



## 令和7年度通常総会について

NPO 法人 CTF 松阪の令和7年度通常総会を、下記のように開催致します。正会員の皆様へ総会資料と出欠及び欠席の場合の委任を表明して頂く返信用はがきなどを4月22日にお送りしました。

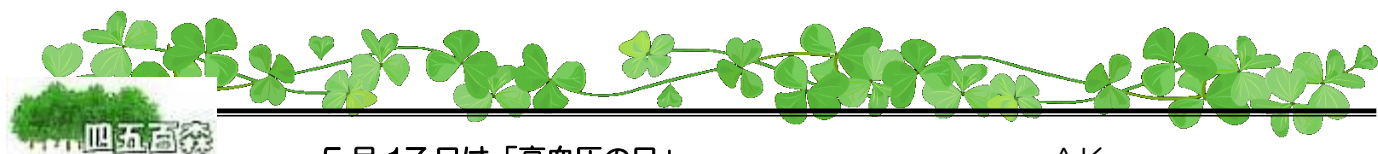
なお、ご多用中のところ恐れ入りますが準備の都合上、5月9日（金）までに返信用はがきが届くように投函をお願いします。



### 記

1. 日 時：令和7年(2025年) 5月24日（土曜日）10:00 - 11:00  
なお、総会終了後の懇談及び昼食を近隣のレストランで開催させていただきます。
2. 場 所：松阪市障害者福祉センター 1F（松阪市殿町 1563 番地）
3. 審議事項
  - (1) 令和6年度事業報告の件
  - (2) 令和6年度活動決算の件
  - (3) NPO 法人解散の件
  - (4) 令和7年度事業計画の件
  - (5) 令和7年度活動予算の件以上

以上



### 5月17日は「高血圧の日」

A.K

5月17日は「高血圧の日」です。この日は、高血圧の重要性を再認識し、私たちの健康に与える影響について考える良い機会です。高血圧は別名「サイレント・キラー」とも呼ばれ、症状が現れないまま進行するため、気づかいうちに深刻な健康問題を引き起こすことがあります。

高血圧を予防するためには、生活習慣の改善が不可欠です。まず、食事においては、野菜や果物を多く摂取し、塩分を控えることが大切です。また、適度な運動を取り入れることで、体重管理や血圧のコントロールに役立ちます。

さらに、ストレス管理も重要です。ストレスは血圧を上昇させる要因となるため、リラックスする時間を持つことが推奨されます。

健康は、何よりも大切です。ぜひ日々の生活習慣を見直し、健康で充実した生活を送りましょう。



## Windows 11 メモ帳アプリの AI 機能を解説

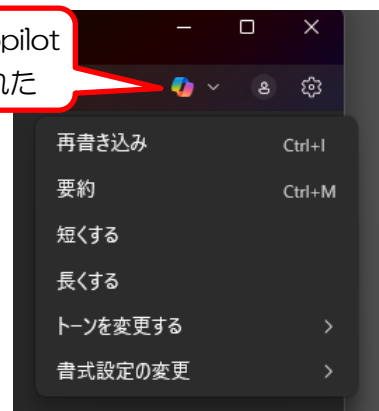


最近、Windows 11 のメモ帳アプリに新たに AI 機能が追加されました。この機能は、文章作成や編集をよりスムーズに行うための強力なツールです。今回は、この AI 機能の概要や利用条件、具体的な使い方について詳しく解説していきます。

### AI 機能の概要

AI 機能は、ユーザーが入力したテキストを分析し、改善提案を行うものです。例えば、文章のトーンを変更したり、要約を作成したりすることができます。この機能を使うことで、文章作成の効率が大幅に向上することが期待されます。特に、ビジネスシーンや学術的な文章作成において、その効果が期待されます。

「メモ帳」に copilot  
機能が搭載された



### AI 機能の利用条件

この AI 機能を利用するには、Microsoft 365 または Copilot Pro の契約が必要です。無料で誰でも使える機能ではないため、注意が必要です。これにより、企業やプロフェッショナル向けに特化した機能となっていると予想されます。利用を検討している方は、まずは契約内容を確認してみてください。



### AI 機能の使い方

実際に AI 機能をどのように使うのか、具体的な操作手順を見ていきましょう。

1. メモ帳アプリを開く：Windows 11 のメモ帳アプリを起動します。
2. テキストを入力：文章を入力します。例えば、「猫は柔らかい毛と好奇心旺盛な目を持っています。」という文を考えてみましょう。
3. AI 機能を呼び出す：入力したテキストを選択し、右クリックメニューから「書き換え」オプションを選びます。これにより、AI が提案を行います。
4. 提案を確認：AI が生成した提案を確認し、必要に応じて選択します。例えば、トーンを「カジュアル」に変更することも可能です。

**要約作成：** 複雑な内容を簡潔にまとめるために、AI に要約を依頼します。

**トーンの調整：** 読者層に応じて、文章のトーンを調整することができます。例えば、専門家向けにはフォーマルなトーン、一般向けにはカジュアルなトーンに変更することが可能です。

Windows 11 のメモ帳アプリに追加された AI 機能は、文章作成を効率化するための強力なツールです。しかし、利用するには Microsoft 365 または Copilot Pro の契約が必要であり、誰でも簡単に使えるわけではありません。AI 機能を活用することで、文章作成の質を向上させることができる一方で、AI の提案が必ずしも完璧ではないことも理解しておく必要があります。

この新機能を上手に活用し、自分の文章作成に役立てていきましょう。



## 活動報告

【4月】の活動報告

障がい者対象個人向けパソコン講座

(8日、15日、22日、29日)



## 活動予定

【5月】の活動予定

障がい者対象個人向けパソコン講座

13日、20日、27日

松阪市障がい者福祉センター 9:30~11:30

### 徒然なるままに

#### 紀伊半島に何故か巨岩巨石が多い！！

前号までは、去年の大河ドラマ「光る君へ」に因んで、石山寺や源氏物語、紫式部、清少納言などについて調べてきたが一段落したので、日本列島の成り立ちに戻ろう。我々が住んでおる三重県にも大変関係が深いのだが、和歌山県や三重県・奈良県に残る巨岩巨石について考えてみよう。

皆さんは熊野市の「花の窟(いわや)神社」をご存じかな？わしは5回ほどお参りしたことがあるぞ。『日本書紀』には神々の母である伊弉冉尊(イザナミノミコト)が火の神・軻遇突智尊(カグツチノミコト)を産んだ後、灼かれて亡くなって葬られた御陵であると記されておる。熊野灘に面した高さ約45メートルの巨岩である磐座(いわくら)がご神体とされておるのう。そこから地元の人々が花をお供えするようになり、現在まで信仰が続いておる。その経緯にちなんで『花を供えて祀った岩屋』から「花の窟」と呼ばれるようになったが、そう…花の窟神社は、日本神話に縁の深いスポットなのじゃ。



花の窟神社入口

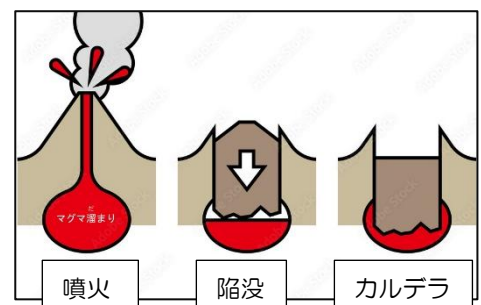


参道



磐座(いわくら)

ところで、このような巨岩巨石は紀伊半島のあちこちに見られるがどうしてかな？1400 万年前ないし 1500 万年前、紀伊半島は巨大な火山地帯だったそうじゃ。火山が噴火する際に地下のマグマだまりの天井にあたる岩盤が落ち込んで“カルデラ”ができると考えられておる。“カルデラ”というと阿蘇山の“カルデラ”が有名じゃのう。火山にある凹地形の中で、直径が2 kmを超えるものを“カルデラ”と呼ぶそうじゃ。元々スペイン語で「釜」とか「鍋」を意味する言葉で、火山の巨大な凹地を見てそんな形を連想したのだろう。



【参考】花の窟神社、Wikipedia、奈良教育大学





## “クラギ文化ホール”のリニューアルOPENイベント

N.Y.

一年半に及んだ修理が完了して“クラギ文化ホール”リニューアルOPENイベントが4月13日(日)午後開催されました。当日は小雨模様で“花冷え”といっていよいよ、少し肌寒い天候でしたが、1300の席がほぼいっぱいになるような盛況でした。

竹上市長や田村衆議院議員、市会議長ほかの方々が祝辞を述べられた後、ステージ上でテープカットが行われました。

竹上市長によると、「昭和57年にこけら落としをしてから、43年が経過して老朽化が進んだので、全面修理に着工して一年半掛けて完成しました。これから40年間使えるようにと考えています。今回20億円という多額の費用を掛けて、外壁・内部の壁・じゅうたん・1300席の椅子・天井・トイレなどの内装を全面リニューアルしました。天井はこれまで“吊り天井”でしたが防災上の観点から固定の天井に変更しました」というお話を頂きました。

椅子も新調されて、内壁も新しく、またトイレも新しくなり、目に見えるところはすべて新品になって清々しい感じがします。

テープカット終了後、“響座”の若い人たち20名で構成する“いなせ組”による勇壮な和太鼓演奏。最後に“三重高校ダンス部”50名ほどの皆さんによる素晴らしい動きのシリアスフレーザーダンス公演で楽しませて頂きました。

4月27日には、松阪紀乃元流による舞踊公演「はなの会」があり、CTF松阪の役員であるSさんも出演されました。

皆さんも“新装・クラギ文化ホール”へぜひ足をお運び下さい！



新しいクラギ文化ホールの外観



テープカット



響座いなせ組



三重高校ダンス部



### 編集後記

ゴールデンウィークの季節が近づいてきましたが、今年のGWは物価高の影響を受けているようです。特に、宿泊料金や交通費の上昇が旅行を控える理由として挙げられていますが、せっかく連休ですから素敵なGWを過ごしましょうね。

さて今年も連休明けにCTF松阪の通常総会を開催しますので会員の皆様奮ってご参加ください。



### CTF 通信第 266 号

2025 年 (令和 7 年) 5 月発行

発行者 IT を活用した障がい者支援 NPO 法人

CTF 松阪

発行責任者 山 田 則 男

住 所 〒515-0083

松阪市中町 6-9-1401

電 話 0598-26-6333

<http://ctf-matsusaka.sakura.ne.jp/>