

- 編集長の「走った後は何を食べるのか？」
- ゆみっぺのAIを使ってみた。
- とみおちゃんの「同級生」
- こんなお仕事させていただきました！
- あんな話こんな話まってまーす！！

5月の
お休み
カレンダーです
↓

←今年もまだキャンプに行きません。

2026年 5月 営業日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

木曜日、5/6〜7、5/20〜21 お休み じゃえりーいはら

●編集長の「走った後は何を食べるのか？」

こんにちは、じゃえりー通信編集長の井原一成です。

春の長雨が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

9月20日の月後100キロマラソンにエントリーしました。昨日は木曜日でしたが、朝から雨のため走りませんでした。走らなければそれはそれでほっとしますが、長距離を走る前は少し憂鬱になります。さっさと走り出してしまえばいいのですが。。。それでも4月は去年より走りこんだので、月間では285キロ走りました。100キロマラソンを走るには、月間300キロ走らないと走れないといえます。私は昨年は平均して230キロくらいでした。

練習不足でした。(´ 艸 `)

まあ40キロ走ったとします。その夜は何を食べるのか？ 若いころは何を食べても翌々日から走れましたが、しっかり食べないと2〜3日筋肉痛を感じるようになります。どのようにして体を回復させるかが大切になります。

私は長距離を走った後はスーパー銭湯でゆっくり体をほぐし、2合半のお米と焼き肉を食べます。それも、ハウスのチューブのニンニクを入れ、金龍の焼き肉のたれでしっかり食べます。チューブのニンニクはジャンキーな風味でおいしいです。夜は8時には寝ます。そうすると筋肉痛なく次の練習にスムーズに繋がります。

そして最近、炭火で焼いて食べるようになりました。アマゾンで局所換気扇を手に入れました、家の中で炭火焼肉を楽しんでおります。

炭は備長炭を使いたいのですが、火起こしが大変で時間がかかりすぎるので、オガ炭といいまして備長炭と木炭の間のような使いやすい炭で、焼き肉を楽しんでいます。

15センチのダマで
火煙を吸い込む!!



●編集長の「走った後は何を食べるのか？」

どうして炭火で焼くとおいしくなるのかAIに聞いてみました。非常に強い遠赤外線を放出し食材の表面を素早く焼き固め旨味を閉じ込め、近赤外線が中まで浸透し分厚い肉も焦がすことなく焼き上げられる。

それにかス火と違い水分が出ないのでドライな熱で香ばしく焼き上げる。食材からしたたり落ちた脂が熱い炭に当たり煙が出るこれが燻製のように独特の香ばしい風味をまとおせるのでおいしいと、AIが言っておりました。

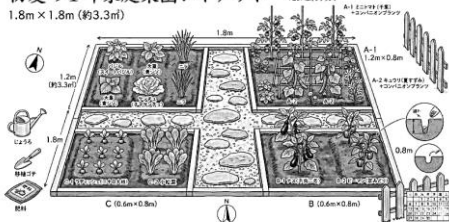
AIに100キロマラソンの完走方法も聞かないといけませんね！

●ゆみっぺのAIを使ってみた。

こんにちは。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美です。皆さんはAIを駆使していますか？私は苦手意識があってこれまで避けてきたのですが、先日の仲間内の食事の際、「複雑な書類作りが10秒で出来る！」「簡単な設計図も描いてくれる！」と仕事で活用している人が多数派



初夏の1坪家庭菜園レイアウト
1.8m x 1.8m (約3.3㎡)



のような...というわけで私も今朝初めてAIのアプリをインストールしてみました。早速、「初夏の1坪家庭菜園のレイアウトを描いて」とか「黄色やオレンジの丈夫な花を直植えしたい」と頼んでみたところ、レイアウトはもちろん植え付けスケジュールや購入備品リスト、植える場所の方向など詳細な情報も瞬時に表示され、園芸の際の参考資料としては

ボク ↓ ユミっぺ ↓



十分の様子です。完成時の風景を画像にしてくれるのも楽しいです。無事収穫できたら(笑)レシピを聞いてみようと思います。

●とみおちゃんの「同級生」

お誕生会 玉将の持り割り料理でパーティー

GW(ゴールデンウィーク)如何過ぎされましたか？飛び石でまとまりのない連休でしたね。私はGWに連休明けしたことがありません。定休日だけの休みで連続で休むのがあつかしかったのです。ほんのたまに仕事が暇そうな時を見計らって、一週間ほど休みを取って旅行できたことが楽しい思い出です。

●とみおちゃんの「同級生」

GWの前のことなんですが、小学校の同窓生が 真珠の連の糸替えの仕事を持ってきてくれました。その日は月曜日で私は休養日で休んでました。お昼ごろ店から電話があり、その同級生と話しました。

用件は一昨年に行われた私の小学校 弥刀小学校の創立 150 周年式典の後に行われた同学年の同窓会の名簿やてん末を知らせてくれました。

弥刀小学校の創立 150 周年と同窓会の案内を彼女からメッセージで連絡をもらっていたのですが、7月7日の日曜日に行われるということなんで、店の仕事を休みたくないで欠席しました。20年くらい前の前回の同窓会は私も出席して司会進行役をしたので呼びがかかったんです。150周年の記念式典では、プロ野球で阪急で盗塁王として活躍した、福本豊さんが同窓生を代表して記念凱旋講演してくれました。 →

その同級生がもってきてくれた同窓生の合写真を見せてもらいました。お爺さんとお婆さん 24,5 人が写ってました。見たことがある顔々なんですが、名前と昔の顔が一致ません。歳を取ると嫌ですね。今の写真を見ても分からないのです。

小さい時、仲良く遊んだ友達の顔が、「この人が何何君だよ。」と言われて初めて、「そうなんやあ、〇〇君かあ。」と納得すんです。

同窓会欠席しても、こんな折に昔の同窓生が情報をもってきてくれました。懐かしい昔の話で盛り上がりました。嬉しい、楽しいひと時でした。

ありがとうございました。

令和8年5月 井原富生



東大阪市立弥刀小学校
創立150周年記念式典

令和6年7月7日(日)
第一部(児童会主催記念式典) 9:30~10:30
第二部 11:00~12:00



東大阪市立弥刀小学校
創立150周年記念事業実行委員会

こんなお仕事させていただきました～



34437
3本の指輪を溶かし1本の太い指輪にリフォーム



34299
ペンションラブライトを指輪にリフォーム
させたいを頂きました



34248
フランクフルトを18金に
かかいた指輪にリフォームさせたいを
頂きました



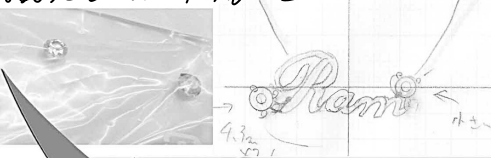
34592
絡まると5本のネックレスを修理しました



34484
10月のマモ毎日使う
かかいた指輪にリフォームさせたいを
頂きました



34247
お母様のティアラをハイクラスに
リフォームさせたいを頂きました



34346
2つのダイヤルズ・スター・ダイヤルズを
作り替えて頂きました



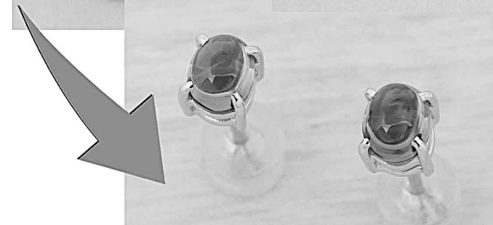
34557
壊れたダイヤルズを修理して延長し
7を足してリフォームさせたいを
頂きました



34567
13mm 南洋真珠を
ポイントにリフォームさせたいを
頂きました



ダイヤルズを
指輪の指輪を修理
34518



愛犬がくれたダイヤルズを
34225
2つにリフォームさせたいを
頂きました



お家の犬を溶かし
ダイヤルズを
リフォーム
34281
印彫りさせたいを
頂きました

● あんな話こんな話マッテまーす!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んでの感想や宝石に関するご質問、こうしたらじゅえりーいはらはもっとよくなるよ、こんなことがあって嬉しかった!!とか、ささいなことが嬉しいのです!

同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいただけるように工夫しました。切手はいりません。ホントにペン持って書いてポストに入れるだけで～す。よろしくおねがいしま～す!

もちろん今までどおりFAXもEメールも、電話も大歓迎です。

24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

LINE(ライン)

フェイスブック www.facebook.com/jewelryihara/

LINE(ライン)でも受付できるようになりました!

マッテマ～ス。



QRコードでLINEの友だちを追加

● 宝石の川柳大募集!!

宝石にまつわる川柳を募集しております。ユーチューブも見てね。お客様の声ハガキに書いてもFAXも、EメールでもOkで～す。じゅえりー通信に掲載させていただきます。お待ちしております。



● お誕生日をお知らせくださ～い!

時々「お客様の声ハガキの下にお誕生日を書く欄があるけどなにかあるの?」とお問い合わせをいただきます。そうです!事前にお知らせいただきますといふことがあるんですヨ!ですからお誕生日をご連絡いただいてない方がおられましたら、ぜひじゅえりーいはらまでお知らせください。

● こちらじゅえりー通信編集部!!

こんにちはおトミオちゃんです。

新緑の季節、田植えの季節ですね。ゴールデンウィークはいかが過ぎされましたか?

富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

府民の森なるかわからなくらく登山道をゆっくり登って「つつじ園」まで行きました。満開の中で初夏を楽しみました。

編集長
(井原一成)
みずがめ座A型

連休と言っても自営なのでお仕事ですが混むときに出かけるのもねえと思っています。盆正月はお休みできるようになりました。この時期田植えが始まりますと水を張った田圃の横を走ると冷っします。

ユミッペ
(井原有美)
丑年のおうし座A型

今年の春も、種まきを楽しみました。摘みたてのハーブティー用のカモミールとハーリーバジル、調理用のスイートバジル、と食べることはばかり考えています。