



# 豊川街道だより

事務所横の通りに花を咲かせます



荒河

NO. 46

## トピックス

- ① 不思議な出来事
- ② 立喰い焼肉おやびんさん / スマートウォッチ
- ③ 日本初の福祉旅館?! / 弁天島の赤鳥居と夕日
- ④ SSLについて / ウィルス対策と私事

### 不思議な出来事

歯槽膿漏・歯周病に苦勞しはじめ早30年。食後は必ず歯間ブラシで食べかすを取り除き、その後5～10分歯ブラシで丁寧に恐る恐る、非常に痛い歯を磨く(大変痛いのをガマンしながら…)。1度もサボれません。

その為、歯医者は何度も変え、腕が良い・最新設備が整っている歯科医院と聞けばそちらに駆け込み、ガマンのできない夜は何回か休日診療所に行きました。

電動歯ブラシもCMや電気屋さんの勧める物を色々試しました。飲み物はほとんどホット。冷たい物はアウト！甘い物も好きですが、食べたらずぐにうがいをするか簡単な歯磨き…。



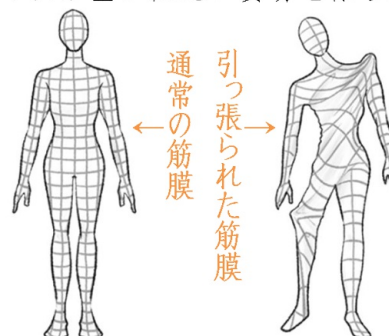
そんな日々の中、私のあまりにもヘタなゴルフ姿を見て「体作りに問題があるのでは？」と、知り合いが体を整える「筋膜の専門家」を紹介してくれました。正直、お節介だなあ…と思いましたが(笑)、熱心さに負けて行く事に。

その先生は整形外科に10年以上勤めた経験のある誠実な理学療法士さん。

初日は問診。痛い所を数か所(歯・肩・冷え症・ソフトボールでケガした膝)お伝えしました。歯は関係ないだろうと思いながら、痛くてしょうがないので言ってみました。先生は「たぶん治ると思いますよ」との事。整体屋さんもそうだったけれど、調子の良い事言ってるなあ～！と思いながらも、泣き言をお話しました。

先生は私の歩く姿を確認したり体の硬さを診たり…と治療の下準備。私は正直、半信半疑です。そんな私を一通り診て、先生は体の構造を把握した様子。

結論、「筋肉を使いやすいためには筋膜をほぐす事が大切」との事。筋膜は筋肉だけでなく、骨や内臓・神経や血管など身体全てを覆っている膜の事で、これをほぐす事で身体のバランスが整い、正しい姿勢を保ち、健康な生活ができるようになる、ということらしい。



まあ、理屈は何でも良いので！先生にお任せして、それをほぐしてもらうようお願いしました。何となく気持ちの良いものだろうと気楽に構えていたのですが…もう大変、痛くて飛び跳ねてしまいました。なぜお金を払ってこんなに痛い目に遭わないといけないのか…！約一時間、地獄のような時間を味わいました。先生曰く、3～4回通ってもらえばほぼ治るんだそうで。悔しいけれど、折角始めた事だし…と、ひとまず来週の予約を入れました。

ところが1～2日後、食事をしていて気が付く。歯の痛みがない。食後の歯みがきやうがいをする。痛みがない。水が沁みない！これは何かが違うぞ！と思いながら、今日で1週間。今のところ有難い事に調子の良さは続いているので、どうか夢ならば覚めないでほしいです。次回の情報誌を書く頃にはちゃんと結果が出ている事でしょう。

## 焼肉屋で好きなもの(※主に肉だけ)食べて呑んじゃうと かなり幸せ

豊橋駅西口(西駅)を出てロータリーの前にある立喰い焼肉おやびんさんは 最近ひそかなマイブーム。込み合ってしまう前、開店17時ジャストが狙い目。



カウンター10席ほどとテーブル、いずれも椅子無し。今日ある肉が黒板に書いてあり1枚単位でホルモン系は2枚から選べます。少ない単位で注文できるのでいろいろな部位が楽しめます。また、焼肉食べたいと急に思いついても気軽に入ることができるのが良いで

すね。ちょっと食べたいとき、がっつり食べたいときどっちもいけます。大人数は難しいけれど、一人でも入れてお勤めです。



肉1枚に思いを込めて焼きます→

←カウンターにあるこのコンロで焼きます



2019年 年末年始に1週間で2回行ってしまった

立喰い焼肉 おやびん

愛知県豊橋市花田一番町186  
営業時間 17:00～(日曜定休)



林

## スマートウォッチ買ったよ！

スマートフォンと連動するデジタル腕時計「スマートウォッチ」。iPhoneを使っているので、Apple Watch Series4(2018年9月発売)を購入しました。スマートフォンは多機能で常に身に付けて使う製品ですが、我慢できなかったことがあります。「ポケットに入れていると、でかくて邪魔だし、膨らんでカッコ悪い」。そのようなわけで、スマホと連動して動作するスマートウォッチに興味を持っていました。実際に使ってみてスマートウォッチは機能面でも少なからず生活が改善されたように感じます。



↑ベルトは別購入で皮革製に変更しました

1.当然ではありますが、時計なので時刻がわかります

2.Apple Pay(QUICPay)でらくらくキャッシュレス

Apple Watchをレジで端末にかざせば即決済。財布を出す回数が減ります。

3.電話、メール、LINEの着信が通知され、そのまま通話(スピーカーフォン)ができます

※ただしApple Watchでは文字は手入力できなくて音声変換入力でおこなえます。

着信音とともに腕に振動がくるので、スマホに比べより通知に気づきやすくなります。

4.スマートウォッチに話しかけ命令(お願い?)ができます(Siri)

〇〇さんに「あと10分で到着するよ」とメッセージ送信、〇〇さんに電話、今日の天気は?等。

メッセージ作成は傍から見れば、完全なる独り言に見えますが、手入力無しでお手軽です。

5.目覚ましやタイマー、地図・ナビソフトが使えます それ以外にもアプリの追加ができます

6.自動的に運動量が記録され、視覚化されるので運動不足解消に繋がります

今日は身体動かしてないな～ とか、もう少し歩こう とか。

自身にとってはメリットありなのですが、ちょっとしたデメリットもありました。スマートウォッチに限ったことではありませんが、腕時計を見るという動作が、「時間を気にしています」であったり、「あなたの話に興味がありません」と取られてしまうこともあるので注意が必要です。それ以外はかなり快適で満足です。買ってよかった◎。

## 日本初の福祉旅館？！

先日、叔母の還暦のお祝いを旅館で行いました。

メンバーは、1歳の従妹の子から97歳の祖母まで、老若男女全8名です。そのため、事前にどのような旅館がいいのかいろいろ調べ、たどり着いたのが「サポートイン南知多」、2018年の4月にオープンしたばかり！

日本初の福祉旅館という言葉と、バリアフリーや地元の料理が味わえるということにも魅かれ予約をしました。

実際に宿泊してみると、スタッフの方々は大変親切で、急なお願い等も臨機応変に対応してくださいました。叔母の料理にはお祝いのメッセージを入れて下さり、1歳の子にはキャラクターの絵手紙を下さり、朝食にはその日の魚が絵手紙で紹介してありました。食事は、地元でとれた新鮮な野菜や魚を取り入れてあり、とてもおいしくいただきました。きざみ食やミキサー食対応もして下さるそうです。

またお風呂に関しては、床が防水畳で、滑る心配なく祖母や子どもも安心して入浴することができました。予約すれば貸切風呂にも入浴できます。介護の必要な方への対応もして下さるそうです。

介護の必要な方もそうでない方も誰もが安心して宿泊できる旅館であると感じました。私が今まで宿泊した中で一番対応が素敵な旅館でした。

旅館が綺麗なことはもちろんですが、何よりスタッフの方々のいきいきとした働きぶりや笑顔、心遣いに大変感動しました。後日、スタッフの方より達筆でご丁寧なお礼状まで届き、みんな「また泊まりたい」と言っています。



## 弁天島の赤鳥居と夕日

1月のこの時期、弁天島の赤鳥居と夕日がきれいに見えます。場所は、弁天島海浜公園の西側にある「BentenKan」の前。

「公園に行けば奥にカメラを構えた人がいっぱいいるから、撮影場所はすぐにわかる」と教えて頂き向かいました。現地に着いた頃には雲があるにもかかわらず20人ほど人が集まってカメラをスタンバイしていました。スマホで写真を撮る方もいらっしゃいましたが、みなさんすごく良さそうな(高そうな)望遠レンズが付いた一眼レフカメラで構えてました。この日は雲が多すぎて撮影できず…残念 (x\_x)

翌日知人が撮影した写真を掲載します。



▲晴れた日にはこんな光景が…



▲曇りの日の残念な写真



▲スタンバイ中の人たち

※弁天島海浜公園の駐車場(410円)を利用すると目の前で見ることができます。

寒ければ車の中で待つこともできます！



## SSL についてのあれこれ

「SSL」、最近耳にしたことはないですか？

セキュア・ソケット・レイヤー、略してSSL。簡単に言えばインターネット上での通信の暗号化です。

銀行や通信販売などのホームページで、URLがhttps:~になったり緑色になったり南京錠🔒のマークが付いたりするのを見たことはありませんか？それです。ここは安全な通信を利用していますよ~ということです。

弊社のホームページも、昨年7月のGoogle Chrome アップデートに合わせてSSL化！インターネット上での信頼に関わってくるので、早め早めの対策が大事です。

今後のアップデートなどもGoogle公式が発表してくれていますので、ホームページをお持ちの方はこまめにチェックしておくことをお勧めします。うちは大丈夫かしら…？と少しでも疑問に思いましたら、お気軽にご連絡下さいませ！



瑞季

## 社会人のジャニーズおたく日記

明けましておめでとうございます。今年もジャニオタは猪突猛進🐷！何卒宜しくお願い致します！

極寒の年末年始、皆様はいかがお過ごしでしたか？私はもちろん、大好きなアイドルたちと熱い夜を過ごしました。

ジャニーズカウントダウン、皆様も一度はご覧になったことがあるのではないのでしょうか。今年は平成最後の夢物語という何ともエモーショナルなタイトルでしたね！しかし私が足を運んだのは、数多のジャニーズグループが集結したあの東京ドームではありません。放送中に度々中継された、「それじゃあ京セラドームのNEWS〜！」「は〜い！」の、京セラドームの方に行って参りました。そう、私が新年を迎えた場所はNEWS単独カウントダウンでございます！

NEWSが4人になってから、初めての京セラドーム。テンション最高潮の会場の熱気は筆舌に尽くしがたい…。

開始早々泣き出すメンバー、一夜限りのスペシャルな演出と、こちらもかなりエモーショナル。とっても楽しかったです😊

4/1 NEWS EPCOTIA in 札幌(真駒内アリーナ)	8/12 NEWS 15th "Strawberry" in 東京(味の素スタジアム)
5/5 NEWS EPCOTIA in 大阪(大阪城ホール)	9/16 Hey!Say!JUMP SENCE or LOVE in 静岡(エコパアリーナ)
6/2 舞台「薔薇と白鳥」in 東京(東京グローブ座)	12/3 山下智久 UNLEASHED in 名古屋(センチュリーホール)
7/15 関ジャニ∞ GR8EST in 札幌(札幌ドーム)	12/29 Hey!Say!JUMP SENCE or LOVE in 東京(東京ドーム)
7/22 関ジャニ∞ GR8EST in 名古屋(ナゴヤドーム)	12/31 NEWS EPCOTIA -ENCORE- in 大阪(京セラドーム)

※2018年現場総括。今まで情報誌に掲載したものの以外にも足を運んでおりました。

## ウィルス対策と私事

私が地球屋に入社してから月日も流れ、あと数ヶ月で1年が経とうとしています。社会人になってから初めての年越し、今まで貰えていたお年玉はもう貰えません。あつという間に過ぎてしまった2018年ですが、地球屋の社員として少しずつできることも増えてきました。最近ではよくウィルス対策メンテナンスにお邪魔させていただいています。気温もガクッと下がり、インフルエンザが流行る季節になりましたが、パソコンは予防接種では対策できませんので、病院の代わりに皆様のパソコンをウィルスから守れるよう、精一杯作業させていただきます。これからもっとできることを増やして行って、一流の地球屋社員になれるよう努力しますので、2019年もよろしくお願いいたします！



鈴木

さて、私事ではありますが、少し前からランニングを始めました。決して、車が運転できないのなら己の足で…というわけではありません。社会人になってから運動する機会が減り、ウェストもだんだん増してきたので、毎日3kmほどのランニングを始めたのですが、普通のスニーカーで走ると足が痛い…そこで思い切って、ランニングシューズなるものを買いました。走るための運動靴を履くのはおそらく小学校の瞬足以来です。実際に走ってみると、足にかかる負担が驚くほど緩和され走りやすい！最近では、(ほぼ)毎日5kmほど走るようにしています。

脂肪を燃焼させるには寒い冬に運動すると効果的なので、運動不足が気になる方やダイエットをお考えの方はこの機会にいかがでしょうか？その際はくれぐれも事故やケガのないよう、お気をつけください！



平成元年から  
パソコン一筋



パソコントラブル対応  
サポート&サービス

株式会社 地球屋

豊橋市大村町大賀里78

(0532) 53-8551

<https://www.chikyuu.com/>