



ゆう

発行
シャープ社友会本部
〒581-8585
八尾市北亀井町3丁目1-72
シャープ(株)八尾事業所内
TEL 06(6794)8850
ホームページ
「シャープ社友会」で検索

迎春

令和四年元旦



絵：橋本嘉昭さん

Page Guide

私の今日この頃

8 ページ



DIY で作品づくりに
色々工夫し
時々料理長も楽しむ日々
溝口三郎さん (No6402)

物を作るのが好きで小学5年頃にゲルマラジオ、中学時代はラジオやスピーカーBOX・アンプ等を製作。今では家具や家の修理、押入れ改造、キッチン据付棚等々、自己流のDIYで極力手持ち材料で色々工夫しながら製作。

一方、時々料理長で週2程度程度夕食を担当し、レシピは30余りで得意はハンバーグ・鳥の照焼等々だそうです。歩こう会やカラオケでも楽しんでいます。

- 新年のご挨拶 嶋本会長 / 北田・植田副会長 2 ページ
- 新年のご挨拶 シャープ(株)野村社長 3 ページ
- 同好会と楽しい仲間たち 4 ページ
「歩こう会」「カラオケ同好会」 5 ページ
- 令和4年 同好会紹介 6 ページ
- 私の近況短信等 7 ページ



独り言

明けましておめでとうございます



今年は寅年です。寅(とら)は十二支のひとつでこれに十干を組み合わせると干支と云い、60年周期で循環します。

今年の干支は壬寅(みづのえ・とら)。風が厳しい程春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるという。土の下で芽が膨らんで土がぐんと盛り上がっている様子を言います。春の胎動が大きく花開くには、地道な自分磨きを行い、実力を養う必要があることを示しています。

昨年、新型コロナウイルスで、世界中が窮地に陥られました。今年はその苦しさに耐えて、希望が一気に花開く年になるような気がします。

7年前から10年日記帳をつけています。時々読み返していますが、毎日が至って平々凡々、テレビのような感動のドラマは何もありません。激動的な出来事と云えば、忘れもしないシャープの危機。毎日通勤していた本社ビルも今は無く、老後の貯えにと買っていた持ち株も、株価急落で見ると影なし。

でも身体の方はいたって健在。少しボケが回ってはいるが頭もしっかり。「平凡な暮らしの中にこそ、幸せがある」と、自分で自分を慰めています。今年、地道な自分磨きからのスタートです。 HKひとと

新年のご挨拶



シャープ社友会
会長 嶋本敏男

新年明けましておめでとうございます。
約2年にわたり続いた新型コロナウイルス感染症の蔓延も昨年後半から、ようやく第5波が下火となり、約2年ぶりに落ち着きを取り戻しつつあるお正月をお迎えになられたことと思います。

昨年を振り返りますと、医療崩壊が叫ばれるほどの第5波の脅威の蔓延の中で、各個人の地道な予防策の実行に加えて、ワクチン接種の進展、治療薬の実現など、ウイルス対策の知見、実証等の効果が現れて、11月頃より、漸く社会経済活動が回復に向かって具体的に動き出しました。

社友会においても、この蔓延の影響を受けて、大阪本部で計画しておりました40周年記念行事(講演/懇親会)の開催を断念し、加えて、各種同好会活動等も従来のように実施することができず停滞せざるを得ない一年でした。

しかし、ようやく11月に入り、各同好会においては、順次通常通りの活動再開に向けて徐々に取り組みを開始するに至りました。

本年は、第6波蔓延拡大の懸念が言われていますが、予防策としての第3回目のワクチン接種、抗体カクテル療法、経口治療薬、医療体制の拡充などの取組みにより、従を上回る予防環境になりつつあります。

社友会としては、この感染者の減少が進んでいる状況であることを前提に、本年は、活動の再開を基本として取り組みを進めてまいりたいと考えております。しかしながら、感染の蔓延状況によっては、その判断を臨機応変に変更し、社友会活動を行っていくことをご理解賜りたいと思います。

ウィズ コロナ(WITH CORONAVIRUS)の時代になると言われています。このような環境にあることを前提に、社友会においては、会社のご支援も頂き、会員相互の絆を深めながら、永続性のある社友会を目指してまいりたいと思います。

会員各位においては、健康で日々お過ごし頂けますよう感染予防対策と共に体力維持増進に努めて頂き、素晴らしい一年となりますよう、ますますのご健勝を祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



シャープ社友会
副会長 北田秀人

明けましておめでとうございます。
この2年間、社友会は休止状態で、同好会活動もままならず総会も、旅行も見送りました。社友会の事務局が自由に使えない中、何とか40周年記念誌を発行し、会報「ゆう」を定期発行出来たことで、会員との絆は辛うじて保てました。

さて、今年は何にチャレンジするか!課題は山積しています。最大の課題は会員の高齢化と減少です。このまま放置すれば早晚、社友会は消滅します。新会員を如何に増やすか! 会報「ゆう」の編集委員も、既に八十近い高齢者ばかりです。会員に若者はいませんが、せめて七十歳前半の方に、代替わりする取り組みが必要です。

同好会活動の主役を、役員の平均年齢を、五歳若返りさせるだけで動きが変わってきます。

社友会の活動をマンネリ化させない為に、この一年、みんなで力を合わせて、「社友会の活性化」に、チャレンジして行こうではありませんか。



シャープ社友会
副会長 植田英三郎

明けましておめでとうございます。
先行きが見えず手探り状態から1年半が過ぎましたが、2022年は様ざまなことで前を向いて進めそうな気配が感じられます。今年は国内での大きなイベントも少なく、企業・団体を始め私たち個人も、自分たちの計画と目標を掲げて取り組めるのではないのでしょうか。社友会は2年間疎遠になった仕事の仲間との交流を再開できる絶好の舞台のはずです。この間で趣味の道を深めた方、新たなスキルを身に付けた人、意外な発見をされた方も多いと思われます。再開される全体行事や同好会には是非積極的にご参加を頂ければと存じます。

シャープ株式会社も、かつてのライバル企業の部門を取り込んで、新しい事業ドメインが構築され競争力の強い企業になったようです。そんな新たなシャープの顔に接することができるのも社友会ならではと思われま。

今年1年、社友会仲間として共に活動をしましょう。

新年のご挨拶



シャープ株式会社
社長 野村 勝明

新年、明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年、当社は、新体制が発足して5年が経過し、一つの節目を迎えました。この5年間で当社は、事業・市場・オペレーションの変革、ブランド企業としての事業推進体制の構築、木目細かな経営管理の浸透、さらには、社員一人ひとりのマインドの向上等、様々な面で大きく様変わりしました。

この結果、米中貿易摩擦や新型コロナウイルスをはじめとした想定を超える環境変化が次々と起こる中でも、每期順調に利益を計上することができ、有利子負債の削減や自己資本比率の改善が進むなど、最重要経営課題である財務体質の強化も着実に進展しています。

改めまして、社友会の皆様の日頃のご支援に、心から感謝申し上げます。

さて、今回のコロナ禍を契機に人々の価値観や暮らし、働き方が一変し、現在、新たな日常、ニューノーマルの早期確立が求められています。また、昨今、カーボンニュートラルの実現をはじめとした、地球規模の課題も次々と表面化しており、企業が果たすべき役割が益々大きくなっています。

こうした中、当社は、事業ビジョン「8K+5GとAIoTで世界を変える」の下、8Kや5G、AI、IoT等の先端技術を核に他社とも連携し、革新的なサービスやソリューションの創出を加速しています。

具体的には、「スマートホーム」の分野では、当社はこれまで、他社に先駆け家電製品のAIoT化を進めてきましたが、こうした機器から得られる様々な生活データを活用し、お客様の暮らしをサポートする独自の「COCORO+サービス」を本格展開しています。一方、「スマートオフィス」の分野では、今回のコロナ禍を契機に急拡大したテレワーク等、新たな働き方の実現や生産性向上を支援する「COCORO OFFICE」ソリューションの拡充に取り組んでいます。

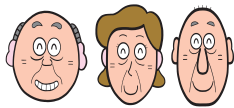
また、持続可能な地球環境の実現に向けた独自のエネルギーソリューションや、ワイヤレスイヤホンスタイルの補聴器「メディカルリスニングプラグ」をはじめとした新たな医療ソリューション、商業施設や飲食店といった公共の場での安心・安全を確保する非接触ソリューション、作業の精度や効率、安全性が大幅に高まる産業向け検査ソリューション、自宅にいながらも、ライブ会場や演劇会場にいるような高い没入感を体験できる映像・音響ソリューション等、新たな事業の創出にも積極的に挑戦しています。

このような取り組みを通じて、当社は、現代社会が直面する様々な課題の解決に貢献し、“一人ひとりがもっと輝ける社会”の実現を目指します。そして、世の中から必要とされ、信頼される「強いブランド企業“SHARP”」を確立していきたいと考えています。

他方、当社の持続的成長には財務基盤のさらなる強化が不可欠であり、今後も引き続き、“キャッシュフロー重視の経営”を実践していきます。具体的には、「量から質へ」の徹底や運転資金の圧縮により営業キャッシュフローの最大化を図ります。さらに、安定した収益が見込めるブランド事業への投資拡大や、デバイス事業における外部資金の獲得等、投資効率の向上に取り組むとともに、戦略上必要となる投資については、積極的に実行していく考えです。

本年、2022年は、人類がコロナ禍を乗り越え、世界各国で経済活動の再開が進む一年になることが期待されています。こうした中、当社としても、人・社会・地球に寄り添い、常に新たな価値を提供し続けることで、次の100年に向けて力強く歩みを進めていきたいと考えておりますので、何卒倍旧のご支援の程、宜しく申し上げます。

最後になりましたが、社友会の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



私と同好会の楽しい仲間たち

個人の同好会との繋がり・楽しさ・面白さを紹介します。



歩こう会

水越 真次さん
(No. 6251)

歩こう会に入って

私が歩こう会に入会したのは、定年の2年後でした。現役の時先輩だった方に誘われたのがきっかけでした。最初に例会に参加するまでは、会社での人間関係が、そのまま継続しているのではないかと考え、不安は多少ありましたが、行って見ると懐かしい方々と久しぶりにお会いでき、名所旧跡を巡りながら、色々なことを語り合える楽しい場でした。

個人ではなかなか行くことがない場所に、電車を乗り継いで行くというのも、新鮮な気分で、新たな発見もあります。今まで行った中で特に印象に残っているのは、京都府 八幡市 の背割堤の満開の桜でした。ここはぜひ妻とまた行ってみたいと思っております。



背割り桜

毎年、年末年始の酒蔵巡りや、初詣も良かったと思えます。史跡巡りや工場見学等、色々な所を訪ねました。私にとって毎月開催される歩こう会は、日々の生活の中で楽しみにしているアクセントのような存在になってきたのです。

世話人を引き受けて

入会してから、1年くらい経った頃、世話人をしてほしいとの依頼を受け、どうしたものかと考えておりましたが、世話人の体制は、その月の例会の責任者、副責任者は決められております。自分の番ではない世話人の方も一緒になって運営されており、みんなで協力し合っているという感じだったので、引き受けることにしました。私は世話人の中でもまだまだ経験が浅いので、先輩の世話人の方に助けられながらやっております。



コロナ禍の中で

このような充実していた歩こう会ですが、ここ1年半ほどは、新型コロナウイルスの猛威により、他の様々な行事と同様、中止を余儀なくされております。高齢者が集団で話をしながら行動するという事は、感染リスクそのものだったと思います。幸いここに来て、ワクチン接種の効果か感染者数は激減してきております。このまま順調に終息に向かうことを祈るばかりです。

歩こう会も、11月より、従来の形での開催ではありませんが、集団行動を避けつつ、公園などの散策を楽しむという形で再開される予定です。会の再開を心待ちにされていた会員の方々には、久しぶりの再会の機会となります。大勢の方が元気なお顔で集まれるのではないかと思います。またこれからは新型コロナの感染状況も見ながら、順次開催の形も以前の形に近づけていく事が期待されています。沢山の方が歩こう会に参加されることを願っております。



往馬大社 初詣 2020

同好会活動に参加して生活に変化を付けては如何ですか・・・

いつでも体験見学ができますので、社友会事務局までお問い合わせください。TEL 06 - 6794 - 8850



私と歌とカラオケと!



カラオケ同好会

藤本久佳さん
(No. 3591)

🎵 カラオケとの出会い

コロナ禍のために、昨年来カラオケ同好会の活動も、自粛を余儀なくされています。この機会に「私と歌とカラオケ」の出会いと、その思い出について少し振り返ってみたいと思います。

私と艶歌との出会いは、昭和44年入社時の職場の先輩に案内して頂いたクラブで、ギターの流しのお兄さんの演奏で初めて歌った「湯の町エレジー」に始まります。それまで学生時代の運動部では、酒を飲みながら



手拍子の軍歌なんぞを怒鳴ることしか知りませんでしたから、ミナミの夜は全くの別世界でした。

その後「一発選曲」のラジカセがシャープから発売され、カラオケブーム到来の中、忘年会や送別会では2次会のカラオケが常態化して参りました。

🎵 カラオケ同好会に入って

話は少し飛びますが、15年前に博多で定年を迎えた私は、大阪の自宅に戻った直後に心筋梗塞で倒れました。幸い命はとりとめ、病院の集中治療室から一般病棟に移った途端に、ベットの天井から57577のリズムで短歌が降ってくる不思議な現象に遭遇しました。これが、私と歌との二番目の出会いです。

心臓にステントが挿入され無事に退院後、もと職場の同僚が大きな声を出して歌うのは体に良いからと、誘ってくれたのがカラオケ同好会でした。これが私の歌との三度目の出会いです。そこで先輩の皆様方に教わったカラオケの基本で一番大事な事は、「人が歌って

いる時は、私語を慎み集中して聴くこと」でした。

歌っている人は聴き手が熱心に耳を傾けてくれると、益々盛り上がり歌に集中できるわけです。



🎵 カラオケとともに

その後カラオケ同好会から、年2回の発表会(納涼祭と忘年会)のDVDを作成してほしいとの要請を受け、素人の私でよければとお引き受けしました。社友会のHP担当の方のご指導とご厚意で、社友会のホームページにもカラオケ大会の動画を掲載できるようになりました。最近ではMP4の動画に変更しましたので、皆様のスマホでもご覧頂けるようになっています。

例会は、西田辺のカラオケ喫茶で月2回、土曜日に開催しています、3時間ワンドリンクとアテ付き。格安でママが献身的にサービスしてくれます。

また夏と冬の大会は、心斎橋の本格的な「ミラースタジオ」に、ほぼ全ての会員が集い熱唱しています。

このお店は、元歌手で作曲家の方が開業されたお店で、今は奥様(元歌手)が引き継がれています。数年前の大会の最中に、プロの歌手の方が、ママの肝いりで突然飛び入り参加していただき、お弟子さん二人のボーカル付きで、往年のヒット曲「霧の中の少女」を熱唱頂いた時は大いに盛り上がりました。

私たちのメンバーには、県のカラオケ大会で優勝した人や、衣装を着けて老人ホームを慰問しているプロはだしの上手な人もいれば、素人丸出しで音程も不安定なメンバーまでいますが、皆、和気相合と上手な人にワンポイントアドバイスをもらいながら楽しく歌っています。

最近、コロナのため歌う機会がほとんどなく、体力が落ちたような気がして不安です。下手でも上手でも腹から声を出して歌う事が、自己免疫を鍛え、体力を強くさせます。



昨年はコロナのお陰でインフルエンザやその他の感染症が激減し、2019年比で国内の超過死亡者が約3万人も減少し、日本の平均寿命が伸びたそうです。今年は、その反動で、少し死亡者が増加することが懸念されていますが、早く例会を再開して、腹の底から声を出し、健康増進に努めたいものです。

社友会の
皆様へ

特選品

空気清浄機

のご案内

さまざまな場所に設置できる
シャープ空気清浄機史上最小サイズ※1の
コンパクトデザイン



プラスマクラスター 7000 ※2



360°下吸い込み、全周吹き出し。
小空間のあらゆるところで
空気を浄化



寝室にて



玄関にて

簡単お手入れ

普段のお手入れは1ヶ月に1回程度でOK。
吸い込み口やプレフィルターなどについてホコリを、掃除機で吸い取るだけ。



お手入れ方法1

吸い込み口のホコリを
掃除機で吸い取る



お手入れ方法2

底カバー・プレフィルターの
ホコリを掃除機で吸い取る

●コンパクトタイプが新登場です!
あなたなら、何処に置かれますか?

玄関 廊下 寝室 ...

空気清浄機

FU-PC01 オープン価格

○-W (ホワイト系)

シャープ独自の空気浄化技術、プラスマクラスター7000を搭載しています。

* 当技術マークの数字は、商品を床に置いて、「強」運転時にプラスマクラスター適用床面積の部屋中央(床上1.2m)で測定した1cm³当たりのイオン個数の目安です。

- 本機はコードレスではありません。
- イラスト・写真はイメージです

[空気清浄機の集じん・脱臭能力について]

- ・ タバコの有害物質(一酸化炭素等)はすべて除去できません。
- ・ 常時発生し続けるニオイ成分(建材臭・ペット臭等)はすべて除去できるわけではありません。

— 詳しくは、カタログ または ホームページの商品情報をご確認下さい。 —

私の近況短信



あの人は今・・・会員の皆様からお寄せ頂いた個人の近況をご紹介します。
(メールでの近況短信は随時受付中。投稿をお待ちしております。)

2021年9月～11月に取材

山下康義さん (3594)

現在、77歳です。昨年直腸癌になり、直ぐに手術し、今のところ転移も無く日常生活も問題ありません。

現在も眼鏡なしで新聞が読めます。愛読書は岩波「世界」です。シャープが分割されず存続出来て良かったです。皆様のご健勝をお祈り致します。

福田勝海さん (5515)

定年退職してはや10年、運動不足気味だったので退職直後から足腰の強化のためにスポーツジムで軽く運動を続けています。週2～3日の軽いものですがQOLの維持向上を目指して今後も続けていきたいと思えます。

(QOL: Quality of life)

杉本正憲さん (4440)

現役のころから山登りと日本画制作を続けています。今、住んでいる奈良県と田舎の兵庫県を行ったり、来たりしています。田舎での野良仕事もようやくコツがわかってきた気がします。

村上武夫さん (3113)

喜寿を迎える年になりました。これまで月2回大阪ミナミまで出向いて卓球をしています。

年数回は日本海に海釣りに出かけていましたが、昨今はコロナ禍で出かけられず専ら知人の畑に毎日出向いて野菜作りの毎日です。

寺西辰明さん (1920)

カナダバンクーバー在住の孫と英語でLINEで交信しています。こちらの英語力は、それ程たいしたことはないので英語力の改善の為、英語の慣用句を勉強しています。習得した慣用句は800句くらいです。

吉留和中さん (573)

定年20日前に心筋梗塞で入院しベッドで退職。生活環境が一変、玄米食にストレッチは今も継続しています。陶芸・カラオケ・拓本・表装・畑を85歳で終了。

現在はおもちゃ病院ドクターと菜園や小学校花園で季節の花を種から育て、咲かせて楽しんでいます。

井上満廣さん (4930)

史跡巡りを楽しんでいます。先日、三方五湖にある福井県年縞博物館へ行ってきました。水月湖湖底の約七万年分の堆積層＝年縞の中に約三万年前の桜島造山に繋がる巨大噴火の降灰も確認でき世界的にも例の無い貴重なものです。一度行ってみたい下さい。

西田勝律さん (5632)

定年後10年、古希を迎えました。健康維持として愛犬と朝夕の散歩でしたが、昨年15歳で天国へ。最近趣味のゴルフと毎日30分の散歩。また、コロナ禍で中断していた西国三十三所巡礼も二年越しで満願達成しました。

竹中 歌さん (433)

今年10月に米寿を迎え年齢なりの健康で有難く思っています。昨年散歩中に転倒しアキレス腱を切り、今もビッコを引いておりますが、それなりに家事もこなし、その内皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

谷本隆彦さん (5588)

定年後10年、古希を迎えそろそろ終活かと思うものの、未だに健康で、外では会社時代にお世話になった方々や大学時代の友人達とのゴルフ、麻雀、飲み会。家では孫の世話や義母の介護手伝いと、忙しく過ごしています。

社友会 新入会員

2021/10～11月



いつまで
元気で

同好会へどうぞ

所 属	会員番号	お 名 前	所 属	会員番号	お 名 前
東 京	7147	橋本 尚典	7152	本 部	町田 智弘
東 京	7148	山本 輝夫	7153	本 部	森 英策
中 部	7149	児島 督	7154	本 部	片山 修一
中 部	7150	小林 寿成	7155	本 部	梅本 哲正
広 島	7151	川田 敏夫	7156	本 部	杉村 博

ご冥福をお祈りします

2021/10～11月 *届出の遅れた方

所 属	会員番号	お 名 前	享年	ご 逝 去 日
本 部	6935	小川 廣己 *	85	2020年12月17日
本 部	6138	富田 哲之 *	69	2021年 5月 1日
本 部	2502	前田 純忠 *	78	2021年 8月 8日
本 部	3956	牧野 孝 *	74	2021年 9月14日
東 京	1746	大石 貞夫	81	2021年10月 8日
本 部	983	森本 源治郎	84	2021年10月10日
東 京	7107	松戸 利之	60	2021年10月13日
東 京	3258	川口 明彦	76	2021年10月21日
東 北	3238	後藤 彰	76	2021年10月27日
本 部	2182	松尾 敏彦	79	2021年11月 1日
本 部	6989	水谷 岳重	88	2021年11月 4日
広 島	2957	井村 元	77	2021年11月 5日
中 部	4093	葛山 潤一	74	2021年11月 7日
栃 木	4954	新井 透	72	2021年11月 8日
本 部	999	笹倉 廣	84	2021年11月12日



編集室から

「とら」にまつわるエトセトラ

♣ 明けましておめでとうございます。今年寅 (虎) 年、干支の中では足が速く一番の筈が前夜出発の牛や、その背中に乗った鼠に先を越され三番に甘んじたとか。



◆ しかし「寅」という字は動くと言う意味があり、春が来て草木が生ずる状態を表している漢字だそうです。

♥ 加えて「虎は千里を走り千里を戻す」との格言もあります。「虎」の血気盛んな行動力と深い情愛で、スタートには相応しい年に成りそうな気がします。

♠ コロナ禍のピンチからチャンスへの変換の年と「とら」え、此の間出来なかった事に「とら」イしては如何でしょうか。

(I.R)

事務局メールアドレス : shayuhmb@kcn.jp

TEL 06(6794)8850

私の今日の頃



DIYを始めたきっかけは・・・

もともと幼少時より、物を作ることが好きで幼稚園のころ家に帰ると鋸と金槌で端材で船を作ったり板で囲いを作り、基地遊びをしていました。小学5年頃にゲルマラジオのキットを買ってもらい、直ぐに半田付けを覚え、その後古いラジオや電気アンカなど「分解遊び」をしました。中学時代はラジオキット、スピーカーBOX、アンプ製作などをし、これらが就職の方向性を付けた様です。

その他家具の修理、家の補修や物干し台のペンキ塗り、押し入れ改造、キッチンの大型据付棚の制作等、自己流ですが自然とDIYになっていました。色々する内に工具類が増え、今ではそれらの整理、道具終活をどうするかが課題です。

DIYの楽しさとやり甲斐は・・・

写真の作品はミニテーブルとスピーカーBOX、アンプです。ミニテーブルは素麺の木箱と手持ちの材料で作成したもので新購入材はありません。天板が薄いため裏に梁を付け、底は木箱の四隅にL字形柱を作り背面は広い面積の薄板で横方向の応力を受けています。手持材料や廃棄物の活用が出来ました。新規材料の購入を出来るだけ避けて色々活用を考えること、エコロジーを心がけて行うことが頭の刺激にもなり楽しさにつながります。

写真のスピーカーBOXのユニットは昭和45年製の三菱P-610でエッジを取り換えています。BOXは新作です。曲面曲げに苦労しました。



左のアンプは真空管で6CA10のシングル回路でスッキリした音を楽しんでいます。

右はシャープのSM-300で故障しており修理を考えています。

最近はお店やネットで大概の工具、測定機器、材料は手に入りますが、工具は不要になればお蔵入りで使わない事になります。

必要な道具は、例えば角度切りする為の治具は硬木材を削り出して作ります。

また、『おもちゃ病院』のドクターもしていましたが、コロナで2年間程は活動がありません。子供たちの前で修理するので焦る時もありますが、修理が成功した時の子供の笑顔を見ることがやり甲斐に繋がっていました。



アンプは真空管で6CA10のシングル回路

シャープのSM-300

料理の取組は・・・

料理はシャープを退職してから、ほぼ1週間に2回程度夕食のメインメニューを担当しています。

NETやスーパーのレシピなどを参考にして、多少アレンジし、調味料を加減するのですが、別のものを加えたりもします。カレー粉を唐揚げ粉に混ぜたり鶏がらスープの素を細かくし混ぜたりします。写真は鶏もも肉の照り焼きと酢豚です。

もも肉でなく胸肉を使う場合は、フォークで穴を多くあけ、塩小さじ1を振り料理酒大さじ2に浸して冷蔵庫に1時間置いてから、フライパンにオリーブ油大さじ1を引き、焦げ目がつく程度に約3分皮側を焼き裏返して3分焼く。調味料(醤油大2、酒大2、味醂大2、砂糖大1)を加え砂糖が焦げない程度にかき混ぜて出来上がり。

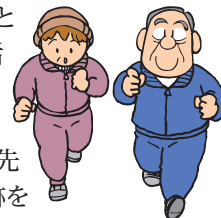
酢豚は今は食品会社の半完成品を使い玉葱や野菜を加えるだけですが、玉葱や人参はレンジ加熱しています。最初料理は面倒に考えていましたが、作ってみるとDIYと同じで材料購入と在庫食品の活用、レシピの工夫など色々考えることがあり刺激になります。

今後は自分なりの「レシピ集」をまとめたいと思っています。



歩こう会とカラオケは・・・

社友会の「歩こう会」に参加し仲間との談笑が楽しみでしたが、コロナ禍で活動が休止のため、家族や一人歩こう会で、天王寺七坂や大阪十三仏参りなど大阪近辺の場所を巡っています。訪問先の詳細を調べたり、その周辺の名所旧跡を追加で資料化する事等、後日の楽しみもあります。



これからは今まで訪問した場所の写真や寺社の由緒や写真をまとめたいと思っています。

カラオケは家カラオケで遠慮なく練習が出来、持ち歌のレパートリーが増えました。友人とのカラオケ再開が楽しみです。

