



謹んで新年のお慶びを申し上げ  
併せてご家族皆様のご多幸をお祈り致します  
平成26年 甲午 元旦

阿部敏雄(敏翁)

ここ数年、メール年賀状と称するものをメールでやりとりしている皆さんにお送りしていましたが、今回その範囲を拡大してウェブ年賀状を書いてみました。  
この存在は、年賀状にも記しましたので、始めてご覧になる方もおられると思います。

さてここ数年、年の初めに旧年の年次報告的なやや長文の賀状を纏めていますが、今回も引き続いて近況報告を纏めてみました。  
取り留めのないものばかりですが、ご笑覧頂ければ幸いです。

尚、このウェブ年賀状はリンクを多用しています。リンク先からリンク元に直接戻れる様にするには、このウェブ年賀状を皆さんのパソコンに保存するのがお勧めです。

その保存されたファイルから閲覧する場合は、リンク先で右上の x 印をクリックすれば間違いなくリンク元に戻る事ができます。

## 1. 午年

午年生まれの小生今年、8回目の午年を迎えました。

9回目を迎えられるかは甚だ疑問に思え、午年に焦点を当てた略歴を纏めてみました。

(以下は「年賀状」に記したものの拡大版です)

尚下記イベントは、その年の前後を含むものです。

- 1 1930 庚午 昭和 5年 2月 横浜に生る
- 2 1942 17年 神奈川県立川崎中学(旧制)
- 3 1954 29年 東芝・砂町工場 (東芝半導体発祥の地)
- 4 1966 41年 トランジスタ工場  
開発課長 イオン注入技術の開発  
コンピュータによる技術計算  
46年～開発部長 CMOS・LSIの開発
- 5 1978 53年 トランジスタ工場長 中央研究所 技監
- 6 1990 平成 2年 東芝セラミックス常務  
研究所を関連会社随一の規模に拡充  
パソコンを全社展開
- 7 2002 14年 退任後 平成7年から西・仏・伊を走破 15000km  
ロマネスクとワイン探訪  
10年～ 横浜国大同窓会関係活動に注力
- 8 2014 26年 『東芝材料事業の変遷』(東芝材遊会発行) 改定 CD-R 版作成

振り返れば 2002 年頃までは走りながら考える(これが半導体で生きてきた人間の性)悍馬のイメージでしたが、昨今は映画、珈琲、ワイン、カラオケ…悠々自適、穏かな日々を過ごしています。

と年賀状には書きましたが、穏かの中にも種々手を出しています。  
以下その中のいくつかをご紹介します。

## 2. 低糖質ダイエット

私はダイエットとその関連分野には関心が高く、私なりに行った検討・研究結果の要約は本ホームページに掲載してあります。(下記赤枠をクリックすればご覧いただけます)

『シニアの健康維持強化に関する考察と実践』

そして標準的な食事の管理と運動のみを基本とするダイエットでは限界を感じていたところ、本「低糖質ダイエット」(糖質制限ダイエットとも言う)では、あまり空腹を感じたりせずにダイエットが出来るという事です。

糖質とは、糖類(砂糖など)と澱粉のことで、これらの摂取を制限し、タンパク質主体の食事にすれば、腹八分に食べてダイエットが出来るというのです。

「何でもやって見る」私は早速実行に入り、

その結果、3ヶ月ほどでかなりの効果が見られたのですが(ここまでの状況は私のブログ 昨年 11 月 16 日に掲載 下記赤枠をクリックすればご覧いただけます)、それ以降はさっぱり体重が落ちません。『低糖質ダイエット』

また最近、学会も長期にわたる「低糖質ダイエット」には危険があるとの警告を発しています。

丁度その頃、東芝病院で開催された東芝さくら会(東芝病院糖尿病友の会)主催の講演会:「大丈夫?低炭水化物ダイエット」+ 食事会:「楽しく食べて目安かくにん」

という催しがあるという事を知り参加してみました。(旧年 3 月 23 日(土)開催)

講演の講師 東芝病院 代謝内分泌科 の大杉 満医師はこの方面の専門家です。

(尚、大杉医師は「低炭水化物」という言葉を使いますが、これはより一般的に使われている「低糖質」や「糖質低減」と全く同義語です)

私は糖尿病の気もありませんが、高血圧の薬を貰いに 2ヶ月に一度東芝病院に通っていて、3月始めに行ったとき偶々上記会があることを知り、参加を申し込んだものです。

講演の内容を要約すると

低糖質ダイエットの効果は、通常と同じカロリー制限より短期間で効果が出る事は確認されているが、その理由は今でも不明なのだそうです。

そして、長期間ではその効果が薄れてしまう事も事実のようです。

結論は極めて常識的なもので、ダイエットにはやはりカロリーを制限するのが重要で動物質の蛋白質過剰は危険、ただ今までより少し糖質を制限するのが良さそうという事になるようでした。

この催し(食事会を含めて)の詳細(講演に用いたスライドの殆ども掲載)は、私のブログ昨年 3 月 25 日に掲載してあります。(下記赤枠をクリックすればご覧いただけます)

『低糖質ダイエットに関する講演会』

これですっかり熱が冷め、現在は新たな方式を検討中です。

いずれお話出来るかもしれません。

### 3. 吉永小百合大全集 と 吉田類の酒場放浪記

映画と言えば、吉永小百合主演の映画(テレビドラマを含む)を 30 本ほど見ております。偶々スカパーの「チャンネル銀河」(NHK 系列)で、旧年 8 月から「吉永小百合大全集」という企画があるのを知り、早速契約したのです。

そこで吉永小百合主演『夢千代日記』(新と続合わせて全 20 話)ほか合わせて 30 編ほどを鑑賞したわけです。(全編録画済み)

早坂暁(昭和 4 年遅生まれ)脚本、深町幸男(昭和 5 年遅生まれ)演出のこの作品は同世代の私(昭和 5 年早生まれ)の心の琴線を深くゆするもので、昔(昭和 56 年～59 年放映)見た時と同じ感傷に浸る事が出来ました。

この早坂・深町コンビによる傑作には、ほかに『花へんろ』(昭和 60～63 年放映)があり、「チャンネル銀河」による放送を待っているのですが、今のところその予定は見えて来ません。

取りあえず「銀河」のカスタマーセンターにリクエストをしました。

(その時の話では前に放送した事があるとの事でした。)

このドラマの冒頭では、「昭和とは どんな眺めぞ 花へんろ」という句(作・早坂暁遍路道沿いの愛媛県温泉郡北条町生まれ)が詠まれます。

この句も四国八十八ヶ所を 2 回(と言っても 1 回はミニバイク、もう 1 回は乗用車)、回った私の心の琴線に触れるものでした。

もう一つ良く見たテレビは、BS TBS で放映している『吉田類の酒場放浪記』と『おんな酒場放浪記』です。その内容は上記赤破線枠をクリックしてご覧頂くとして、彼と彼女たちが訪れた酒場を我々も回ろうという計画を建てて、始めています。(赤破線枠は私が作成した以外のファイルを意味します。以下同様)

左下図は京急・鶴見市場駅近くの大衆酒席「正木屋」前に立つ東芝カラオケ部会有志の面々です。尚、右下図は同じ場所に立つ吉田類氏です。



昨大晦日から本元旦にかけて、同じテレビ放送で、「年またぎ酒場放浪記 九州横断! 及び樽酒鏡開き」と称して吉田類が九州横断の酒場放浪をする様子(録画)と年明けの鏡開き(ライブ)を放映していましたが、「紅白」、「行く年来る年」とこれをチャンネルを切り替えながら、またボージョレ・ヌーヴォを飲みながら私も年を越しました。



#### 4. ワインを楽しむ会

第5回ワインを楽しむ会を旧年12月12日に開催しました。

今までの経緯を纏めると次頁の表となります。

第2回から費用削減が主な理由で、馴染のスナックにワインを持ち込んで、料理はそのママに頼むという形式をとっています。

	期日	場所	参加人数	ハイライト
第1回	平成19年7月4日	横浜 馬車道十番館	5(名)	
第2回	平成20年7月23日	横浜 蛸	6	ムートン・ロートシルト
第3回	平成23年4月25日	川崎 メロディハウス	6	マルゴー
第4回	平成24年6月4日	〃	9	ラトゥール
第5回	平成25年12月12日	〃	8	ラフィット・ロートシルト

ハイライトとは、この会ではフランス高級ワインを一本呑む事にしているのですが、そのシャトーの名前を記したものです。いずれもメドック格付け第一級のシャトーです。

と言っても本物は年金暮らしの我々には高価過ぎ、この会のアイデアはそれをセカンドワインで代用したところにあります。

今回を例にとると、本物(2010年)は@15万円のところセカンドワイン

カリュアド・ド・ラフィット・ロートシルト(2010年)は、@23100円でした。

各回の様子は、私のブログ(URLは既出)に掲載されていますが、上記赤枠をクリックすればご覧頂けます。第5回の乾杯の様子をご覧に出来ます。



ここで乾杯しているのはボルドー・ソーテルヌの貴腐ワインで、テーブルにあるのはそれに合わせて選んだおつまみ、「ゴルゴンゾーラクリーム・胡桃はちみつがけ」したフランスパンで、クリームにはマスカルポーネを使っています。これを含め今回ワインに合わせて賞味した料理の数々のレシピの殆ど（ポージョレ・ヌーヴォにあう料理）は私がウェブで探し出し、クッキングはメロディハウスの久子ママの娘さんである良子さんによるものでした。

改めてお二人に感謝する次第です。

## 5. Windows8 機

使っていた XP 機と Vista 機が具合が悪くなり、旧年 9 月に Windows8 採用の Dynabook に買い換えました。Windows8 はスマホ的なタッチパネルワークも可能になっていて、従来の Windows とは相当異なるものです。

使われているメールソフトの Outlook2013 にしても従来の Outlook Express や Windows mail とは大違いで、今まで使っていたアドレス帳のインポートも簡単にはできません。

これは東芝の相談員によるリモート・デスクトップ・サービスによって、やっとインポート出来ました。（電話だけのサポートでは複雑で時間がかかり過ぎると思われるほどの操作でした）

また、従来使っていた各種のソフトが使えなくなり、その対応がどうやら完成の見通しが立ったところです。

その一端 (Adobe 社の Acrobat 対応) については私のブログに昨年 11 月 12 日に掲載してあります。

『簡易 pdf 編集ソフト「いきなり PDF」』

尚、本ウェブ年賀状のリンクはこの「いきなり PDF」を使って作成したものです。

また、Windows8 では Microsoft 社独自のクラウド・サービス、Skydrive が標準装着されていて、7GB まで無料で利用できます。これは Storage Server であり、一般的なサーバー（例えばホームページが載っているところ）とは性格が異なるものです。その相違についての考察も私のブログに昨年 11 月 9 日に掲載してあります。

『Skydrive と一般サーバーの違い』

この考察の動機は、前にも紹介した東芝材遊会発行の『東芝材料事業の変遷』改定 CD-R 版（これは私が殆ど一人で編集・製作したもの）を Skydrive に置いて閲覧許可のある者は誰でも見られる様にする計画があったのですが、それが Skydrive 上ではファイル間リンクが働かず（ファイル内のリンクは働きます）、旨く行かない理由の解明でした。

これら新しいパソコン導入時の対応などは、普段使っていない脳の部分に刺激を与えているように思え、ボケ防止に大いに貢献しているのではないかと自己満足している次第です。

## 6. 珈琲の検討

これは一段落です。

一昨年後半、焙煎機の改造に注力しました。

私のブログにもだいたい書き込みましたが、その中の主要なものは下記の通りです。

①『焙煎機の小改造』

②『焙煎機の小改造（2）本格的焙煎機を模す』

③『ダンパー付き手動焙煎機』

④『焙煎機のダンパー機能 アウベルクラフト社の考え方など』

私の使っている焙煎機は、アウベルクラフト社の遠赤コーヒータンパー焙煎キットというもので簡単な

金網手回し式の焙煎機です。

当時このような簡易な焙煎機では珈琲の本格的な風味が得られないとの情報が流布し(その状況は上記①に紹介)、私も種々検討を始めたのでした。

アウベルクラフト社もユーザーの心配の声に押されるように、ダンパーを付ける改造の検討を行ったのですが、④にも紹介した様に当社の機器ではその必要なしとの結論を得たのでした。

私の検討結果も大同小異でしたので、焙煎の火力の制御に以前より気を配るようにはなりましたが、小改造計画はストップしました。

④の掲載は一昨年 2012 年 12 月 26 日でしたので、その時点ではまだ心の整理がつかず、この一連の活動は、昨年のメール年賀状では触れなかったものです。

これで焙煎の不安も一段落し、珈琲の品種も数多く試してきましたが、私の好みもほぼ固まってきて、現在専ら賞味しているのは下記 3 品種です。

品名	産出国	焙煎	焙煎度
パカマラ・オメテペ	ニカラグア	2 ハゼ直後	シティ
カロシ・トラジャ	インドネシア	2 ハゼ + 20 秒	フルシティ
AA++トップ	ケニア	2 ハゼ + 2 分	フレンチ

この 3 品種を 1:1:1 にブレンドしたもの 13g を中挽き後、150cc、90°C の湯で「標準メリタ方式」または「メリタ敏翁方式」で抽出し、30cc のミルクを加え、レンジで 40 秒加熱したものそのままか、小匙一杯の砂糖を加えたものを飲んでいきます。

尚、現在珈琲に関する新たな活動計画を検討中です。結果が面白かったら次回にでもお話いたしましょう。

以上例年にも増して纏まりの無い饒舌なものになってしまいましたが、これで近況報告を終わります。