



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。2019年、「亥年」が始まりました。「猪突猛進」と言われますが、元気に、健康に頑張りましょう！



### ■ 松阪市長より表彰される



さて新年に当たりうれしいニュースが年末にありました。

CTF 松阪が長年社会福祉活動の推進に功績があったとして12月16日(日)松阪市長より表彰されました。松阪市曾原町の「ハートフルみくも」で受賞式と記念講演が開催され賞状を頂きました。これを機にCTF松阪の活動がますます盛んになりますよう、皆様のご支援ご協力をお願い致します。

### ■ 桑名保健所で「意思伝達サポート」の説明会開催

CTF松阪の事業の一つに、「在宅の指定難病患者さん(als、多系統萎縮症ほか)の意思伝達サポート」があり、三重県健康づくり課から委託を受けて、三重県全域を対象に実施しています。12月10日(月)に、桑名保健所で、看護師さんやケアマネージャー、リハビリの先生ほか20名の方々に、多数の機器とその使用方法を説明して理解を深めて頂きました。



### 年賀状

あけましておめでとうございます。

お正月と言えば年賀状ですね。ここ数年「高齢のため筆をとるのが難しくなってきました。今年をもちましてごあいさつ状を最後に」と年賀状辞退の「終活年賀状」なるものが増えているそうです。このような終活年賀状をもらったことありますか？

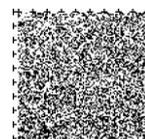
会わないにしても、近況を知る年賀状だけは、という人も多いと思いますが・・・確かに、元旦にポストに届く年賀状あは楽しみでもありますが・・・ ちょっと面倒少しずつ減らしていきたいなんて思ったりしませんか？

さて「今年もよろしく」「今年をもちまして」、皆様はどちらにしました？

A・K



今月号は文字数が多いので、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。



## SSD 搭載ノートパソコン

これからノートパソコンを買うなら、SSD 搭載のノートパソコンが絶対におすすめです！  
HDD（ハードディスクドライブ）のみ搭載のノートパソコンと比べると、SSD 搭載のノートパソコンの方が、パソコンの起動やデータ処理スピードが圧倒的に速いからです。

### ■ SSD と HDD の違い。どちらがおすすめ？

SSD のメリットは高速で静かなデータの読み込みや耐衝撃性、消費電力、軽量のボディなどにあります。逆に HDD のメリットは、記憶容量が大きいことや、単価が安いこと、データの書き込み速度にすぐれていることなどです。OS の起動時間が早いなど、軽快なデータの読み込みを求めるなら SSD で、安価で大容量なストレージが必要なら HDD がおすすめです。



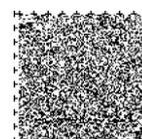
### ■ おすすめの SSD の容量

SSD の容量が大きければ、価格も高くなります。そのため SSD には、OS+頻繁に使用するデータのみを記憶し、その他のデータについては HDD やクラウドストレージに保存しておくことがおすすめです。こうした使用方法の工夫で、SSD の容量が 256GB もあれば、少し余裕ができるほどになるでしょう。

### ■ SSD の寿命について

SSD の寿命は、おおむね 5 年と言われており、データの読み書きの回数が多ければ多いほど劣化も早くなります。ちなみに HDD の寿命は約 10,000 時間と言われており、1 日 8 時間のパソコン使用で 3、4 年の耐久性になります。いずれも大切なデータを失わないようにバックアップを心がけるようにしましょう。

※ SSD と HDD の両方を搭載したパソコンもあります。SSD に OS や頻繁に使うデータを保存し、画像や動画のような容量の大きなデータや、使用頻度の低いデータを HDD に保存するという使い方に適したモデルです。SSD と HDD の両方を搭載したパソコンは、大容量でも安価な HDD を採用することでコストパフォーマンスにもすぐれたモデルが多い傾向があります。



【12月】

障がい者対象個人向けパソコン講座  
(18日、25日)

会員スキルアップ研修会(1)  
(17日)

難病患者さんへの意思伝達支援  
(3日、8日、18日)

【1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

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？

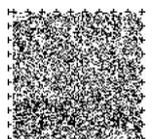
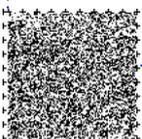
前は、鳥羽市相差町の“石神さん”を紹介したが、腹ごしらえについてすっかりと忘れておった。赤福の鳥羽支店から 200m くらいの距離にある「天びん屋」(鳥羽市鳥羽 1-4-61) がガイドブックに載っておった。海の幸が楽しめると書かれておったので行ってみたのじゃ。美味しかったぞ、旬のカキやエビが入った「海女の釜めし」や刺身盛り合わせ、ホテテやウニ、サザエの単品も絶品じゃった。

満腹になってから、いざ出陣！ “石神さん”の後、125社の別宮である“伊雑宮(いざわのみや)”を訪れたのじゃ。

祭神は内宮と同じ天照大御神であり、「瀧原宮」とともに、「内宮の遙宮(とおのみや)」として重んじられ、地元の漁師や海女の信仰が篤い宮さんじゃ。

お伊勢さんの別宮 14社のうち伊勢国外のものは伊雑宮(志摩国)のみであり、“神田”を持つ唯一の別宮だそう。別宮という格式の高い神社であるから、広大な敷地で社殿も立派であったが、淋しいことに、“石神さん”よりずっと参拝客が少なかったのう。

伊雑宮から西へ3kmほど行ったところにある「鸚鵡岩(おうむいわ)」は、志摩市磯部町恵利原にある巨岩で、高さ50m、はば158mとのこと。「語り場」で発した声や音が鸚鵡岩に跳ね返り50m離れた「聞き場」に聞こえるという不思議な場所じゃ。急な坂道を上り下りしたので大変じゃったが。





今年の冬は、寒いのが大の苦手な私にとって、あったかいので非常に有難いです。(作物等、自然にはダメージであると、怖さも感じながら…)

20019年の気になること——

その①

5月に天皇陛下が代わること。

早いもので、「平成」になってからもう30年も経つのかと、歳月の刻む早さに驚いています。平成天皇、皇后両陛下から学んだことは、「日本の象徴」であっても謙虚さを忘れないことでしょうか。アスリートで言えば、フィギュアスケートの羽生結弦選手からも同じことを感じます。王者になっても、決して自分1人のパワーではないと…。周囲のサポートやファンがいてこそであり、有頂天になるなど…

その②

10月に、消費税が8%から10%に2%アップすること。

3%から導入され、5%→8%→10%と、どんどん税率アップしています。今後、どのように生計を立てていけば良いのかと不安でなりません。消費税がアップするまでに、買える物は買っておこう、修繕できるところはしておこう、と思っても、アップしてからも必要経費は出てくるし…

幼少の頃の読んだ昔話の本に、話の始まりによく、「むかしむかし、あるところにおじいさんとおばあさんが住んでいました」というのがありましたよね。ところが今は、高齢化社会で至るところに住んでいます。

両親共に高齢となり不安ではありますが、老いは誰も避けて通れません。歳を重ねれば、1つや2つ、体の衰えや痛みを感じるものではないでしょうか。これまで育ててくれたことの感謝の意も含め、自身も不自由な身ではありますが、足りないところを補い合い、自分本位ではなく、相手に合わせることで、そして、可能な範囲で手を差し伸べていくことこそが、協力して生きていくことではないかと感じています。



2019



### 編集後記

あけましておめでとうございます。本年も昨年同様よろしくお願い致します。

昨年は、地震・台風など災害の多い年でもありました。今年は穏やかな日々が続くことを願っております。「亥年」は無病息災で病気になるににくい年とされておりますが、当然無理をすれば病気にもなりますので無病息災の年だからといって無理はしないようにしましうね・・・ハ



### CTF 通信第190号

2019年(平成31年)1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/>

