



作・松山

玄米四合食べても太らない方法!?

こんにちは、あおい総研代表の道場です。
私が蕎麦好きであることを知らない情報弱者の方はいないと思いますが、実は米も大好きなのです。
タクアンがあれば、大盛玄米ご飯を何杯も食べられます。
しかし残念ながら**万年ダイエット**をしているので、そんなに米を食べるわけにはいかない。
そこでいつも思っていることが、「宮沢賢治羨ましい」です。
「雨ニモマケズ」で彼はこう書いてますよね。
「一日ニ玄米四合ト味噌ト少シノ野菜ヲタベ」と。私も一日に玄米四合と味噌と少しの野菜を食べたい。そこで、AIに聞いてみました。「どうすれば玄米四合食べても太らないか?」と。

回答：激しい肉体労働をしよう!

.....農作業してきます。



宮沢賢治、実は...



「銀河鉄道の夜」「注文の多い料理店」などで知られる国民的作家の宮沢賢治ですが、実は岩手県で**教師・農業指導者・技師**として活動の続けながら創作していたため、生前は一般には**ほぼ無名の存在**でした。
37歳で亡くなった後、草野心平（同時代の詩人・友人）らの尽力により作品が広く知られ、世評が急速に高まり国民的作家となっていきました。



業務効率化

意外と知らないChatGPTの便利機能



みなさんは、AIツールを活用していますか？

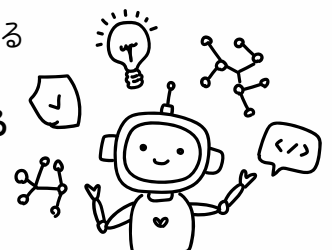
今回は、ChatGPTの「知っているようで意外と知らない便利機能」を3つご紹介します。

1つ目は、ファイル添付です。契約書などの長い資料も、アップして「要約して」と指示すれば、先に全体像をつかめます。そのうえで本文を読むと、**理解のスピードがかなり上がります**。

2つ目は、スクリーンショットの添付です。スクリーンショットを添付するだけで、**Excelで分からない箇所や、読めない漢字、エラー内容なども質問できます**。

3つ目は、ショートカットです。特に便利なのは、最後の回答をコピーできる「Ctrl+Shift+C」です。期待通りの回答なら、そのままメールや資料に貼り付けられます。**文章作成、資料確認、ちょっとした疑問解決まで使える**ので、業務効率化にはかなり役立つと思います。

ChatGPT、かなり便利です！（青木）



みなさんは夏派ですか？冬派ですか？



青山の場合...

こんにちは！あおい通信編集長の青山です。暑い季節になりましたが、みなさんは夏派ですか？冬派ですか？

僕は、圧倒的に夏派です。理由は2つあって、1つは「僕は寒さに弱く、暑さに強いから」です。暑いのは我慢できますが、寒いのはどうにも我慢できません。もう1つは、「夏は洗濯物が少ないから」です。冬は、重ね着、毛布・こたつ布団などの使用で洗濯物が増えるので、その分大変です。

さらに、夏と冬で、1日1分でも洗濯物に使う時間に差があったらどうでしょうか。10日で10分、1ヶ月で約30分になります。寒いと、自由に使える時間が減ってしまうんです。同じような理由で、洗い物も、箸1本でも増えてほしくないと思っています。細かい話ですが、一人でも多くの方に共感していただけたら嬉しいです。

夫が偏食で...

こんにちは。結婚して5年目のまだまだ新婚気分をしたい（あくまで願望）続括の松山です。そんな私の夫は偏食です。逆に私は好き嫌いがほとんどなく、特に魚介類が大好き。鍋料理にはタラを絶対に入りたい派の私に対し、夫はタラが入っている鍋自体が食べられないので、同じ鍋をつくこともできないのか・・・と枕を涙で濡らした夜もありました。しかし、気づいてしまったのです。毎年注文しているふるさと納税「ズワイガニ」を合法的に独り占めできるこの状況、むしろラッキーなのではと。夫は食わず嫌いな面もあるので、たまに「あ、これイケるわ」と克服しちゃうことがあります。カニだけはどうかどうか一生食べないままでいてほしい・・・と密かに祈っています。



ちなみに、右で記事を書いている大越に、
「うちの旦那が偏食で・・・」と少し愚痴をこぼしたことがありました。
一通り私が話し終えた後に、蚊の鳴くような、そして震える声で大越は言ったのです。
「実は私も偏食なんです・・・」

黒い画面が、私の人生を変えた!?



こんにちは。システム管理の大越です。元々水泳インストラクターを目指して体育系の専門学校に通っていましたが、授業で触れた「真っ黒な画面のパソコン」（歳がバレる笑）。

キーボードを打つのが楽しくて「パソコンで仕事がしたい！」と進路変更し、気づけばウェブ制作に携わる機会が多くなっていました。コロナ禍で「娘の休校に対応できる仕事を」と在宅ワークを探し、あおい総研と出会いました。求人に「ブラックではありません」と書いてあって、逆にドキドキしましたが、
・・・本当にブラックではありませんでした(笑)。
今は、デザインにとどまらずシステム管理など幅広い業務をやらせていただいています。色々な分岐点があり、今の生活があると思うと面白いと思います。全ての出会いに感謝です！



造園・植木屋を営む藤内さんにインタビュー!

ニュースレターを始めたクライアントさんの声

当社のニュースレター作成代行サービスを利用している『造園・植木屋を営む藤内さん』に、インタビューを行いました!

ニュースレター開始から1年ほどで「またお願いします」というリピーターからの連絡が着実に増え始め、2年弱経った現在では、1ヶ月の問い合わせの内、半数以上がリピーターになることもあるそうです。さらに、数字以外でも、お客さんとの距離をグッと縮めるきっかけになっているとのこと。

右記のQRコードからインタビュー動画をご覧ください



いただけますので、リピート促進に興味のある方は、ぜひご確認ください!



<https://youtu.be/CCZQHR1XXQ>

会社概要

会社名 株式会社あおい総合研究所
事業内容 経営コンサルティング
売上アップ、集客代行、資金繰り、求人、人事制度など、中小零細企業の経営課題を全て解決

所在地 〒349-1134 埼玉県加須市北下新井54-1

連絡先 info@aioisouken.co.jp

代表者 道場 明彦

ニュースレター担当者 青山 高巳

※ニュースレターの送付停止・その他お問い合わせは、右記QRコードまたは下記URLよりお願いいたします(Googleフォームに移動します)。

<https://forms.gle/ZsXrSV6gr4tjehXt5>

