



NPO 法人 CTF 松阪 平成 26 年度通常総会開催について（ご案内）

CTF 松阪 会長 川口保美

NPO 法人 CTF 松阪の平成 26 年度通常総会を下記のとおり開催いたします。正会員の皆様方には、ご多用中のところ恐れ入りますが、何卒ご出席くださいますようご案内申し上げます。

記

1. 日時 平成 26 年 5 月 10 日（土）11 時から 12 時まで
2. 場所 まどみのやかた見庵（松阪市魚町 1643 番地 本居宣長旧宅跡向かい）
3. 審議事項
 - （1）平成 25 年度事業報告の件
 - （2）平成 25 年度活動決算の件
 - （3）平成 26 年度事業計画の件
 - （4）平成 26 年度活動予算の件
4. その他
 - （1）出欠につきましては、同封の「出欠連絡票」（ハガキ）にて、5 月 7 日までに届くようにお返事ください。なお、欠席の方は、委任状部分に必要な事項をご記入のうえご返送ください。
 - （2）駐車場は、魚町マックスバリュー跡にある牛銀様の第二駐車場をご利用ください。
 - （3）総会終了後ごゆっくりと懇談していただけるよう、お弁当を用意いたします。



「本末歌（もとすえのうた）」：「本と末の区別は重要だよ」という宣長の考えを詠んだ長歌があるそうです。（興味のある方は本居宣長記念館へどうぞ・・・）

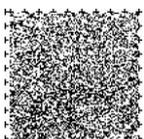
「本末転倒」：物事の根本的なことと、そうでないこととを取り違えること。「本末」は根本的なことと枝葉のこと。「転倒」はひっくり返すこと。「転」は「顛」とも書く。

「バス (bus) とパス (pass)」バスは大量の旅客輸送を目的とする自動車、パスは定期乗車券 (定期券)。これがコンピュータ用語になると、「バス (bus)」はコンピュータ内部で各回路がデータをやり取りするための伝送路。バスは大きく分けて、CPU 内部の回路間を結ぶ内部バス、CPU と RAM などの周辺回路を結ぶ外部バス、拡張スロットに接続された拡張カードとコンピュータ本体を結ぶ拡張バスの 3 種類がある。「パス (path)」外部記憶装置内でファイルやフォルダの所在を示す文字列。ファイルやフォルダのコンピュータ内での住所にあたる。難しい話になったようですが今回の本（もと）はさてどこにあるのでしょうか？

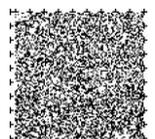
「ティーバッグ (Tea bag)」と「ティーバック (T-back)」の使用法に関する若干の考察。いずれも紐の使用法が重要です。前者は紐を上にして、後者は紐を後ろにすることでほぼ問題が解決するようです。（諸般の事情により、後者の画像を割愛します。）



W・H



今月号は文字数が多いので、第 1 ページと第 4 ページに SP コードを 2 個付けてあります。第 1 ページと第 4 ページでは、先に左下の SP コードを、次に右下の SP コードを読んでもください。

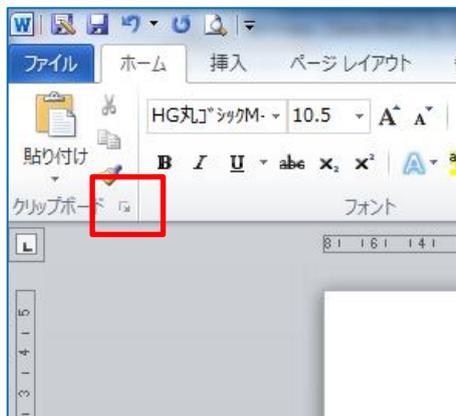


【Word 2010】何回か前にコピーした文字列を貼り付ける方法

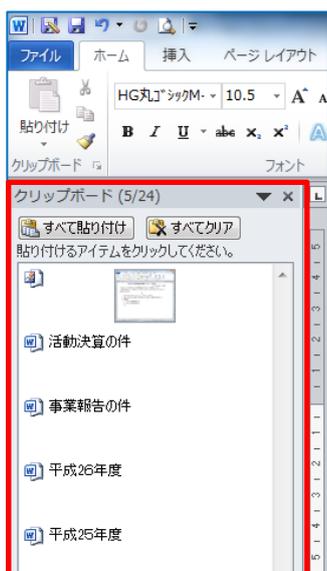


Wordで文書を編集する場合、文字列などのコピー&貼り付けをよく利用する。しかしコピーは常に直近にしたデータしかなく前にコピーした文字列などを張り付けるには再度コピーし直す必要がある。これはコピーされたデータがクリップボードに保存され、新しく別のものをコピーしてしまうと、自動的に上書きされ消えてしまう。つまり常に最新にコピーしたものしか貼り付けできない仕様になっている。

Wordを始めとするOffice製品では、数回前にコピーした内容でも貼り付けることができる。

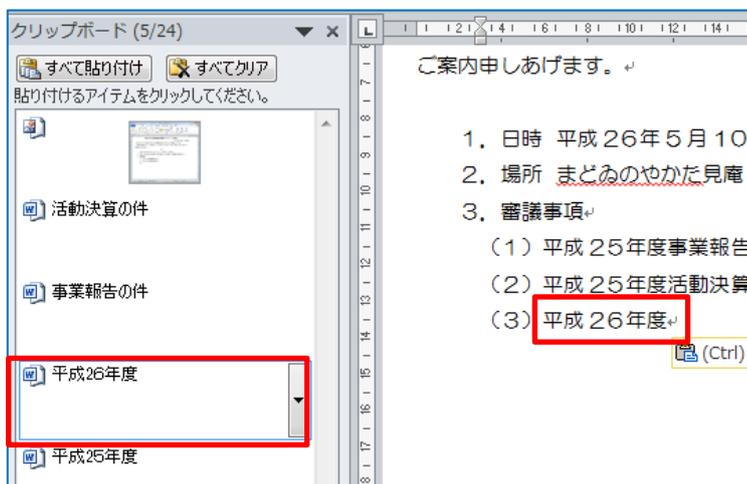


「ホーム」タブの「クリップボード」グループのダイアログボックス起動ツールをクリックする。(図1)



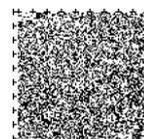
画面の左側に、Office クリップボード作業ウィンドウが表示され、コピーした内容の一覧が表示される(図2)

Office クリップボードには、24 個までのデータ保存が可能です。前にコピーしたデータをもう一回利用したい時、再度コピーし直す必要がないので便利です。



一覧で、貼り付けたいデータをクリックすると、カーソル位置にデータが貼り付けられる(図3)

Excelにも同様の機能があるのでご活用ください。



活動報告

【4月】

障がい者対象個人向けパソコン講座
(8日、15日、22日)
ITサポート訪問 (16日、28日)

活動予定

【5月】

障がい者対象個人向けパソコン講座
8日、15日、22日
松阪市障がい者福祉センター 9:30~11:30
通常総会 10日 11:00~12:00

第38回理事会開催

4月12日(土)松阪市障害者福祉センター(松阪市殿町)において、理事9名が出席し、第38回理事会を開催しました。内容は次のとおりです。

1. 平成25年度の活動状況の報告
2. 平成26年度通常総会の開催について審議

☆平成26年5月10日(土)11時~12時 まどみのやかた見庵にて開催を決定

松阪の文化施設訪問

松阪市文化財センター「はにわ館」

—— 先月は歴史民俗資料館でしたが、今月はどちらの文化施設を訪問ですか? ——

【C】はい松阪図書館横の松阪市文化センター「はにわ館」ですわ。

—— たしか旧カネボウの倉庫跡でしたよね ——

【T】あらよくご存じね、赤煉瓦のとってもお洒落なところですよ。

【F】あの有名な舟形埴輪は展示してありますよ。

—— その舟形埴輪はどこで発見されたんですか? ——

【C】宝塚古墳からですよ。ここにはその古墳から出土したいろんな埴輪が展示されてましてよ。

—— はにわ館の後はどちらへ? ——

【T】すぐそばに鈴の森公園がありますよ。そこをお散歩しようと思ったのですが……。

【F】公園の直ぐ側の大西うどんさんへ直行しましたの。そこでね「ヒレカツカレーうどん」をいただきましたのよ。とっても美味しかったですわ。



900円

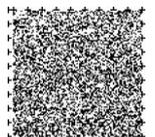
松阪市文化財センター「はにわ館」

開館時間 9:00~17:00 (入館は 16:30 まで)

休館日 月曜日、祝日の翌日、年末年始(12月29日~1月3日)

入館料 一般:100円/18才以下は無料

※20名以上の場合は、団体割引があります



今月はCTF松阪の総会ではおなじみのYT様からご投稿いただきました。とてもうらやましい内容です。

健康と体重

皆さんは自分の健康についてどのように思われていますか？還暦を迎え、健康寿命はあと10年と思い、自分の健康について考えることが多くなりました。

私は昨年秋ごろまで胃腸の調子が悪く、毎日のように夕食後胃腸薬を飲んでいました。昨年10月頃あるHPを見て健康に関する本を1冊購入しました。10月20日に読み切り、取りあえず自分のできる範囲のことからやってみることにしました。その本には

- ①人は1日1食でよい。
- ②体温を高く保つ

ことが基本として書かれていました。①の1日1食については、とても私にはできそうにありません。しかし、朝食を抜いて、昼はソバ、うどん等で軽くすませ、



夜は腹いっぱい食べても良いと書かれていました。これなら、私もできそうだと思い3カ月間は続けてみることにしました。また、②について、基本は体に筋肉をつけ体温を上げるということでしたので、私はスクワット、腕立て伏せ、腹筋をそれぞれ毎日20回続けるということにしました。単に毎日これを続けるということでしたが、1ヶ月たった時に体重計に乗ったら4キロ減っていました。さらに、2カ月目には7キロ減り、3ヶ月目には最初の体重から約10キログラム減っていました。また、胃腸薬に関しては始めてから1週間もたてば、ほしいとは思わなくなり、空腹感が心地よく感じられるようになっていました。さすが、3ヶ月以降は体重の減少は無くなりましたが、胃腸の調子は快調感が続いております。約20年前から、定期健診では10kgほど体重を減らした方が健康になりますよと言われ続け、なんとかしたいなと思いつつできませんでしたが、今回1冊の本に出合え体調も快適となり、体重も減りました。

今年の総会には、是非とも多くの皆さんに出席していただき、皆さんの健康法を教えていただきたくもありません。

Y I



編集後記

五月になりました。

今月はCTFの通常総会です。

正会員の皆さんご出席をお願いします。
久しぶりにお会いする方もあると思います。
そうして色々楽しいお話もお聞かせ下さい。



CTF 通信第 134号

2014年（平成26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 川 口 保 美

住 所 〒515-0081

松阪市本町2181-1

電 話 0598-21-7268

U R L <http://ctf.dip.jp/>

