

先人の座右の銘
いたずらに
若者にへつらわす
凜として老いる
南の魔女

十人十色

2015/6/1発行 7号

十人・ベルジュバンス、
ヘアダイ、ストレートのヘア&フェイスサロン

美容室 **ベル**
TEL 077-524-0674

〒520-0056 大津市末広町 8 - 13
http://www.bell-o2.com

行ってききました

座禅体験

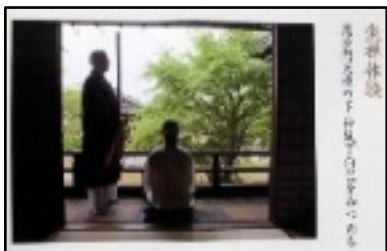
京都東福寺の北側（裏鬼門）にある毘沙門堂勝林寺、こちらの寺で座禅体験が出来るとの事で、行ってきました。

京都駅から奈良線に乗り、ひと駅、東福寺駅で下車、徒歩10分ほど大通りから少し山手に入った所にあり、緑に囲まれた静かなところだ。

住職のお話から始まり、15分座禅をくみ、再び住職のお話を聞きながらお茶を頂き、終了。本来はお線香の燃えている時間（約50分）座禅をくむそうですが、体験のため時間は短めです。

足を組み、手を足の上でエンを描き、目は閉じずに半眼1m先に目線をおとします。ゆっくり呼吸をしながら、無念・無想の境地にもっていきます。雑念・眠気があると、こちらからお願いをして警策（木の棒）で肩を叩いてもらいます。地味に痛いですが、座禅を組み何も考えずに過ごすことはとても難しく、考えないようにはしようと思えば

思うほど雑念が湧いてきます。最後には「今日のお昼なにを食べようか」・「なんてことを考えながら時間が過ぎていきました。（笑）」体験は1000円です。続けたい人は座禅の会に入会して修業します。



我が家の定番料理

～おかずに困ったとき必ず作る料理～

西川さんちの定番料理 赤ピーマンとアンチョビのマリネ

【材料】

赤ピーマン（大） 3～4個
アンチョビ 1缶
乾燥オレガノ 小々
ケーバ 大さじ1

黒コショウ

【作り方】

赤ピーマンを焼く、少し焦げて火ぶくれが出来たようになつたらよい。

皮をむき、縦二つにして、ヘタ、種、あれば果芯をとる。縦に3cm前後の幅で切り、皿に重ならないように並べ黒コショウをふる。

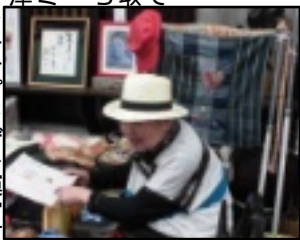
アンチョビをのせる。

この上にまたピーマンを並べて同じことをくり返し、できれば3～4段にしたい。最後にオリーブ油をかける。

【町の灯り】

頑張のゴッド・マザーを紹介しします。

古くから「大津百町」と呼ばれて栄えた大津市中心部のにぎわいを取り戻そうと、市内の経営者らがまちおこしに取り込む会社を設立した。その名も「百町物語」素敵なネーミングです。商店街の空き店舗に大津の元氣な熟年世代が会員となり、プラチナプラザを運営するという、プラチナの光で大津を変えるという発想です。プラチナの光を先取りしたゴッドマザーを紹介しします。長等商店街に去年「布有珍」を開店した山野さんです。なんと88歳の開店と聞き会いに行つてきました。彼女は店の前に「17才の時の写真に懐かしきかな17才の青い山脈である来た道は長かつたけど行く道は短い」という色紙と商品飾り、そこで道行く人と会話のキャッチボールをしながら、手は一心に針を運んでいます。お話を伺う間私は一言も言葉をはずさむことが出来ないほど彼女は、「古布の産地・その歴史・布は正方形や長方形のシンプルな形のまま使うのが私のパッチワークの原点であること、趣味は読書でとくに松本清張が好きであること、前の店が立ち退きになり、88歳の再出発...とおっしゃり、その記憶力・会話力・活力・立て板に水のごとく言葉・ことばのシャワー・そのパワーに脱帽です。これから100歳の時代と言われています。どうぞ頑張っていただきたいエールをおくりします。



【パソコン博士のデジモノ講座】 7. フィッシング?!

【三菱東京UFJ銀行】メールアドレスの確認・・・「最近、利用者の個人情報の一部のネットショップサーバーに不正取得され～中略～お客様のアカウントの安全性を保つために～直ちにご登録のうえご確認ください。以下のページより登録を続けてください。」このようなメールが届いた事はあるだろうか。自分と関係のある金融機関だったとしたら、思わずその先のurl（ウェブサイトアドレス）をクリックして手続きを進めてしまうかもしれない。

これは、金融機関などからの正規のメールやWebサイトを装い、暗証番号やクレジットカード番号などを詐取するフィッシング詐欺というものだ。「釣り」を意味する「fishing」が語源だが、偽装の手法が洗練されている（sophisticated）ことから「phishing」と綴るようになったとする説がある。

そのメール文章の先にあるurlをクリックすると、実在の企業とそっくりのウェブサイトにアクセスし、そのページにおいてクレジットカード番号やID・パスワード等を入力させるなどして、不正に個人情報等を盗まれる。犯人はそうして取得した情報で、他人になりすまして買物をしたり、インターネットバンキングからお金を引き出したりする。

通常、金融機関などは、メールでカード番号や暗証番号を聞いてくることは無いので、不審なメールを受信した際は削除する、不用意に内容をクリックしないようにする、又は直接電話で金融機関に確認した方が良さそう。

ちなみに、フィッシング詐欺にも対応したセキュリティソフトを入れているパソコンであれば、これらのフィッシング詐欺メール内のurlをクリックしても、そのサイトが表示される前にブロックして守ってくれる。パソコンやタブレット、スマホなどインターネットを利用する端末は、セキュリティソフトを必ず入れておいていただきたい。セキュリティソフトについてはまたの機会に。

編集後記

今年雨が多く又5月に台風がきたり、遠いペルーでは大きな地震があり、やはり地球は怒っているのだと思う。88歳で店を開いたという女性に会いに行く、なんと魔女である。頭腦明晰・熱気・氣力に満ち溢れ、人間ウツチングをしながら店番をしている、逆に頑張れと肩を叩かれて帰ってくる。