

10月

パシオン通信 10月号

脱メタボ街道

営業部 H・D

営業部のHです。パシオン通信を書く約束をしていたのを思い出し、良いネタはないかと色々な会社の社内報をかたっぱしから読んでいます。自分には文才もなく面白い事も書けない・・・どうしよう！！

なやんでいたらWさんのお腹に関する記事を見発見！よし・・・私が実践している太らない方法を書く事にします。Wさんのようには上手に書けませんがお許し下さい。

私は営業マンなのでお酒飲む機会が多くあります。そして沢山食べるし飲みます。しかし、あまり太りません。色々なダイエットをしている人も多いと思いますが、皆さん続かなく諦めている方も多いのではないのでしょうか。私が実践している方法はたった一つ！ベルトの穴の位置を絶対に動かさないようにすることです。私の場合は、朝起きてスーツに着替えた時に苦しいなと思ったらその日の食事を予定に合わせて減らしたり抜いたりするだけです。たったそれだけで入社してから±2kg.といった感じです。

まったく運動もしていませんしご飯も沢山食べ、お酒も飲む方だと思います。体重に関しては優秀な方ではないのでしょうか。っとここまでは良かったのですが、健康診断の結果が悪く悩んでいました。最近の健康診断の結果はこのような感じです。

2011/01	脂質代謝異常	経過観察C
2011/11	糖代謝異常	経過観察C
2012/11	脂質代謝異常	経過観察C
	胆道系疾患疑	経過観察C
2013/11	脂質代謝異常	経過観察C
	胆道系疾患疑	経過観察C
	腎機能障害	経過観察C
2015/02	脂質代謝異常	要医療D1
	胆道系疾患疑	経過観察C
	腎機能障害	経過観察C
2015/12	脂質代謝異常	経過観察C
	胆道系疾患疑	要医療D1

このように少し悪いだけではなくD判定（要医療）が出ていました。色々な食事でも試してみましたが数値は毎年悪化。病院にも通い副作用の強い薬を飲んでいました。

薬を飲むと当然ですが数値は良くなります。良くなると通院が面倒になり薬をやめてしまいます。また数値が悪くなります。薬を飲んででも治る訳ではないんだと初めて気づきました。

色々考え、なんの根拠もないのですがコンビニで「飲むヨーグルト」を発見し、健康診断まで半年間毎日飲む事にしました。その結果数値が劇的に改善し、問診の時には、「相当運動頑張りましたね」と褒められました。

2016/12 脂質代謝異常 経過観察C

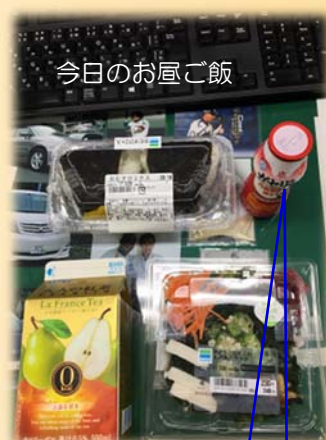
実際は、まったく努力していないのですが・・・

体質にもよるかもしれませんが、同じような症状の方がいましたらお試し下さい。脂質代謝異常のC判定は続いているので改善方法をご存知の方がいらっしゃいましたら教えて下さい。情報お待ちしております！

ちなみに！

私が毎日飲んでいるヨーグルトは、写真の「ガセリ菌SP株ヨーグルト」です。このヨーグルトは、内臓脂肪を減らすことが科学的に実証されているそうです。実験の結果は、1日1個、12週間摂取で内臓脂肪が平均5.2%減少したとのことです。

毎日ヨーグルトを買うのは年間になると高いので家で食べるヨーグルトは、ヨーグルトメーカーで作ってます。5,000円程度から購入できるので是非興味ある方は買ってみて下さい。★毎日食べている人は、損しないと思います。



今日のお昼ご飯

目次	
脱メタボ街道	1
青春18切符の旅 2017夏	2
青春18切符の旅 2017夏 続編	3
我が家のお犬様事情	4





青春18きっぷの旅-2017夏

システム開発2部 O・M



世間ではお盆休み真っ盛りの8月11日～14日、便乗という訳ではないですが、私も青春18きっぷを利用して、三泊四日の乗り鉄の旅に出かけました。これまでも何度か乗り鉄の旅に出かけましたが、これまでで最もマニアックで、かつ、最もタイトなスケジュールを立ててしまい、そのまま実行に移しました。今回はその行程を紹介したいと思います。

○8月11日：川崎～名古屋～大阪

青春18きっぷは基本的にJRの普通列車と快速列車にしか乗れません。

しかし、以前から名古屋から大阪まで近鉄特急に乗ってみた

かったため、今回の行程に組み入れました。

この日は会社のお盆休み初日で三連休の初日、なおかつ青春18きっぷ期間中という事もあり、東海道本線の下り列車は、乗る列車全て超満員。その中であって、小田原～熱海間を除いて、名古屋まで全て座れたのはかなり幸運でした。ただ、途中で東海道本線が人身事故で遅延して、あらかじめ予約した特急に乗り遅れそうだったため、豊橋～浜松の一区間だけ別途切符を買って新幹線に乗るという、ちょっとしたハプニングが発生しましたが、まあそれも旅の醍醐味ということで。

近鉄特急は近鉄名古屋～大阪難波の直通もあるのですが、伊勢志摩ライナーにも乗りたかったので、近鉄名古屋から伊勢中川で乗り換えて、伊勢志摩ライナーで大阪へ向かいました。約2時間半の近鉄特急の旅は快適そのものでした。伊勢中川駅での乗り換え時間が2分しかなく、少々走ったのを除けば。

○8月12日：大阪～岡山～新見～備後落合～三次

大阪から三次に行くために、このルートを選択する人はあまりいないでしょう。何せ1日3本しかない新見～備後落合間や、1日5本しかない備後落合～三次間の列車に乗るのですから。ただ、乗り鉄ファンが考えることはだいたい一緒らしく、岡山から三次まで同じ列車に乗り合わせた人が何人もいました。

この日のメインは備後落合駅。昔は交通の要所ということで、駅前も結構栄えていたそうですが、今は駅周辺に家はほとんどない、山間にあるのんびりした無人駅です。

まあこの日は、青春18きっぷのシーズンということもあり、鉄道ファンで賑わっていました。また、地元のボランティアの人もいて、訪れた人に備後落合駅の歴史を語ってくれたり、手作りの資料や訪問証明書を配ったりしていました。今回は乗り換え時間が18分しかなく、ゆっくりお話を聞くことが出来なかったもので、また訪れてみたいなど思いました。

三次駅に16時03分到着。いつもの乗り鉄であれば、あと2,3本の列車に乗るのですが、次に乗る列車がこの旅のメインイベントで、心身ともにリフレッシュした状態で乗りたかったため、この日は三次で一泊することにしました。

…とここまで書いたところで残りスペースが無くなってしまいました。これからが今回の旅のメインイベントなのですが、更にもう1ページ埋まってしまうくらいのボリュームがあるので、さてどうしましょうか…。

あ～・・・続きが気になります。
是非！書いて頂きたいと嘆願したところ、
ご多忙中、対応いただきました。
続編を次ページにてお楽しみ下さい(^_^)/



伊勢志摩ライナー



備後落合駅



ボランティアの人から貰った資料



備後落合駅の訪問証明書



○8月13日：三次～江津～米子～境港～米子～鳥取～智頭～津山～岡山

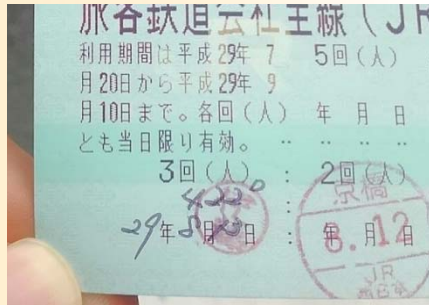
午前4時半起床。

慌ただしく支度を済ませて、まだ窓口が営業していない三次駅の3番ホームに向かうと既に30人程の列が。この日は、今回の旅で最もタイトなスケジュールの日であり、そしてこの旅（個人的に）最大のメインイベント、三江線乗車の日でした。



三江線の朝は早い

三江線は、島根県の江津駅と広島県の三次駅を結び、08.1kmのローカル線です。1975年に全線開通しましたが、利用者の減少により来年3月31日の運行を最後に全線廃止となります。そのため、廃止前に一度乗っておこうと思い、今回の乗り鉄旅行計画を立案しました。



検札は運転士さんの手書き

列車が入線して何とか座席を確保し、午前5時38分に三次駅を発車。車内には、立っている人を含めて約50人ほどの乗客。江津まで約4



江津駅に到着した三江線

時間の旅でしたが、乗降客はあまりなく、地元と思われる人もあまり乗ってなく、廃止は致し方ないかと感じました。江の川沿いを走り、時折素晴らしい景色が見られるので、少しもったいない気もしますが。

江津から米子まで山陰本線に乗った後、境港線を往復してきました。境港市は、「ゲゲゲの鬼太郎」の作者、水木しげる先生の故郷ということもあり、境港線を走る列車の外装と内装には、鬼太郎に出てくるキャラクターが描かれています。



目玉おやじトレン(境港線)

また、鬼太郎と猫娘の声で車内アナウンスが流れたり、境港線の各駅には全て妖怪の愛称がつけられ

ていたり、とにかく「ゲゲゲの鬼太郎」一色の路線でした。

この日の宿は岡山のホテルを予約したので、普通なら米子から伯備線に乗るのですが、未乗車の路線を乗り潰すために、米子→(山陰本線)→鳥取→(因美線)→智頭→(因美線)→津山→(津山線)岡山というルートで岡山を目指します。智頭～津山間では、途中の線路に、シカが立ち止まっていた、列車が15mくらいまで接近してようやく逃げ出すという光景に出くわしました。幸いにも、制限速度25km/h区間でしたので、大事には至りませんでした。

22時24分岡山駅着。三次駅を出発してから17時間弱、乗り鉄を存分に楽しめましたが、本当に疲れました。

○8月14日：岡山～坪尻～大阪～新横浜

乗り鉄旅行最終日。この日行きたい所は1か所のみ。香川県に住んでいた頃から何度も通り過ぎて、その度に一度は降りてみたいと思っていた駅。鉄道ファンには有名な秘境駅、坪尻駅に初めて降り立ちました。



自他共に認める「秘境の駅」

坪尻駅は、土讃線で香川県から徳島県に入って最初の駅で、スイッチバックの駅としても有名ですが、なんといっても山の中にあり、周りに店や民家が全くなく、また駅から集落へ続く道も整備されてないため、駅周辺から出られない、文字通り秘境にある駅です。…のはずなのですが、駅で引き返す列車を待っているとバイクの音が。その方向を見ると、なんとおまわりさんが、駅の向かい側の雑草生い茂る道をバイクで走ってくるではありませんか！この時、バイクで坪尻駅まで来られる事を初めて知り、とてもびっくりしました。



坪尻駅前の立て看板

この後は、岡山経由で新大阪まで青春18きっぷを使い、新大阪から新幹線で帰路に就きました。

この乗り鉄旅4日間で乗った列車の本数、計42本。この先、これだけ鉄分の濃い旅はできないだろうなあ。

この乗り鉄旅4日間で乗った列車の本数、計42本。この先、これだけ鉄分の濃い旅はできないだろうなあ。



我が家のお犬様事情 システム開発1部 K・I

最初の記事になるので何を書か悩んだのですが、10月10日が1才のお誕生日になる「わんこ」がいるので、記念に紹介します。

まず今家にいるのが今年6才のオスの『チャチャ』と5才のメスの『ココ』、そして今度1才になるメスの『ヒメ』です。更に親戚の家にヒメと同時に産まれた『リク』と『カイ』がいます。こっちは両方ともオスで、うちでは五匹も飼えないということで引き取ってもらいました。

チャチャもココもペットショップで子供だったときに買ってきました。チャチャを買って一年後にココを買いました。

カイとリクとヒメの三匹はチャチャとココの子供です。去年の10月10日に自宅で産まれました。自宅で産むつ



5キロ、ココが3.4キロなのに対して、ヒメは3.2キロでリクが5キロ、カイにいたっては5.2キロもあります。もう大きさがほとんど変わりません。どうやら親戚の家にいるリクとカイはしつけのごほうびでおやつをいっぱい貰っているそうです。まあそれだけが原因ではないとは思いますが・・・。

しつけは一苦労というか、最低限しか出来ないのが現状です。おすわりとか待てとかの指示と、後はトイレのしつけですね。そんな中で今困っているのは壁紙をはがすことです。もうちょっと年をとって落ち着いてくれば無くなるはずなのではがそうとする場所には物を置いて邪魔をしています。

ちょっと問題なのがおもちゃの取り合いがしょっちゅう起こることです。二匹の段階でも取り合いは起きていたのですが、今ではヒメも増えて更に回数が増えました。おもちゃを増やしてもさほど効果なし。なんとかならないものか・・・。

冒頭でも触れたとおり、もうすぐ誕生日なのでお祝いはする予定です。といってもおもちゃになるかおやつになるかだとは思いますが。

まあ、色々問題はありますけれども、それを含めてのペット生活だと思いますので、これからも可愛がってあげたいと思います。



まれてくれてほっとしました。医者での出産だと尻尾を神経が無い産まれてすぐのうちに切ってしまうのですが、そうする余裕もなかったのが尻尾は長いまです。

産まれたときは150グラム前後と小さかった三匹ですがすすくと成長し・・・成長しすぎです。チャチャが

もりはなかったというか、出産予想時間が近づいて医者につれていこうと連絡を入れていたら出産が始まってしまい、そのまま自宅での出産になりました。助産の経験もなく、慌てながらの出産になりましたが、無事に産



本紙はパシオン社員の親睦を目的にした社内報です。パシオンをご理解下さる関係者に限定配布しております。

本趣旨にもとるご利用、お取り扱いはこちらでございます様お願い致します。

〒221-0052

横浜市神奈川区栄町1-1
KDX横浜ビル7階

電話 045 (450) 1921
FAX 045 (450) 1922

ホームページもご覧ください
<http://www.pasion.co.jp>

発行責任者：Y・K
Email: somu@pasion.co.jp