんですね。2つ目は、生のじゃがいもの輸入が難しいこと。生のじゃがいもは、病害虫の侵入を防ぐため、ヨーロッパやアメリカ、カナダ、メキシコ、インド等からの輸入は原則禁止。輸入可能な国からのじゃがいもであっても、輸入時の検査に加え、隔離栽培（国の施設で輸入したじゃがいもを植えてウイルス病等の検査を行う）が必要となるそうです。だからポテトチップスは「国産じゃがいも」使用なんですね。ポテトの販売休止をきっかけに、輸入事情まで知ることができました。次回食べるときには、感謝していただきたいと思います。



土屋敬のおすすめグルメ：「上村豆腐屋の『もめん豆腐』」

湯豆腐に冷や奴、スンドゥブチゲ、肉豆腐、麻婆豆腐…。私が毎日楽しみにしている晩酌にしばしば登場する豆腐料理。これに欠かせないのが、仙台市青葉区大町にある『上村豆腐屋』の木綿豆腐です。

そのまま食べてもちろん美味しいのですが、肉豆腐や湯豆腐など、豆腐を煮る料理にすると、他の豆腐との差が歴然。味の染み込み方が全然違うのです。普段は妻が近所のスーパーで買ってきてくれるのですが、今回ご紹介するにあたり調べてみたところ、とても歴史のあるお店だということがわかりました。

明治12年(1879年)創業。原料は選び抜かれた国産大豆(東北・北海道産)に、天然水とにがりだけ。初代からの製法を守り、昔ながらの製法で造り続けているとのこと。コロナ前は、リヤカーで、なつかしいラップを吹きながらの行商販売もされていたそうです。お店だけでなく、仙台市内一部の百貨店やスーパー等でも販売されているので、見かけたらぜひお試しくささいね。

<上村豆腐屋>

〒980-0804 仙台市青葉区大町2丁目5番16号 TEL:022-222-2810



TT Times・編集室あとがき

先日、面白い数字のマジックを教えてくださいました。それは、『1日の1%は約15分』というものです。「1日の1%だけ頑張ろう」、「1%だけなら頑張れる」、「1%くらいなら頑張らなきゃ」など、色々な表現はあると思いますが、1%だと心理的負荷が少なく、継続できそうな気持ちになりますよね。

やったほうが良いことはわかっているけど、気が進まないものはありませんか？ 私はたくさんあります(笑)。1%だけ読書、1%だけ筋トレ、1%だけ早起き、1%だけ掃除、1%だけ資格の勉強…。ね、1%だけなら、できそうな気がしてきませんか？

来月からは新年度。気負わず、笑顔で1%の成長を積み重ねていきたいなと思います。(つちや)

ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社
ライフプランナー 土屋 敬

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル15階
TEL 022-296-5472 携帯 090-9538-2463



TTimesのバックナンバーも掲載中です。ホームページもぜひご覧ください。
「土屋 敬」で検索！

<http://lifeplanner.net/doyakei/>

