



# パシオン通信 3月号



## オンライン飲み会について システム開発部 K・Y

オンライン飲み会の参加を迷っている方は  
必見！！  
今回はコロナで旅行に行けなかったため、年末に開催されたオンライン飲み会について記載したいと思います。

初めに、主催者のHさんへこの場を借りて改めてお礼を申し上げます。オンライン飲み会の開催ありがとうございました。とても楽しい時間を過ごさせて頂きました。

まず、開催前の私の心境について記載をします。初のオンライン飲み会ということで、どれくらいの人が集まるのか、どんな話題があるのかなど、とても楽しみでした。参加してみると、覚えきれないほどたくさん話題がありました。その中でも印象的だったことを紹介します。

とある事情でカラオケから参加されていた方がおり、折角なので一曲聞きたいとの話になったので歌っていただきました。（なぜか途中から音が聞こえなくなりましたが。。）

オンライン飲み会ならではのイベントで、開始早々オンライン飲み会のよさを実感しました。通常の飲み会であれば、カラオケに移動する必要があったり、歌いたくない人は参加しない等がありますが、そのデメリットが無かったため、とてもいい体験でした。

参加後の感想としては、意外と人が集まり驚きました。おそらく入れ替わりで10人は集まったのではと思います。中にはワインをものすごい勢いで飲んでいたり、おつまみを大量に食べている人もおり、だいぶ楽しんでいたのでと思います。

また、以下にも記載していますが、画面共有は業務でも応用できるため、有効活用できるのではと感じました。

最後にオンライン飲み会のメリットとデメリットを主観で記載したいと思いますので、参加を迷っている方は参考にして頂けたらと思います。

- ◇メリット
- ・集まる必要がないため終電を気にしなくてよい
  - ・開催場所の予約の必要なし
  - ・会費の精算不要
  - ・遠方地の方とも飲める
  - ・飲食物を自身で用意するため、好みを気にする必要なし
  - ・飲食物を自身で用意するため、お財布にやさしい
  - ・画面共有ができるため、情報伝達がスムーズ
  - ・座席分けがないため、常に全員と会話可能
  - ・ペットの緊急参加で盛り上がる
  - ・簡単にミュートできる。。。

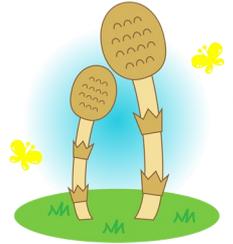
- ◇デメリット
- ・途切れる&聞こえづらい
  - ・会話が被る
  - ・離席、退席のタイミングが掴みづらい
  - ・家族が家にいると気まずい
  - ・顔が近くて恥ずかしい。。。

以上です。



目 次	
オンライン飲み会について	1
おすすめの海外ドラマ	2
テレワークの運動不足から健康診断まで	2~3
第二子誕生！！	3
パシオン通信大賞ノミネート一覧	4





## おすすめの海外ドラマ システム開発部 Y・Y

最近、沢山のストリーミングサービスがでてきて、家にながら色々な作品が見れるようになって便利だなと思います。私はよく海外ドラマを見るのですが、そんな中でもそれぞれオリジナル作品の制作に力を入れているなと感じます。見れる作品が沢山あり、どれを見たらいいのかわかっている方におすすめの作品を紹介したいと思います。独断と偏見で選んでいますので、あくまでも参考程度にしてください。

今回は有名なストリーミングサービスのNetflixとアマゾンprimeから選びます。

Netflixからオススメするのはまず、『クイーンズギャビネット』という作品です。

あらすじは1950年代の児童養護施設で、人並みはずれたチェスの才能開花させた少女が依存症に苦しみながら、スターの道を歩いていくというものです。

この作品の面白いところは主人公が複雑な境遇で育ち、不安定な精神状態ながらもどンドンと前に進んでいくという心理描写の描き方。そして日本で馴染みの薄いチェスを取り上げているのに、ルールが分からなくても、とても面白いところです。私はこの作品を見た後、無性にチェスがやってみたくくなりました。

次にお勧めするのは『Dark』という作品です。

あらすじはドイツの町で起こった子どもの失踪事件をきっかけに、4つの家族の秘密が暴かれていくといったものです。

この作品の面白いところは登場人物がそれぞれ自分の信念や考えをもって行動していて予測がつかない展開になっていくところが面白いです。面白い作品ですが、序盤は謎が多く物語も全体的に難解ですので、少しずつ噛み砕きながら見るのをお勧めします。

アマゾンprimeからお勧めするのは『TALES FROM THE LOOP』という作品です。

あらすじは宇宙の謎を解き明かす地下研究施設「ループ」と町の住民たちを描いている作品です。この作品の特徴はSF要素の日常への溶け込み方が上手いところでは。

SFといえば近未来の都市をイメージしますが、この作品は日常の牧歌的な風景にロボットや近代的な塔などがバランスよく溶け込んでいて郷愁感を感じさせます。

私がお勧めした作品以外にもストリーミングの競争が激しくなっていて、力を入れたオリジナル作品が沢山出ているので探してみるといいかもしれません。



## テレワークの運動不足から健康診断まで システム開発部 M・S

1回目の緊急事態宣言が発令してからもう一年経とうとしていますが如何お過ごしでしょうか。

私は最初の緊急事態宣言からすぐにテレワークになり、全く電車に乗らない生活が今でも続いています。

テレワーク期間中に電車に乗った回数は2回、1回は本社に戻る時で、もう1回は父親の法事で帰省した時です。こうも出歩かない日々が増えると運動不足になってしまいますよね。

ですが幸いにも私の通っているスポーツジムは徒歩圏...とはいっても駅一つ分はあるので往復1時間、距離は5kmくらいなので通うだけでも良い運動になります。ただ去年の4、5月は休業していて、6月の再開した時点では運動不足を感じていました。しかも休業前はプログラムレッスンを週5、6コマ(1コマ45分)

参加していましたが、消毒・換気の時間を取るようになったので1週間のコマ数が減ってしまい、再開後は週2、3コマの参加になり運動量が減ってしまいました。その上、マスク着用しての運動なので息苦しくて以前よりも動けなくなりました。

それでも定期的にジムに通うようになったので運動不足は解消されたのですが、運動量が減ったせいか61~3kgの間をいったりきたりで、せめて健康診断までには去年と同じ体重を維持したいと思い運動量を増やしたのですがあまり変わりませんでした。

それで去年と何が違うか考えると、テレワークで自炊するようになって野菜をほとんど取らなくなったなあと思ひ野菜ジュースを毎日飲むようにしましたら僅かながら減少傾向になりました。

次ページへ



**前ページより** それでも健康診断に間に合いそうにないので色々ネットで調べたら、運動後の飲酒に問題があるようで一回の飲む量を抑えても意味がないみたいで、とりあえず運動したら全く飲まない日を少しずつ作っていったら日に日に減るようになりました。  
最終的には健康診断の結果で去年より2.1kg減、そのまま年末まで頑張ったら更に1.7kg減までいきました。

検査項目	基準値	単位	今回		前回		結果	標準範囲	
			2020/12/10	2019/11/29					
身長		cm	170.0	169.4			体重	57.7 kg	53.5 - 72.0 kg
体重		kg	59.4	61.5			体脂肪率	16.0 %	12.0 - 22.9 %
標準体重			63.6	63.1			脂肪量	9.2 kg	6.6 - 14.4 kg
BMI	18.5~24.9		20.6	21.4			除脂肪量	48.5 kg	
%FAT (体脂肪率)		%	15.1	18.9			筋肉量	46.0 kg	47.0 - 55.1 kg
腹囲	85未満	cm	72.5	75.5	A	A	推定骨量	2.5 kg	2.5 - 3.2 kg
							BMI	20.0	18.5 - 24.9

「健康診断結果」

「12月末」

## 第二子誕生！！ システム開発部 O・Y

12月10日に第二子が生まれました。  
予定日より約40日も早い出産でしたが、元気な男の子です。  
瑠璃色に輝く宝石のように輝いて欲しいという思いと、私の名前の漢字を使って、Rと名付けました。  
2,238グラムで生まれましたが、現在4,500グラムで順調に成長しています。  
二人目なので、ゆるーく楽しく生活して行きたいと思います。  
コロナが落ち着いたら、ディズニーランドなど色々な場所に連れて行ってあげたいです。





## 第25期パシオン通信大賞 ノミネート作品一覧



4月	情報セキュリティ10大脅威 2020	A
	いろんな意味で注意しましょう	B
5月	鉄道の旅プレイバック～さよなら江差線と焦燥の青森駅編～	C
	COVID19の影響	D
	部屋で籠ってテーブルゲーム	E
6月	写真クイズ	F
	福井もいとこたまにはいいね	G
	松山観光	H
	コロナはもういいって!!	I
7月	個人情報の使い方と守り方	J
	リモートワーク	K
	スキー場3選!!	L
	ボードゲームのご紹介2	M
8月	減量計画～30日チャレンジ～	N
	ソロプレイも楽しいです	O
	リアル体力回復アイテム作成(リングフィット外伝)	P
	ユニコーンに会いに行く	Q
9月	在宅サラメシ(時短調理編)	R
	生活の変化	S
	新型コロナ接触確認アプリCOCOAの有効性について	T
10月	時代小説の紹介	U
	中国と日本の生活費用比べ	V
	最近食べた物	W
11月	キス釣りのお話し	X
	お米のとぎ汁	Y
	草津温泉旅行	Z
12月	コロナと鬼滅の刃	AA
	カブキ、コワクナイ	BB
1月	私たちはどう生きのこるか	CC
	ディスタンス	DD
	テレワークのその先	EE
2月	卵焼き器買いました	FF
	プロジェクトX合体! みんなが挑戦者	GG
	テレワーク時のセキュリティについて	HH
	ウーバーイーツのすゝめ	II
3月	オンライン飲み会について	JJ
	おすすめの海外ドラマ	KK
	テレワークの運動不足から健康診断まで	LL
	第二子誕生!!	NN

今年もパシオン通信大賞を選考する季節がやってまいりました。

左記一覧を見ると、あーこんな記事あったなあど懐かしく感じます。本当に1年は早いですね。皆様にはご多忙な中、また特に今年はコロナの影響で外出することもできず、書くことがない中無理を言って書いていただきました。セキュリティコラムや様々な記事掲載にご協力頂きましたこと改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

また次年度も皆様にお会いできない状況となりそうですので、なるべく早くこちらから執筆のお願いをさせて頂くつもりです。引き続きご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。

さて、今期パシオン通信大賞ノミネート作品につきましては左記の通りです。

持票数は例年通り、**1人3票**です。掲載月とタイトルを明記し、それに何票と書いて下さい。

3作品に1票ずつでも、1作品に3票でも、使い方は自由です。

改めてメールにてご連絡致しますが、口頭でのご連絡でも構いません。

3月末までにSまで、お願い致します。

結果につきましては、後日改めて連絡いたします。

※ 選考にあたりまして、自己紹介文は対象外とさせて頂きました。



### <<お知らせ>>

ディズニーランドやユニバーサル等のアミューズメントや旅館ホテルの宿泊に対して、年度に1回、健康保険組合から4,000円の補助があります。3月31日までの利用チケットで4月10日までの申請が可能です。今年度まだ申請していない社員は、是非有効活用してください。

対象施設等詳細は以下のサイトをご参照ください。

[https://www.kjkenpo.or.jp/hp/hojokin/taiiku\\_hoyoujo.html](https://www.kjkenpo.or.jp/hp/hojokin/taiiku_hoyoujo.html)

★ 領収書と申請書を総務まで送ってください。

本紙はパシオン社員の親睦を目的にした社内報です。パシオンをご理解下さる関係者に限定配布しております。本趣旨にもとるご利用、お取り扱いはご容赦いただきます様お願い致します。