

2021年/10月号

Hi-Res 対応 Aurex TY-AH1 (SD/USB/CD ラジオ) の紹介 理事 吉川 仁

昨年(2020年)の10月3日にケースデッキリ
で17,800円で購入。

諸元と使用できる端子・機能

外形寸法:350(幅)×126(高さ)×218(奥行)mm

本体重量:約2.9kg 電源:AC

- ① ワイヤレス FM :
- ② SD カード :
- ③ USB :
- ④ CD :
- ⑤ FM/AM :
- ⑥ マイク端子 :
- ⑦ ヘッドホン・イヤホン端子 :
- ⑧ 外部入力 :
- ⑨ PC 再生 :
- ⑩ クロック :
- ⑪ スリープ :
- ⑫ リモコン :
- ⑬ Bluetooth :
- ⑭ アップコンバート機能 :
- ⑮ ハイ Rez 再生対応 40W スピーカー

- 1) 買ってすぐ試してみたのが②と③。両方とも PC でダウンロードしたハイ Rez 音源を再生すると、ハイ Rez のランプ点灯して認識したので一安心。
- 2) ①と⑤は室内のため、付属のアンテナの感度が良くない。工夫が必要
- 3) 次に PC からダウンロードしたハイ Rez でなくても高音質の wav 音源はそれなりの良い音で再生出来た。
- 4) USB と SD メモリーに FM をハイ Rez 並の良い音で録音はできると書いていたのでやったがうまくいかなかった。アンテナを工夫してまたやってみる
- 5) ⑨ 同梱の専用ケーブルで PC と接続し、本体内臓の変換ソフトでハイ Rez 放送を聞いたがハイ Rez ほど良くなく、⑭ アップコンバートのボタンを押しても顕著な変化なしでがっかり。
- 6) ⑭ アップコンバート機能

チラシでは CD や MP3 などの圧縮音源変換出来るとあるが、CD と MP3 の再をハイ Rez 音源相当の高解像度音源に生時このボタンを押したが、ハイ Rez の表示もなく、音が良くなった感なし。
7) しばらくこれらの出来ることを楽しんでいたが、⑬ Bluetooth を試行錯誤しながら使えるようになった。

但し、一度に一種類の機器しか接続出来ないのでもまずソニーのタブレットを
使えるようにした。

- ① タブレットに内蔵したメモリーの音楽をスピーカーから聞くことが出来るが、いい音だがハイ Rez でない。
- ② タブレットがインターネット経由で音楽番組をスピーカーから聞ける。添付されているリモコンは小さくで分かりにくいですが手元で歌手やプレイヤーの動画を見て楽しむことが出来る。元がハイ Rez 放送であってもいい音でもハイ Rez ではない。
- ③ ワイヤレスのヘッドホンやイヤホンも使えるがその時はタブレットは OFF にする必要がある。ワイヤレスのを持っていないので音質はわからないが本によっては Bluetooth 経由だと音質は落ちると言われている。

手元で音楽を選んだり、動画を見れるので楽しく重宝している。
スマホの場合は電話がかかってくると慌てて切り替えしないとイケない。



コロナ禍での活動 齋藤一郎

令和年9月30日をもって全ての都道府県が緊急事態宣言措置区域及びまん延防止等重点措置区域に該当しないとされたため、解除されましたが感染の再拡大を防止する観点から、引き続き、「三つの密」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」等基本的な感染対策の実施を要請(内閣官房情報より抜粋)

「第4回フォト窓写真展」

コロナで延期されていた写真展が10月4日～10日長田の生活創造センターで開催にこぎつけました。シニアしごと創造塾の会員3名を含め総勢13名が会員の山脇講師の指導の下で各自が自由な作風で41点の作品を創り上げました。コロナ感染予防対策を行い、来場者は343名で、中には熱心に写真写談義をされる方も居られ盛況でした。



あいな里山公園秋フェスタでは10月10日に9月に稲刈りを終え天日干しの稲を来園者と足踏み式回転ドラムで脱穀体験を開催物珍しさもあり、170名の参加がありました



「チーズは高齢者の救世主」

理事 吉川 仁

9月12日(日)早朝放送の4CH“健康カプセル 元気の時間”で紹介。

チーズの主な成分(プロセスチーズ 100g 中)
水分 45g、脂肪 26g、タンパク質 22.7g、食塩 2.8g、炭水化物 1.3g、カルシウム 630mg、その他

4つの効果: ① 認知症予防 カマンベールチーズを定期的に摂取すると血液中のBDNF(脳由来神経栄養因子)が増加し、神経細胞の発生・成長・維持・再生を促進させる。実験では30g(2切れ)/日を3ヶ月取り続けると効果が実証された。

② 高血圧予防 ゴーダチーズかプロセスチーズ中のペプチドが血中のACEを抑えて高血圧を防ぐ。同じく血中の一酸化窒素を増やすので血管を柔らかくする。プロセスチーズ1切れ毎食(1日3切れ)で良い。1週間で効果でる。

③ サルコペニア(筋肉量減少)予防どのチーズもタンパク質を多く含み、特に必須アミノ酸ロイシン(筋肉を増やす 働きの中心)は少し息が上がる程度の運動後30分以内に吸収率が高いので上手くタイミングを合わせて取る。

④ 糖尿病予防 プロセスチーズなら1回1切れ(3切れ食塩1g)を食事の前10～15分にとると血糖値の上昇を抑える。その他:・虫歯予防 どのチーズに含まれているリン酸カルシウムが虫歯の予防になる。

・ダイエット効果 チーズに含まれる脂肪には・短鎖脂肪酸、・中鎖脂肪酸を含み体脂肪を燃焼させ、しかも他の脂肪の4倍早く分解されて体に溜まりにくい。・和チーズ料理でより摂取しやすく工夫

モッツアレラチーズ入り京風味噌汁(西京味噌はいつもの2/3と少なめ)・粉チーズ+納豆+オリーブオイルで 免疫力アップとビタミンAが鼻、喉の粘膜を強化する。

使われなくなった言葉

理事 太田 克海

1. 「輝」(アカギレ)「輝の母のおん手に触れにけり」(宮部 北郎翁)

昭和20年代、輝のない女性は少なかったと思う。風呂上がりと一緒に住んでいたおばあさんと母の両手を見比べて、同様ないたわり?のことは言った。あれから40数年たつが、いまこの言葉は死語に近い、母の輝を見たこともない。

2. 「末黒野」(スグルノ)「末黒野に降りるとカラスためらいぬ」(津田 清子)

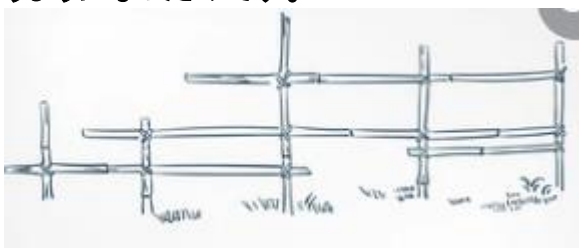
亀には声帯も鳴管もないので鳴くはずはないのです、田や川辺を歩いていて得体のしれない声を聞いたとき、亀のオスが亀のメスをしたいて発したと思ったのでしょうか。

3. 「成木責」(ナルキゼメ)「越中に父幼くして成木責」(沢木 欣一)

幼いころ祖母に言われるままに、柿の木を打ちました。たたく祝い棒は子孕み棒と言われ女性の尻をこれで叩くと妊るといわれ、小正月の女性はこの棒から逃げ回ります。このためこの行事は「嫁叩」とも言われます。

4. 「虎落笛」(モガリ笛)「百姓の寝酒たしなむ虎落笛」(長谷川 浪々子)

古代の日本では人が死んでから、本葬するまでの間まだ靈魂が体から離れていない死者を別の場所に安置する葬儀式がありました。この仮葬場が殯だったのです。この仮葬場をかこむ件を、筋違いに組んでもがりというように変わり、これにあたり鳴る風の音を虎落笛と言うようになったのです。



日常生活 斎藤一郎

コロナコロナで日が暮れる状況で

朝目が覚めて今日は何をしようかと

考えてしまいます。ワクチンの予防接種は7月に2回目を終え

毎週水曜日にフィットネスクラブで勇気を出して体を動かしています。コロナ感染予防でマスクチェック 入り口とロッカーのアルコール消毒

私はまず自転車漕ぎを20分走行距離6km 消費カロリー60kcalの有酸素運動です。使用した自転車をアルコール消毒 その他のマシンも使用後はアルコール消毒の三昧です

メインのヨガ教室を受けていますがこれも教室の人数制限で2mの間隔と

マットのアルコール消毒 マスク着用が義務付けられています。それでも閉じこもりで筋力の低下を少しは予防効果で頑張っています。

毎日曜日にはシニアしごと創造塾の事業である、あいな里山公園の農作業

で汗を流しています。野菜がうまく栽培できているのを見る喜び・野菜の収穫と食べる楽しみも相まってストレス解消に役立って熟睡できています。

しかし一番苦労は雑草取り作業で

相当な動力を費やしています。



あいな さつまいも根返しと雑草取り

会員投稿ページ

オリンピック、パラリンピックも終わり少しは落ち着きましたか。落ち着かないのはやはりコロナ禍。この記事が皆様のもとに届くころにははたして収束しているのでしょうか。失われた空白の2年間、何か有益なことがありましたか。

私が学んだことが一つあります。人は人と接していなければ生きていけない。あらゆる機会を利用して人との交流の場を持つことが大切であると今更ながら実感しました。

今まではできる限りいろいろな会合(趣味、自治会の寄合、飲み会など)に出ては交流の場を求め、自分も楽しんできました。

ところが人との接触は控え、会話を控えの日々を過ごすすと感動、感激することが極端に少なくなり物事への関心が薄れることも体験しました。

特に物事を先送り(明日やれることは今日しない)まさに怠け者の生活・・・

これではダメだと気づき「読書会」なるものに初めて参加しました。今はコロナ禍で少人数での催しですが生活創造センター(新長田合同庁舎1階)にて毎月1回開催されているようです。無料です。

催しの内容は各自好きな本を数冊持ち寄り内容の紹介、なぜその本を選んだのかをグループミーティングするものです。

まず参加して驚いたことは、予想に反し若い男女が多いこと。高齢者は私一人。勇気をもって参加したわけですがいまどきの若者はスマホ依存で本を読まないとの思い込みがあり意外なことでした。しかし嬉しくもありました。

まず若い人たちとの交流、意見交換、考え方に接することができ、共有することができたことでした。

最も驚いたことは「漫画」が愛読書にあげた若者が数名いました。なにも漫画が悪いとは申しませんがやはり時代なのかな・・・

その次に今度は感心したのは「読書ノート」を付けている参加者が数名(5名ずつのグループ内)いたことです。

少しそのノートを拝見させていただきました。そこには①題名 ②著者 ③読み始めた日時 ④読み終えた日時 ⑤あらすじ ⑥感想 ⑦評価 それも★1から5つ、それはまるで料理界のミシュラン評価

それはそれは見事なものでした。

彼らはバイト、勤務等で忙しい中どのようにして

読書をしているのか聞いてみましたところ、電車の中という人が多いようです。中には時間的な余裕があるときには西明石～京都まで普通電車に乗り込み読むという猛者？もいます。

私の体験からも、やはり電車の中での読書が一番快適、適度な揺れと、レールの音が絶妙な読書環境を作ってくてるようです。

自宅で読むと眠たくなる「睡眠剤」化し、図書館ではなぜか落ち着かないということで「電車内読書」に納得。

また参加者の読書ペースは1冊/週。これはだいたいビジネスパーソンの平均読書数らしいです。(50数冊/年間)

国内で7万冊/年間出版社から出される本の数。その中から自分の読みたい本を選ぶのは至難の業。そこでこのような読書好きな人たちの「推薦本」を参考に本選びすることも一案だと思います。

一度参加されてはいかがでしょうか。

脳・身体フレイル防止と若い人たちとの交流の場に出かけましょう。

理事 廣岡敏正

「このページは会員の皆様の最近感じている事や現職時代の経験から皆さんにお知らせしたいことなど自由に発表していただければ良いと思っております。投稿はNPOメールまで。」

