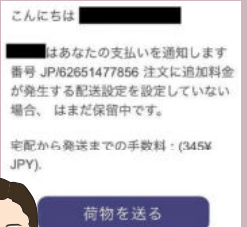


気をつけて！ クワック詐欺

今日、会社宛てに届いたメール。えっ、何か会社で送ったのにストリップしてる？と一瞬ドキッ、「荷物を送る」で確認できるかも？クワックしたい気持ちを抑えてググってみると…詐欺メールでした。

「気を付けよう！
クワックせずに疑って
ググってみても
遅くない」



送られてきた詐欺メール



きよこ先生



コタロウ

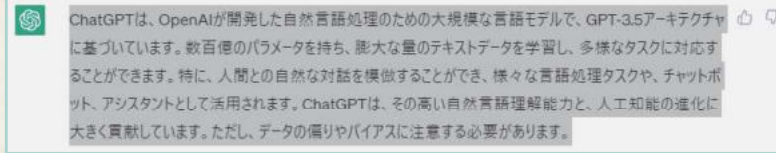
ChatGPTとは？

ChatGPTは、OpenAIが開発した人工知能のアシスタントで、人間との自然な対話を模倣することができます。

ChatGPTは、OpenAIが開発した自然言語処理のための大規模な言語モデルで、GPT-3.5アーキテクチャに基づいています。

数百億のパラメータを持ち、膨大な量のテキストデータを学習し、多様なタスクに対応することができます。特に、人間との自然な対話を模倣することができ、様々な言語処理タスクや、チャットボット、アシスタントとして活用されます。

ChatGPTは、その高い自然言語理解能力と、人工知能の進化に大きく貢献しています。ただし、データの偏りやバイアスに注意する必要があります。



以上が ChatGPT に ChatGPT について 200 文字以内で教えてと質問した際の回答です。大量のデータを学習し、自然な受け答えができる ChatGPT が今後様々な分野での活躍が期待されています。

あいちゃん通信

2023年 初夏号

株式会社アイセイPC
新潟県長岡市殿町2丁目4-19
吉原ビル2F

http://www.aiseipc.com/
TEL: 0258-38-6922
FAX: 0258-38-6927

鎌田養鶏 たまご畑の瓶パフェ



吉村

スイーツハント 第6回
初夏の美味しい
お取り寄せ
スイーツ

新潟県刈羽郡刈羽村にある鎌田養鶏で販売しているたまご畑の瓶パフェをいただきました！

プリンやアイスクリームなどを何層にも重ねた見た目も可愛い「瓶パフェ」。鎌田養鶏のブランド卵を使用。食べ進むごとにさまざまな味わいを楽しめる「ひんやりスイーツ」。吉村はたまごパフェをいただきました！濃厚なたまごジャムと程よい甘さのクリームやアイスがとっても美味しかったです♪食べ進めていくと溶けたアイスとグラノーラの食感がとても良く、その下にあるフランボワーズもさっぱりしていて一つの瓶で沢山楽しめるスイーツでした！！

セットで入っている砂丘桃パフェもさっぱりした甘みで食べやすく美味しかったそうです。

自分のご褒美に、また贈答用にもおすすめです(^^) / 刈羽村に直営店があるのでお休みに行ってみようと思います。

たまご畑の瓶パフェ2種4個入り
(たまごパフェ・砂丘桃のパフェ 各2個)
¥3,980(税込・送料込)



玄米を 食べ始めました。



最近の ハマリ こと



Kel

通っているカイロプラクティックの先生に、玄米を食べると調子が良くなるというお話を聞いたことがきっかけです。年始早々から体調を崩し、冬から春への変わり目や花粉などで体調があまり良くなかったのです。玄米を食べ始めてまだそこまで経っていませんが、一番変わったことがあります。

それは肌の調子がとても上がったということです。最近は近年で一番の花粉量で、顔から首にかけてとても赤くなり敏感になっていました。保湿をしたり化粧品を変えてみたりしたのですが、多少良くなってもまた調子が悪くなるを繰り返していました。玄米を食べ始めてから赤みが引き、できものなども減りました。調べてみると腸内環境がよくなるためだそうで、整えられることにより免疫機能を正常に保ち、アトピーや花粉症などの症状も改善されるそうです。

また、食物繊維やビタミンなどの栄養素が白米の何倍も入っているそうです。

ただ、玄米の外側には「セルロース」という不溶性食繊維でできた固い皮があるため、胃に負担がかかってしまう可能性もあるそうです。

3時間ほど浸水して、玄米モードで炊いています。玄米に押し麦を入れて食感を少し工夫しています。まだ、上手に炊けないので工夫しながらおいしくいただきたいと思っています。

しいかげんも ほどほどに



社長

SNSでも配信中！ /
http://www.ekagen.com

してくれました。残念ではあるが、担任であった先生と、同級生のひとりが他界していた。40年ぶりの再会に、顔はすっかり変わり、眉は白く、まったく面影を残していない者もいた。▼60歳となつて、シヨックだったことがふたつ。ひとつは財布を落としたことである。現金1万円、保険証、クレジットカード2枚、免許証までいっしょに失ってしまった。どこかで誰かが拾い、交番へ届けてくれることを期待したが、叶わなかった。すべて手続きし、再交付となった。▼もうひとつが、山行中に2回転んでしまったことである。それもほとんど平らな山道と、よく整備され、しっかりとした階段で、である。だがどうみても転びそうでないところで転んでしまった。あきらかに体重が増え、バランスがとりにくくなっているのが原因である。▼財布にはパラコードとカラビナを取り付け、常にどこかに括り付けられるようにした。減量は月100Kgを目標に、日々走り続けている。ボケないうちに、しっかりと対策しておくことが肝心。「これまでに決めるのか」「これからもちろん後者である。」

6月
中古パソコン
即売会情報
予約不要

新潟即売会
6/21(水)
12:00~14:30
会場/新潟テルサ

長岡即売会
6/27(火)
12:00~14:30
会場/アオーレ長岡

Microsoft Office 2019
& 高速起動 SSD 全台搭載!!
即売会限定価格多数展示
いたします♪
お気軽にご来場ください。