

## 今月の言葉：

## 同じ仕事をしていても



ソメイヨシノ  
優れた美人

単調な仕事を頼まれたときなどは「もっとやりがいのある仕事がしたいのに」と思うこともあるかもしません。

しかし、大きな仕事は一つ一つの小さな仕事が結び付き、積み重なることで完成するものではないでしょうか。

同じ仕事をしていても、喜びや充実感を味わえるかどうかは、心の持ち次第です。

そして共に働く仲間や、自分たちが手掛けた商品やサービスを受け取るお客様など、その仕事に関わる多くの人たちを思いやりながら取り組むとき、自分自身も人間的に成長することができるでしょう。

## 事件ファイル No. 204

## スプーフィングを利用した詐欺電話

3/14 発：以下警視庁からの注意喚起文

「最近、警察官を装った詐欺の電話が激増しています。

着信画面に、警視庁の代表電話（03-3581-4321）や末尾が（0110）の警察署代表番号を偽装表示させ、警察官からの電話と信用させる手口です。

まずは、落ち着いて一旦電話を切り、家族や知人に相談してから折り返しましょう。

通話内容に不審な点があれば、最寄りの警察署、交番へ通報してください。」

.....  
実際の発信元と異なる電話番号を、相手側に表示させる手口は「スプーフィング」などとも呼ばれ、形を変えながら、以前から特殊詐欺に悪用されています。

特殊詐欺の被害が深刻化し「心当たりのない着信」に注意が払われるようになると、詐欺グループが携帯電話からかけているにもかかわらず、東京の市外局番の「03」を相手に表示させ、企業や官公庁から発信しているように見せかける手口などが広がりました。

警視庁は「今回、どのような仕組みで番号が偽装されているのかは明らかになっていない」としていますが、任意の電話番号を表示させる技術は、すでに事業者向けサービスなどでも広がっていて、こうした仕組みが悪用されている可能性もあると考えられます。

新宿警察署の浅見生活安全課長は、

「警察署の番号であっても、まずは落ち着いて、相手の名前、所属部署、内線番号などを確認してください。必ず電話をいったん切るようお願いします。そのうえで、家族や知人に相談したり、最寄りの警察署に相談してください」と話していました。



# 今月の良い話

## 驚異の93歳の生活習慣

長年、生化学や栄養学を研究してきた私は今年6月で93歳を迎えますが、いまでも現役で女子栄養大学（埼玉県）の副学長を務め、週に2、3回、栃木県の自宅から電車を乗り継ぎ片道2時間、往復4時間かけて通勤しています。

私の生活習慣を簡単にご紹介しますと、毎朝6時頃に起床、10分間体操をしてから朝食を摂り、大学へ行く日は、家族の車で最寄り駅まで送ってもらいます。

朝食は図表2の四つの食品群をバランスよく摂ることを心掛けています。

出勤日の昼食はなるべく学食で摂るようにし、魚中心のA定食をよく選びます。

というのは、多くの日本人は、健康に必須の脂肪酸であり魚介類に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）が遺伝子的に不足しがちだからです。

理想的な摂取量は一日100グラムですが、それくらいの魚介類を毎日食べることで、特に認知症のリスクを大幅に低下させることができます。それが分かっています。

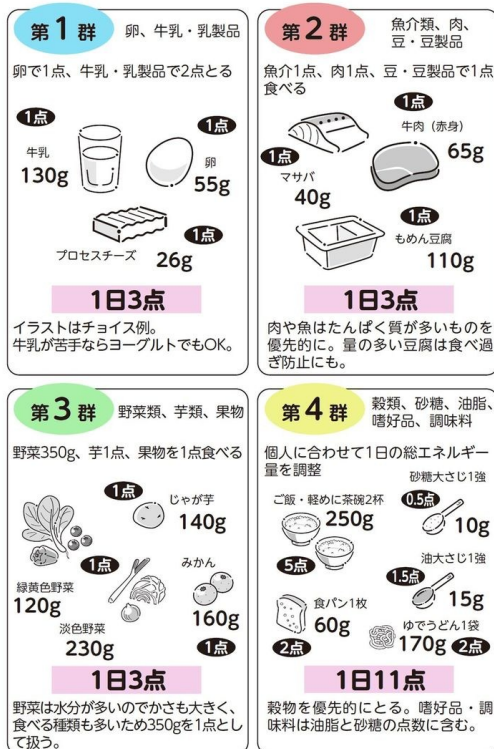


にも拘わらず、日本人の魚介類の摂取量は年々減少し、近年では50グラムほどになり、90年代と比べて半分に減ってしまいました。

そして昼食後は、大学の研究室のソファで、1時間ほど昼寝をしてから午後の仕事に臨みます。

帰宅はその日によって異なりますが、基本的には夜11時半頃には眠るようにしていますので、昼寝の時間を合わせると、1日の睡眠時間は7時間半くらいです。

図表2 四群点数法（1日20点とる場合の目安量）



OECDの調査（令和3年）によれば、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、世界平均の8時間28分と比べて短く、OECD諸国の中では最短です。睡眠不足はうつ病や認知症のリスクに繋がることが分かっていますから、日本人はもっと睡眠の大切さを認識する必要があります。

運動に関しては、いまでも続けているのはダンベルです。

自宅や大学で、時間のある時に3～5キロのダンベルを両手に持って上げ下げするのです。

3階の研究室にも階段で上り下りをしています。

こうした生活習慣の積み重ねにより、93歳のいまでも現役で働いているのだと思います。

## 今月の良い話

### 燃ゆるための愚かさ



賢いと燃ゆることができないですね。

燃ゆるためには愚かさがいる。

愚かさは力です。

それは、私は四十年間、大学にいて、そう思います。

だから、優等生もいいけどね。

優等生のやり得る仕事は大抵、型が決まっている。

本当に世の中に大きな光を与えるのは、必ずしも、いわゆる優等生だけではない。

部長とか課長とか、そんなところにさっとなるのは優等生が多いようですが、日本の将来に大きな変化を与えて、自ら進むべき道を断固として守っていくというようなのは、むしろ優等生でない方に多いくらいです。

だから、やっぱり、ある意味では愚かさね。

損とか得なんていうことは考えないで、ひたむきに行く人ですね。

私の友達の青柳安誠。

京大の外科部医で、外科では日本一の人です。この人が言いましたが、仕事は祈りである、と。執刀する瞬間、祈るんですね。

最善を尽くすだけじゃ、まだ足りないんで、どうぞ、この手術が上手くいきますようにと、祈る。

これはやっぱり、すごいと思います。

この男が、「器用な人では外科の名人にはなれん」と言っていました。

それはね、いろんな外科の方式がある。

長い歴史を通してね。

人によっては、血管の走り方が違ったり、

神経の走り方が違ったりしてる人がある。

そういう場合までも考えて、間違いを起こさないようにというのが、長い伝統の手術だそうです。

ところが、器用な人がやるとね、目先だけでさっとやる。

一見誠に器用だが、時に思わぬ間違いを起こす。

何分間で盲腸の手術をしたなんていうのは、

これは愚かなことで、そういう医者はまだ

本当の意味で一人前の医者ではないと思う。

誰がやってもできるようなことにも、なお祈りを込めて、百やれば百、絶対に間違いを起こさんという、これが真の名人だ、と。

私もそうだと思います。

新聞、雑誌などをみると、世の中は悪人ばかりのような気がするが、にも拘わらず、世の中が何となしに前へ行ってるのは、案外、世間でいうほどは悪人ばかりでなく、いい人が多いということじゃないかと思ったりしています。

普通、みえないところで、いいことをしている人が多いのですね。

だから、社会はいわゆる有名人に支えられておるよりも、むしろ無名のそういう人たちに支えられておるのではないのでしょうか。

## プロ太の小話集 No. 204 「ナンパの断り方 2 編」

男「お嬢さん、落とし物です。」  
 女「えっ？」  
 男「僕との出会いを落としましたよ。」  
 ……  
 女「あっ、私のじゃないです。」



「今ひとり？」ってナンパされたら  
 ……  
 お腹をさすりながら  
 「いえ…、ふたりです」

詐欺の技術は年々向上し、新たな手法で騙しにかかります。

「スプーフィング」は、特定のアプリを使用し、発信元と違う電話番号を表示させるものです。弊社も防犯カメラの閲覧について、様々な警察署から連絡が来ることが多く、その都度電話帳に登録してあります。

警察署の電話番号の下4桁はほとんどが「0110」ですので、この番号から電話がかかってくると信用してしまうかもしれません。

今回の事件の情報により、注意喚起が出来ることに感謝です。

皆さまもこのような電話がかかってきた際は、相手の氏名・所属を聞き、いったん電話を切り折り返しをされるようご注意ください。

応  
 援  
 団  
 体  
 企  
 業



### 加盟団体

RID2770 川口モーニングロータリークラブ

NPO法人 さいたま起業家協議会

公益社団法人 千葉東法人会

公益財団法人 モラロジー道德教育財団

<https://kawaguchi-morning.jp/>

<https://saitama-kk.org/>

<https://www.chibahojin.jp/>

[https://www.moralogy.jp](https://www.moralogy.jp/)

### 事業所

商号 株式会社ケイプロ

屋号 都市防犯プランニング社

本社 埼玉県蕨市中央1-7-1シティタワー蕨

千葉支店 千葉県千葉市中央区新町1-20江澤ビル

<https://k-puro.co.jp/>

mail info@k-puro.co.jp

TEL 048-446-9445

TEL 043-243-6110

### 業務内容

機械警備 弊社のセキュリティプランにSECOM・ALSOK・CSPのインフラを使用  
 防犯カメラ 周辺環境・建物構造・人的要因を分析し、用途に沿ったカメラ選別と設置  
 メンテナンス 消防設備点検・消防設備工事の消防関連事業及びAED幹旋の管理業務