

先人の座右の銘

1日生きることは
一歩進むことでありたい。

湯川秀樹

十人十色



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



2019/2/15発行 18号



「みる力 アガワ流介護入門」

阿川佐和子 大塚宣夫 文春新書

94才の父を看取り、今認知症の母の世話をするアガワさんと高齢者医療の第一人者 大塚医師とのコラボである。高齢者医療の正しい介護とは、理想の老後とは？

(介護は長期戦と心得よ)
(好物は喉につまらぬ)
(恋は長寿の万能薬)

(イライラしたら笑っちゃおう)
と本の帯にある、今、介護の中でもがいている人、是非この本を読んでください、気持ち楽になり又頑張ろうと思えます。



「夫の後始末」

曾野綾子著

あなたにもその日はやって来る、と本のカバーに書いてある。ほんとにそうです。ネー老老介護、若者の親の介護、親を介護するために仕事を辞めなければならぬ、という大変な時代になって来ました。夫90才を妻85才の曾野さんが介護した記録で、理想的な介護だなぁ実に羨ましいと思う。

覚悟を決め、家で見とるためには、やはり経済的な裏づけがないと駄目でしょう。誰でも出来る介護ではない。人は皆自分の後始末は決めておかなければ、ならないと思う。



上山さんちの定番料理

ばら肉のすき焼き風味煮

【材料】

バラ焼き肉用 200グラム、白菜 300グラム、長ネギ 1本、すき焼きのタレ、砂糖 大さじ4、醤油 大さじ2、酒 大さじ2

【作り方】

白菜は、3センチ位の削ぎきりにする。長ネギは、1センチ位の斜め切りにする。フライパンに、肉と、たれの調味料を入れて中火にかけ、混ぜながら火を通す。肉の色が変わってきたら、白菜とネギを加える全体を混ぜ、ふたをしてしばらく煮る。

タレの味はお好みに調整してください

行ってきました

黒壁スクエア

ガラスのお雛様展

久しぶりの長浜駅はなんと雪変わりよう？雪をかぶった伊吹山、長浜城を見なければ、間違えたと思うほどだ。見事な変身である。それに引き換え我が街は、と愚痴が出る。

黒壁スクエアで全国のガラス作家のお雛様展が開催されている手のひらサイズのお内裏様とお雛様、ぼんぼりや菱餅、薄いガラスを曲げたり、重ねて、金粉や気泡を内部にちりばめたりと、素晴らしい技法で衣裳の質感も見事です。一足早い春を堪能しました。又益梅展も開催されているのでおすすめです。



【デジモノ講座】18.増えていくパスワードどう管理する？！

123456、password、12345678、qwerty、12345、123456789、letmein、1234567、football、iloveyou、これらが何かわかるだろうか。2017年の最悪なパスワードランキングのトップ10である。このようなパスワードを設定した上、付箋に書き付け見やすい所に貼り付けたりしてはいないだろうか？

PCやスマホで様々なサービスを便利に利用できるようになるが、同時にパスワード管理を避けて通る事はできなくなってきている。

安全なパスワード管理のルールとして、推測しにくいパスワードを設定する、複数のサービスで使い回さない、定期的に変更するの3つがよく挙げられてきたが、については2018年3月総務省が「頻繁に変更はNG」と方針変更を発表した。「利用するサービスによってはパスワードを定期的に変更することを求められることもあるが、実際にパスワードを破られアカウントが乗っ取られたり、サービス側から流出した事実がなければパスワードを変更する必要はない。むしろ定期的な変更をすることで、パスワードの作り方がパターン化し簡単なものになることや、使い回しをするようになることの方が問題となる」との事だ。

では使いやすく盗まれにくいパスワードを作るにはどうしたらよいか。それはコアパスワードを作り、その前か後ろにサービスごとに異なる短い文字列を加える方法だ。コアパスワードの作り方は、短い日本語フレーズを作る「青い空」、ローマ字の小文字に変換「aoisora」、一部を大文字に変換「aoiS0ra」、末尾に記号を追加「aoiS0ra!!」、フレーズ中に数字(好きな野球選手の背番号など)を追加「aoi8S0ra!!」。これを紙などに残さず暗記する。

このコアパスワードにサービス毎に異なる文字を追加する。滋賀銀行「SHGaoi8S0ra!!」、アマゾン「amzaoi8S0ra!!」、フェイスブック「FBKaoi8S0ra!!」など。これらの追加した文字列はメモに残しておいて大丈夫。メモが流出してもパスワード全体が知られる事はない。

先日、「宅ファイル便」というサービスが個人情報漏洩をしたとの発表を受けて、利用者であった私にも「同じユーザ名とパスワードの組み合わせで利用されている他のウェブサービスのパスワードを変更してください」との通知が来て、200ほどあるID・パスワードの組み合わせのうち、使いまわしていた50個ほどを、上記の方法で実践したところだ(怖い!)また先日はとあるサービスで外国の誰かにログインを試みられて怖い思いをし、急いで「二段階認証」という方法で対処した。この「二段階認証」については、また次の機会に説明する事としよう。

編集後記
平成最後の年です。昭和、平成と次の年号も生きる事となります。時の流れはアツという間です。新しい年号と共にとんねんぽんにしようか?と気持ちが高揚させている日々です。又新しい年号を何年生きる事が出来るか、自分への挑戦でもあります。毎月(十人十色)を書く???。