

【やさしい手】……青柳

最近、月初めになると「何か、サンフェで私に書いてほしいことはありますか？」と言うのが、口癖になっています。その口癖は、所内の坂本に聞いてもらっているのですが、ネタをください！という私に、今月はどこからか、やさしい手が差し伸べられました。

「日常の何気ないところから、

気づき、文章として膨らませ、意見を述べることは、大変ですよ？」とサンフェを作る大変さについて、慰めてもらうことからはじまり、「青柳さんは、おばあさんがいますから、その方から学んだことなど書いてみてはいかがでしょう？」とのこと。なんて優しいお言葉・・・、と感激したのは言うまでもありません。

ここで明らかにしますが、やさしい手を差し伸べてくれたのは、なんと、石川所長の弟さんとその奥さまです！サンフェを毎月しっかり読んでくださる貴重な読者の方々であり、陰ながら石川所長を支え、さらに石川会計事務所をキレイにしています。

事務所の周辺には、花々や木が植えられていますが、暑さにも負けることなく、除草や害虫の対処をしてくださり、気が付くと事務所入り口のお花が手入れされていて、植物の根元に肥料がそっと置かれていることもあります。気が付くと、せっせと動いていて、ご夫婦でぼーっとしている時間などないのだらうな、と思ってしまうほど、ずっと動いているような印象が強いです。

また、奥さまについては、忙しくても暑くても、身なりはきちんとしており、可憐なお姫さまのような、もしくは妖精のようなキラキラぶりです。同じ女性として、見習わなくては、と毎回身の引き締まる思いですが、聞いたばかりの話では、所長の弟さんは、揚げ物などお料理もされるとのこと！女子力



高めのご夫婦で驚きました。

ちなみに、私の祖母は2012年に亡くなってしまいました。ご飯のお米は一粒も残さず食べるということを教わりました。農家でしたので、作物を育てることの大変さと食べ物を大切にすることを学びました。

【野菜の日】……鈴木

まだまだ暑い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか？今年の暑さは特に異常ですね、毎日の体調管理には充分気をつけましょう。

今月8月31日は野菜の日です。野菜の日は1983年に全国青果物商業協同組合連合会がもっと野菜のことを知ってほしい、野菜をたくさん食べてほしいという思いから制定したそうです。

野菜の日前後に、野菜を手軽に食べてもらおうと飲食店などでも野菜イベントサービスをしているそうです。しかし今年の夏は異常気象などで野菜の値段が高くなっているため、こんな時には野菜ジュースや冷凍野菜なども上手に活用したいです。野菜は1日350gの摂取が理想的といわれますが生野菜サラダなどで食べるのは難しいです。厚生労働省の調査によると、60歳代以外の世代では1日350g未満という結果で、特に20歳代から40歳代の男女とも1日300gを大きく下回っています。そこで手軽に野菜を摂取できる方法として市販の野菜ジュースがあります。

いろんなメーカーで野菜

ジュースが販売されています。1日分の野菜350gがとれるという（食塩、砂糖不使用、無添加）ものも販売されています。飲みやすい甘さのものや、すっきりした後味など、味も様々です。野菜ジュースを飲んでいけば生の野菜を食べなくても大丈夫ということではないのですが、できる限り野菜を摂



取して、あとは野菜ジュースで補うということが大事だと思います。最近、生野菜をあまり食べていないのでこの機会に野菜ジュースを作るのはまず無理なので、市販の野菜ジュース(甘めで飲みやすく、リコピン重視のもの)を箱買いしようかと考えています。

では、まだしばらく暑さも続くようですが、皆様どうぞご自愛下さいますように…。

【タダより高いものはない】……坂本

夏ですから暑いのは仕方ありませんが、最近では夜になっても気温が下がらず、過ごしにくいですね。寝ている間の熱中症も心配されるほどです。以前は、夕方ぐらいからみるみる空が暗くなり、雨、雷がザーッとやってきて、1時間も降った後きれいな夕焼けを見ていたように思います。そして夕方から夜にかけてはもっと涼しく過ごせたような…。今年は「暑さ寒さも、彼岸まで」となりますでしょうか。

先日、家でインターネットを見ていたところ、何の操作もしていないのにグーグルの新しい画面が開きました。「グーグルユーザーのあなたにギフトが当選しました。毎週月曜日に幸運な10名が無作為に選ばれています。OKボタンを押して商品を確認してください。1分以内に確定しない場合、当選権は他の方に移ります。」といった内容。その下には当選した方のメッセージが、「詐欺かと思いましたが、今日本当に商品が届いてうれしい！」とありました。

たまたま直前に佐川急便をかたった詐欺のニュースを見ていたので、そのまま画面を閉じましたが、調べてみるとやはり詐欺でした。最終的には、住所、氏名、クレジットカード番号など、個人情報を入力させるようです。ちなみに偽・佐川急便は、ショートメールで「お客様に荷物が届いております。」と届き、手順通りに進んでいくと、不正なアプリをダ

ウンロードしてしまうというもの。どちらのホームページの画面もよくできていて、本物っぽい。手が込んでいます。実際自分に届いてみて、1分以内とカウントダウンされてしまうと、一瞬内容はどうであれ「急がなければ」とあせる気持ちはありません。

インターネットやスマートフォンでとても便利になった反面、手を替え品を替え詐欺も増えています。自己防衛しなくてはなりません。くれぐれもお気をつけて。



《 映画のご案内 》

「マルクス・エンゲルス」

(カール・マルクス生誕200年記念作品)

- * 公開日：9月15日(土)より
- * 場所：宇都宮ヒカリ座
- * 前売券：1,000円
(当日券：1,800円)

当事務所にて前売券あります。
お声掛けください。

9月16日(日)午後1時30分
上映終了後、下記の講演を開催

21世紀に甦るマルクス 「マルクスの課題と『資本論』が見通す AI時代の未来社会像」

講師 宮川彰 先生

首都大学東京(都立大)名誉教授