



★「作って楽しむパソコン講座」はじまる

先月号でもお知らせしましたが、障がい者の方のパソコン講座が10月よりスタートします。10月は“Word 飾り文字の作成”、11 月は“年賀状作り“になります。なお10月の講座は15日(月)、22日(月)、29日(月)の3 回です。多数の会員様に講師やサブ講師としてご協力いただきありがとうございます。次月号では講座で作成された作品を紹介しますのでご期待ください。

★「視覚障がい者向けパソコン講座」はじまる

障害者福祉センター主催の視覚障がい者向けパソコン講座が 8 月より始まりました。講座は8月～10 月、計 1 2 回開催されます。CTF 松阪からはサブ講師としてこの講座のお手伝いをしています。PC 画面等現在の状況を視覚障がい者の方にお知らせし、講座の内容が理解しやすくなるよう補助をしています。会員の皆様におかれましては一度サブ講師として参加してみてください。

★松阪ボランティア連絡協議会研修旅行に参加して

9月9日(日)に4名、20日(木)に2名が名張市への研修旅行に参加してきました。曇り空でしたが、暑さも和らぎ絶好の旅行日和でした。



ほめほめ隊の研修



青蓮寺湖のぶどう狩り

名張市百合が丘小学校の学習支援をする「ほめほめ隊」ボランティアの皆様と素晴らしい交流ができました。H28 年に文部科学大臣表彰を頂いたとか。その後の青蓮寺湖でのブドウ狩りは、食べ放題で、スチューベンやテラウエアを堪能、お土産まで頂きました！

アの皆様と素晴らしい交流ができました。H28 年に文部科学大臣表彰を頂いたとか。その後の青蓮寺湖でのブドウ狩りは、食べ放題で、スチューベンやテラウエアを堪能、お土産まで頂きました！

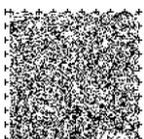


「収穫の秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」…と秋にはいろいろな秋がありますが、皆さんは最初どの様な秋を思い浮かべますか？私は「収穫の秋」が先ず頭に浮かびます。米、サツマイモ等とにかく収穫をしないと先に進めません。今年、米はすでに収穫し、新米を頂いております。また、サツマイモも少しづつ収穫し、焼き芋等にしながら食べています。今年の出来は、米に関しては、お盆までの雨の少ない暑さ続きで、私のところは一等米が少なく味ももう一つのようなのです。また、盆過ぎからは雨の日が多く農作業が出来ない日が多く、サツマイモ等収穫できない日が続いております。植物を含む生物には晴れの日も雨の日も適当に入り混じる状態がいいと、特に今年は感じております。

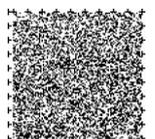
Y・I



1.6kg のさつまいも



今月号は文字数が多いので、第1ページ、第3ページ、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、第3ページ、第4ページでは、先に左下のSPコードを、次に右下のSPコードを読んでください。



パソコンの起動が遅くなる原因とは？



パソコンの起動が遅い、動作が重いというのは、パソコンを使っていると最も直面しやすいトラブルの一つです。

毎回パソコンの電源を入れる度に、また Windows が起動する度に、何とかならないかと悩まされる人も多いかと思えます。

1. 空き容量が不足している

PC のデータ容量が圧迫されてくると、動作が遅い・重い原因になります。

■空き容量の確認方法

「コンピューター」を開く→「ローカルディスク(C:)」を右クリック→「プロパティ」

使用領域と空き容量が表示されるので、使用領域がどの程度を占めているか確認する。

空き容量は最低でも **30%以上**が望ましいです。



2. メモリが不足している

メモリの容量を超える仕事が振られれば、処理が追いつきません。これがメモリ不足という現象で、データの読み込みなどに時間がかかり、動作が遅くなります。特に**常駐ソフトが多いとメモリ不足**に陥りやすくなります。

■メモリの確認方法

「Ctrl」 + 「Alt」 + 「Delete」 キーを押す→「タスクマネージャーの起動」
「パフォーマンス」タブをクリック→CPU 使用率を確認。



使用率が **60%以上**になるとやや高負荷状態です。負荷が高いほど、パソコンの動作に影響を与えます。

■常駐ソフトが起動している

常駐ソフトとは OS の起動と同時に起動し、終了するまで作動しつづけるソフトです。同時に起動してデータを読み込むため、動作が遅くなってしまいます。

■Windows Update をおこなっている

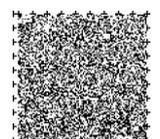
Windows OS は定期的にアップデートがありますが、このアップデートを実行している最中は、動作が重くなりがちです。

■周辺機器などを多数接続している

起動時に周辺機器を多数接続していると、それらの読み込みにも時間がかかるので、起動が重くなる場合があります。

■ウイルス・スパイウェアに感染した

ウイルスやスパイウェアは種類によりますが、感染すると常駐して悪事をはたらきます。そのため、常駐ソフトと同様に起動が遅くなってしまいます。





活動報告

【9月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

(4日、11日、18日、25日)

難病患者さんへの意思伝達支援

(22日、27日)



活動予定

【10月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

2日、9日、16日、23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

お伊勢さん 125 社というのをご存じじゃるか？

前号まで4回にわたって、「伊勢参宮名所図会」をご紹介したが、『お伊勢さん125社めぐり』に戻るとしよう。今回は、「滝原めぐり」じゃ。国道42号線を南下して、丹生大師入口を通過、35kmほど行くと、左手に広大な森が見えてくるぞ。

ここは度会郡大紀町で、まず国道沿いに、「道の駅 奥伊勢木つつ木館」が目に入ってくる。暑い時にはそこの「大内山バニラソフト」が絶品、また「七保牛(ななほぎゅう)」が食べられる「松阪重」が食事処の人気No.1メニューじゃ。七保牛を柔らかく煮込み、汁ごと豪快に盛った丼は、思わずおかわりしたくなる美味しさじゃ！



瀧原宮(たきはらのみや)、瀧原竝宮(たきはらのならびのみや)とも天照大御神の御魂をお祀りし、古くから「遙宮(とうのみや)」として崇敬を集めており、内宮の別宮の中でも序列第一じゃ。内宮(天照大御神)と荒祭宮(天照大御神荒魂)の関係同様に、瀧原宮は天照皇大御神の和魂(にぎみたま)、瀧原竝宮は天照皇大御神の荒魂(あらみたま)を祀るともされておる。



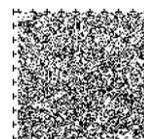
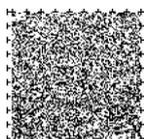
『倭姫命世記』によると、第11代垂仁天皇(すいにんてんのう)の皇女倭姫命(やまとひめのみこと)が、宮川下流の磯宮(いそのみや)より天照大御神を祀る土地を探すために上流へ遡ったところ、宮川支流『大内山川』の流域に「大河の瀧原の国」という美しい場所があったので、草木を刈り新宮を建てた。しかし天照大御神の神意により、現在の内宮のある伊勢市宇治館町に新宮(五十鈴宮)を建てたため、天照坐皇大御神御魂(あまてらしますすめおおみかみのみたま)を祀る別宮となったとされるのじゃ。



神域内の樹齢数百年を越える杉の木立に囲まれた参道と谷水の流れを

利用した御手洗場は内宮を連想させ、神代の昔に戻ったようじゃ。

この地は、大小たくさんの滝があるところから「瀧原」と呼ばれ、また隠れた人気のパワースポットとしても有名で、ゼロ磁場にあるともされるそうじゃ。



今月は、CTF 松阪の重鎮でもありました H.O 様から近況報告を兼ねて投稿いただきました。



リレー随筆

名古屋便り

H.O

185

50 年余り住み慣れた松阪を離れて名古屋へ移住して 3 カ月になります。

この歳になってからなぜ?と尋ねられることもありましたが、私も妻も持病があり、体も自由に動かせることが難しくなってきたこのごろ、子供たちが「近くへ来てくれたら安心できる」と言ってくれたこともあり、思い切って移住することにしたわけです。

初めての都会暮らし、慣れない役所への届け出や日常生活にも戸惑いが多くありましたが、子供たちが近くにいる時々訪ねて来てくれるので、安心して高層マンション暮らしを楽しんでいます。

名古屋へ来て感じたこと・・・

その 1.名古屋の人の言葉はわかりにくい

名古屋弁がわからないということもありますが、全般的に早口、自分が分かっていることは相手も分かっているような言い方が多いので、何度も聞き直すことがあります。

反面、私の話す伊勢弁は、ヘルパーさんにも「ほっこりとして癒される」と言われます。こちらが癒してほしい側なのに・・・

その 2.宅配が進んでいる

松阪では出前というとお寿司屋さんくらいしか知らなかったけど、こちらではいろんな宅配屋さんがあります。お寿司はもちろん、和食、中華、ファミレス、カレー、釜飯等々豊富です。それぞれ最初に登録しておけばインターネットから注文ができるし、ある程度の金額になれば無料で配達してくれるし、買い物に行けなくても日常生活はできます。

そうそう、イオンがネットスーパーというものをやっていて、パソコンに表示される画像を見ながらニンジン 1 本からトイレットペーパーやお米など、かさばるもの、重いものなど何でも配達してくれます。駐車場から部屋まで結構距離があり、買い物を家まで持ち帰るのが大変でしたので、この宅配は本当に助かってます。

それと、これは宅配とは言えないですが、床屋さんも来てくれます。都会では駐車場がある床屋さんがなく困っていたのでこれも大助かりです。

松阪からは離れましたが、CTF 松阪の活動状況はホームページで見せてもらっています。ますますのご発展をお祈りしています。



ベランダからの眺望



編集後記

朝晩過ごしやすくなり、秋がそこまで近づいてきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、〇〇の秋といわれるように、秋は楽しいことがたくさんありますよね。特に食欲に関してはもう・・・ですよ。

ところでもう健康診断されましたでしょうか。検査の日までは心得て

セーブしていたのですが終わればもとの生活習慣にもどってしまいました。ト林。



CTF 通信第 187 号

2018 年 (平成 30 年) 10 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 〒515-0081

松阪市本町 2181-1

電 話 0598-21-7268

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

