

Cnetひたち

2019年12月9日

発行:コミュニティNET ひたち

発行人:久保 裕

編集:佐藤 紀子

新たな Cnet ひたちセカンドライフの活動

代表理事 久保 裕

今年の5月1日に日本は平成から令和の時代になった。11月9日には天皇陛下のご即位をお祝いする国民祭典が開かれ、10日の祝賀パレードには12万人の人たちが沿道から祝福した。

一方で今年は台風が猛威を振るい各地で大きな災害が発生し多くの被災者が出た。また車社会の進展と共に高齢者の事故が社会問題となっている。都市化と核家族化の進む中でシニアの生き方が問われている。

現在、役所ではシニア世代を65歳から前期高齢者、75歳から後期高齢者と定義しているが、日本老年学会では、シニアの健康寿命を延ばしていくように、下図のようにその呼び方を提言している。(参照)

Cnet ひたちでは市と(社協)の後援を受けて「シニアのためのパソコン入門講座」を4月から9月まで6か月間開催した。延べ100人日の市民が受講し、平均年齢68歳であった。また10月には市の高齢福祉課の主催で「高齢者のためのパソコン・スマホ無料相談会」が開催され、Cnet から9人の講師が対応した。来会者17人で平均年齢は74歳であった。「パソコン・スマホで高齢者に元気を！」をキャッチフレーズに、Cnet ひたちはこれからもセカンドライフのステージを提供する活動を続けてまいります。

| 年齢 | 呼び方 |
|--------|-----------------|
| 65～74歳 | 准高齢者(pre-old) |
| 75～89歳 | 高齢者(old) |
| 90歳～ | 超高齢者(super-old) |

(参照) https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/pdf/definition_01.pdf

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 顧問・理事・監事 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

身の丈に余る仕事に挑戦する喜び 内田 芳勲

今年は二つの未経験の仕事に挑戦した。一つは随筆「ああ大煙突」の動画編集とYouTubeへのアップ、もう一つは新規に受注したWordPressによるホームページ制作である。このプラグインはまさに宝の山で、つい夢中になってその日の内には寝ない日々が続いた。独学で新しいことに挑戦するには関連の本を買い込み、インターネット検索で参考情報の収集が必須。かくて書斎には本とプリントアウトした資料が溢れ、年初に誓った整理整頓も事志と違い「断捨離や手付かずのまま年の暮」の体たらく。それでも身の丈に少し余ることに挑戦し完成できた喜びは大きい。認知症予防のためにも続けて行きたい。「冬麗や晩学の徒の意気高し」 芳洲

大事な「生きがい型満足感」 星川 雄

最近読んだ本の中に、健康長寿の秘訣は「生きがい型満足感」だとして、アメリカで活躍する103歳の女性デジタルアーティストが紹介されていました。彼女は、88歳で画像加工ソフト「フォトショップ」を習得したとのこと。絵画や写真などの創作活動の喜びも、「生きがい型満足感」として、健康長寿に良い様です。私はデジカメが趣味で、あちこちの風景写真などを撮影し、画像処理ソフトを使って加工したりして楽しんでいます。その他 Cnet 活動の中には、「シニア向け無料パソコン・スマホ相談会」など、人様のお役に立つ企画も有りますので、これらに指導員として参加することも「生きがい型満足感」に繋がっているのでは?と内心想っています。

「ビスケット」でプログラミング 宮垣 久典

ビスケットという幼児向けのプログラミングツールに出会いました。お絵かき画面上に手書きで絵を描き、それを適宜メガネのレンズ画面にはめ込むだけで、絵を動かすこと(プログラミング)が出来ます。あまりにも従来のプログラミング手法とのギャップが大き過ぎてしばらく放置していましたが、最近、高度なシューティングゲームなど、工夫次第で面白い作品が作れる優れものであることが分かってきました。早速、パソコン教室でも試してみたところ、最初はお絵かきなんてと尻込みしていた生徒さん達も、作成中は全員無言で真剣勝負、作品が動き出すとそこそこで笑いがこぼれる様になりました。幼児だけではもったいない。認知症予防にもお薦めです。

パソコン・スマホ無料相談会 佐藤 紀子

日立市主催の「高齢者向けのパソコン・スマホ無料相談会」に私たち Cnet が相談員として参画いたしました。昨年に続いて二回目です。パソコンやスマホの初歩の使い方やアプリの使い方、更にはクラウドの活用と相談内容は様々ですが、一対で一時間。それぞれのテーブルが楽しそうな雰囲気にも包まれました。身近に教えてくれる人がいない。どこに相談したらいいか分からない。こんな場所が有難い。とは相談者のお声です。今、情報通信機器を使えるか否かで情報格差が大きく広がっています。市に「市民相談窓口」があるように、これからの時代は、ICT(情報通信技術)の利活用に関する相談窓口も必要になってくると感じた相談会でした。



パソコンの動作遅い対策について 宮原 養治

HDD の代わりに SSD (Solid State Drive) 内蔵のパソコンを使用し始めて 1 年が経過した。今では HDD 内蔵パソコンの動作が如何に遅かったかを痛感するとともに、起動停止、写真、動画編集などにおけるパソコン操作上のストレスが少なくなり、時間節約にも効果ありと感じている。最近の SSD は 1 TB でも安価になって来ており、パソコン動作が遅くストレスを感じている方には SSD 化を奨めている。また SSD 化においては、使用中の HDD と全く同じ内容 (クローン) をクローン作成ソフトにより SSD に作成し、HDD と交換するだけで設定変更など一切なく、従来通りそのまま使用出来るのも SSD 化を奨めている理由の一つである。

ピアノへの憧れ**高松 良一**

私は楽器の中で一番ピアノが好きです。でも私は楽譜も読めませんので、もっぱら聴くだけの世界で聴く対象はクラシックとジャズです。ジャズの CD の 2/3 以上はピアノ中心のアルバムです。ピアノは金属弦をハンマーでたたくわけですが、音は金属音ではなく木のぬくもりが感じられその感じが好きなのです。特に高い音は乾いた木の香りがします。自宅には娘のために大昔買ったアップライトピアノがあり、その気になればどこかの先生について演奏を習うということもできるのですがなかなか思いきれません。ジャズピアノを聞いてあんなアドリブができればどんなに楽しいかと思えます。いつか一念発起してレッスンを始めるかもしれません。

いま注目の SSD**小澤 正明**

今、パソコン (PC) の記憶媒体としてハードディスクドライブ (HDD) に代わってソリッドステートドライブ (SSD) が注目されています。物理的に駆動装置がないのでディスク上からの読み取るまでの時間がなく高速の読み書きができ、低電力で衝撃にも強いという利点があるということで、今ではノート PC を中心に SSD 搭載の機種が多く発売されてきています。近頃、SSD が大容量で手頃の値段になってきたので、9 年ほど前に購入したデスクトップ PC を SSD に交換をしてみました。一部専門的な作業があったもののおおむね問題なく交換できました。今では 3 台所有の中で一番古い PC が一番、新しい PC となり快適に使用しています。

来年は何をやるのかな**大内 猛**

今年の秋の交流会は 7 件ほどの案件から、理事会で希望をきいたところ、宗次郎オカリナがいいとのこと。宗次郎は常陸大宮市出身と聞いていたので、そこそこでやってくれるんじゃないか、との情報あり。しかし調べるうちに宗次郎の活動拠点はすでに大宮にはなく、全国レベルとなっている事がわかった。だが皆さんの期待は高く、思い切って宗次郎の東京事務所に電話した。先方からホールはどこ、いつごろの開催かと聞かれた。「来月、30 人、居酒屋風 Woody で」と回答したら、先方は無言絶句、しばらく間をおいてから、「私ども通常千人単位、最低 100 万円からですが！！」幸い近くにプロ奏者が見つかりホットとした。来年は何をやるのかな。

継続は力なり**山崎 勝敬**

先日、サッカー元日本代表キャプテンだった加藤久 (ひさし) 氏の講演を聴く機会がありました。生い立ちから現役のサッカー選手だった当時のエピソードや、引退後の指導者としてのご苦労など、非常に興味深く、楽しく聴くことができました。そんな中で最も印象に残った言葉が、タイトルにもある「継続は力なり」でした。日々どころか、24 時間常にコツコツと積み上げてきた努力は絶対に裏切らないとご自身の体験から力説しておられました。パソコン教室の講師を務めて 1 年半近くになります。皆さんに「継続は力」ですよねと言われる講座だったか、振り返る良い機会でもありました。

量子コンピュータの出現と脅威**太田 秀夫**

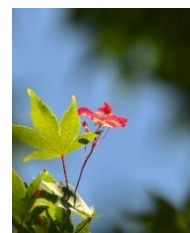
先日、GAFA の一角 Google 社が量子コンピュータにより現存する最速スーパーコンピュータでも 1 万年かかる計算が 3 分余りで可能になる旨発表しました。量子コンピュータでは通常のビット (1/0) と異なり、(1/0) の両方を確率的に保持できる量子ビットを扱うことで高速計算が可能になるそうです。私には仕組みがよく分かりませんが、AI、新薬開発、暗号解読など膨大な計算を必要とする分野で期待が高まり研究開発が過熱しています。一昔前、「狭い日本そんなに急いでどこへ行く」という標語がありましたが、「狭い地球そんなに急いでどこへ行く」と感じるのは私だけでしょうか。人類の幸福はアナログの世界にこそ存在すると感じる昨今です。



文化協会会長賞
「力投」
小林 明光



茨城新聞社代表取締役社長賞
「余韻」
宮本 文江



日立北ロータリークラブ会長賞
「もみじ」
高橋 正



日立港ロータリークラブ会長賞
「ねえー、まだなの！」
小川 正信

登山アプリに感動**大和田かおる**

スマホの普及と共にアプリも進化し便利なアプリがたくさんある。登山をする私にとっては登山アプリがその一つです。登山では地図とコンパスでルート確認をしますが、登山アプリは事前に地図データをダウンロードしておけば、電波が届かない山中でもGPSで現在地が簡単に確認できるのです。道迷いにはとても心強いアプリです。また、歩いたルートや時間が記録でき、SNS機能もあってその登山日記を公開することもできるので、情報収集に役に立つなど、ほんとうに便利なアプリです。ほかにも登山に役に立つアプリがいろいろあり、スマホは登山には必須アイテムになりました。因みに登山中は機内モードにするとバッテリーの消費を抑えられます。

第5世代移動通信システム(5G) 金谷 俊治

あるテレビ番組を見ていて、5Gを題材とする討論にふと目を奪われた。どこかの大学教授が5Gは4Gに比べて理論上100倍の通信速度が得られる、というような話をされていた。有名なタレントが、5Gが4Gの100倍なら5Gではなく400Gではないかとの質問に、その教授は慌てず騒がずGはジェネレーションですよと説明されていた。かつて「2番ではダメなんですか」と質問した国会議員がいて国民の失笑を買ったことがあったが、私は5Gについては上記タレントと同程度の知識しか持ち合わせていないので笑えなかった。ついでながら世界では既に5Gが実用段階に入り、我国においても令和2年度から本格化するという。

★★★★ パソコン教室から ★★★★★**デジタル・エンディング****衣鳩 新一**

いわゆるIT時代の終活。Cnetに参画して、7年目になりパソコンのOSもWindows7から10に変遷し、スーパーの買い物も貨幣からカードなどのキャッシュレスになってきた。書籍も電子化され本棚は整理されつつあるが、PCの中には、それ自体の起動情報をはじめ、金融、通販、申告・納税、使用権等のID、パスワードが溢れている。加齢と共に、それぞれを適切な第三者に委ねる必要性を感じてきた。取りあえず、HDDを占有している旅した感動の写真から整理を始めよう。何れ廃棄される運命でも…

教える立場になって思うこと 小川 正信

人に教えるのはとても労力が必要で根気を要する。受講者は各人其々の目的があって申し込んでいるので、テキストを進める以外にもこういう事も出来ると少し横道にそれて、パソコンの魅力を説明しつつ進めている。私も初心者の時期に、秋葉原まで数回休みを利用して講座に参加して疑問を解決した経験がある。そういう事も踏まえて受講者の気持ちがある程度は解る積りである。受講者への対応をかつての私の現役時の経験を想いつつ丁寧に説明して受講者の受講目的達成の一助になればと思っている。

私の玉手箱**田賀 慶子**

「パソコンが使えたら」と思い入会し、先生の丁寧で分かりやすい指導で何も分からない私が少しずつ出来ることが増え、講座の日が楽しみになりました。パソコンが便利で楽しく色々な事が出来る凄い物、玉手箱の様です。でも難しくなかなかわえられず四苦八苦。コーヒータイムでほっと一息そして半年の講座が終わった時、購入した自分のパソコンを学び、覚え、考え、指先を使うことが私の脳活です。そして「趣味がパソコンを使う事」と言える様開けて楽しい玉手箱になる様、頑張って続けたいと思います。

先に見えるもの**西野 淑子**

市報でパソコン教室を知り、申し込むか、しないか葛藤する中、いい機会だからとやっとの思いで腰をあげました。電話をしたら、すでにオーバーでしたが、余分に採るとのことで入れていただくことができました。そして今、前の段階を終え、次のステップに上がりましたが、教科書は新しくても、前に習ったことはすっかり忘れていました。また新たなスタートです。牛歩のごとく、ゆっくりと歩いてくつもりです。同期のメンバーに励まされながら…。



日立市と(社協)後援による
シニアのためのパソコン入門講座 A コース



日立市と(社協)後援による
シニアのためのパソコン入門講座 B コース

遅咲きも学ぶ楽しさで笑顔 成田 幸子

学んだ知識を実践し自分自身もまた成長した。昔は手書きで書類を処理しパソコンとは無縁でした。名簿作成や書類作成等の依頼があり戸惑ったものでした。これからの人生の糧として基礎から学ぶ事を前向きに挑みたいと思っている。講座では何時でも質問に応じて頂き、コツコツと基礎から学べる嬉しさをひしひしと感じている。講座の全てが直ぐに理解出来なくても、次回の講座の初めに復習時間を少し取って頂いているので辛くは無く出席している。また途中の休憩時間のお話・お喋りがまた楽しい。

パソコンとの出会い 國井 和子

自分の年賀状を作りたいと思い、町のパソコン教室に通い始めたのが12年前でした。2年間学びましたが、パソコンの使用は少なくなっていました。2年前に新しいパソコンを購入して使おうとしましたが、進歩したパソコンに怖くなって手が出せませんでした。あわてて Cnet パソコン教室に駆け込み、宮原先生の教室で一から学びはじめました。小冊子作り、大人の塗り絵等先生の丁寧な指導を受けながら楽しく学習しています。これからもパソコンの世界を楽しみながら学んでいきたいと思っています。

パソコン仲間と楽しい時間 鈴木 州宣

現在6名の仲間と一緒に大和田先生に熱心に教えていただいています。Cnet に入会するまではパソコンとは縁がありませんでしたが、町内の役員になりパソコンの必要性を感じたのでパソコン講座を受けることにしました。その講座も2年が過ぎましたが、実は月2回の講座でのみパソコンに触れている有様なのでなかなか上達しないのが現状です(仕事のせいにしています)。それでも休憩時間を含め、皆さんと楽しくお話ししながらの学習は有意義な時間です。これからも続けていきたいです。

手書きを終わりに 和賀 久志

当番制自治会の役があと3年で回ってきます。習ってみたら!の後押しもあって Cnet に入会して一年半経ちました。やっと文字が打てるようになりました。総会案内、会計報告が書けなければと思っています。暮らしの中で活用すると便利なアプリを習い始めたが、まだまだ身近なものにはなっていません。繰り返して使うことで慣れ、便利さを感じ、楽しいパソコンとなるまで続けたいと思っています。大内先生そして Cnet の先輩方々、これからもよろしくお願いします。

パソコン教室に通って6年 額賀 佳代子

パソコン教室のお世話になって、早や6年になりますが、長いようで短く、楽しい日々を過ごしています。最初の頃は分からないことが多く、パソコンに向かうのが苦痛な時もありましたが、少しずつパソコンの計り知れない魅力を感じ、その楽しさに触れられる喜びを感じている日々です。80歳を過ぎ、いつまで皆さんと一緒に勉強することが出来るか分かりませんが、これからは先生方、お友達の皆様方と共に楽しみ、喜びあって、勉強を続けたいと思います。これからはよろしくお願いします。

スマホ入門&活用講座を受講して 小又 稔子

星川先生のご指導により、月2回、インスタグラム、フェイスブック、ツイッター、ラインなど、シニア世代では敬遠しがちな少々難易度の高い学習をしています。毎回わかりやすく丁寧な資料を用意していただき、仲間たちと楽しい時間を共有しております。今後スマホの進化に伴い、高度な内容へと展開して行くことと思いますが、ゆっくりゆっくり習得して身の丈!に合ったさまざまな情報を取り入れ活用することを目指します。スマホで、これからの人生、密度の濃い、充実した時間を過ごしたいものです。

★★★★ 俳句の会とデジタル写真同好会の会員からの便り ★★★★★**指導者ご逝去と新投句方式 大島 興洋**

1昨年1月からのご指導者鈴木信行先生は8月に薬石効なく逝去されました。最近当 NPO に入会された奥様が手作りで作られた句集「白木蓮」(鈴木信行「俳句自分史」)を発行されました。内容は単なる句集でなく一万余句の中から200句選ばれ感想などを書かれた随筆のような内容です。事務所に備え付けてありますのでご一読されることをお奨めします。一方句会の投句方式は、内田顧問のご尽力で Cnet 皆さんの HP より投句すると、幹事に一覧表が届く新システムとなり手間が少なくなりました。

デジカメ同好会に入会して 藤澤 勉

昨年の9月に同好会に入会いたしました。それ以来宮原先生、小林先生それから同好会の会員の皆様に手取り、足取りと教えて戴き、本当に感謝いたしております。毎月の例会も楽しみにしております。ときには提出する作品に自信がなく、参加するのに二の足を踏むときもありますが、皆様の作品を見せて戴くだけでも勉強になるとの思いで参加をしております。年に1~2回の撮影会も楽しみにしております。これからも同好会の皆様と楽しく腕をみがいて参りたいと思っています。

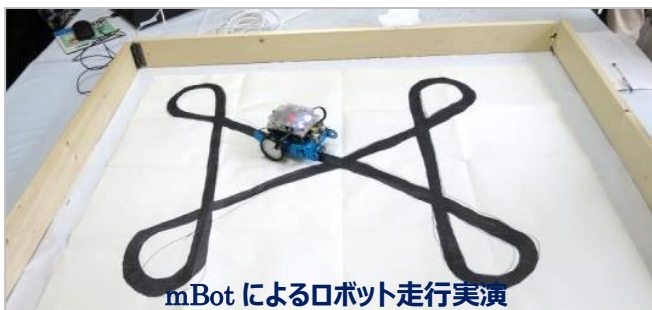




令和元年 6 月 15 日第 18 期総会を多賀市民プラザで開催

パソコン技術交流会の活動

6 月 24 日(月)第 53 回技術交流会 菊池誠講師
による「ロボットプログラミングについて」



パソコン探検少年団の活動

7 月 30 日(火)日立製作所大みか事業所を見学



★★★★ 会員の便り ★★★★★

映画「ある町の高い煙突」を鑑賞 百地 康

この映画が地方での上映が出来るとの情報が 8 月末に水戸市に住む NPO の知人からの知らせが入り、早速常陸太田市内での上映の会を立ち上げ、料金優待チラシを作り、市民へ展開した。銅の採鉱・精錬で煙害発生の日立鉱山と煙害対策で活動した入四間を市内に持つ日立市では地元の歴史を知る上で、市主催での映画鑑賞の動きがあると聞かすが、入四間に隣接しても映画に出ない、主産業の葉煙草が煙害を受けた当時の村を市内に持つ常陸太田市では、市民の活動で盛大な映画鑑賞となった。

師走に思う事

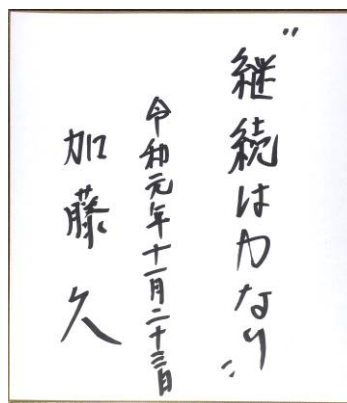
広田 和子

私は会員No.94 です。思えばパソコンの修理がきっかけで Cnet に入会し、平成 16 年の日立の小学校支援のサポートに応募したのが始まりでした。それからの猛勉強、PC ドクターは私の強い味方でした。その頃の Cnet の年末納会の風物詩は交流センターでの蕎麦打ち、お赤飯作り、けんちん汁作りに女性陣は大忙しで大変な時もありましたが、Cnet ならではの手作り感が私は好きでした。今では手を汚さずに済んでしまう今日この頃ですが、年末が近づくと何とはなしに懐かしく思い出します。

困った時の Cnet

本城 由子

PC に突然「あなたの個人情報盗まれようとしています」が表示。こんな時は、すぐ Cnet に電話して指示を仰ぎましょう。私の場合は深夜でしたが、お陰で復活、今私の PC は元気に動いています。「もっと活躍できるよ～」という声が聞こえてきそうです。教えて戴いた年賀状、名刺、三つ折りパンフレット、住所録等の作り方の技術が私の趣味にとっても役立っています。これからも Cnet の力を借りて優秀な秘書の様に仕立てていきたいと思ひます。



「継続は力なり」
元サッカー日本代表
加藤久氏の揮毫
(山崎勝敬理事からの提供)

