



CTF 松阪 会員親睦会

10 月 19 日(土) CTF 松阪の会員親睦会が多気町丹生で開催されました。今回の目玉は何といっても“豆腐作り体験”です。全員が初めてで、期待が膨らみます。参加者は 13 名、丹生大師さん近くの「まめや」をめざして出発です。

朝 9 時半ごろ到着。先生から早速、手順の説明をして頂きます。作業は二組に分かれます。前日に茹でてもらってあった大豆(福豊)を一人ずつミキサーに掛け、火にかけて焦げないように掻き回します。その熱い液体を木綿袋に入れて、軍手をはめた上にゴム手袋をした両手で水分を絞ります。そうすると、薄いクリーム色をした、“おから”と“豆乳”に分かれます。“おから”はおみやげとして、“豆乳”はもう一度火にかけて 65°~70° になるまで熱してそこで“にがり”を投入。これで柔らか〜い“寄せ豆腐”の完成です!!! 温かい“寄せ豆腐”の味見に皆さん「美味しい!!!」

それやこれやで皆さん、初めての経験で戸惑いましたが、苦労したあとで自分が作った豆腐を味わうは格別でした。先生、有難うございました。

そのあとはレストランに移ってバイキング。魚や肉はまったくなく、大豆を中心としたヘルシーメニューでどの料理も美味しく、皆さん、寿命が 1 年?延びました!

メニューの一部を挙げると、豆腐田楽、おから煮、白和え、ひりょうず煮、野菜の天ぷら、おからカレー、みそ汁、味ごはん、炒り大豆、おからサラダ、おからドーナツ、豆乳寒天、五穀米おはぎ等等など。

皆さん、楽しんで頂けたでしょうか?また来年も懇親会を企画しますのでご参加下さい!



ミキサーで細かく



完成後の集合写真

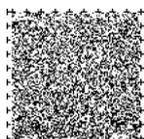


和気あいあいの食事風景

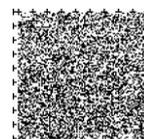


玉入れ

近くの幼稚園の運動会で子供たちと一緒に玉入れしてきました。年長さん対大人(高齢者)です。まだまだ若いもんには負けません。開始前から足元に玉をかき集めます。何も反則ではありませんよ。そして多くの球を抱えます。開始の笛とともに一斉に球を籠に向けて投げつけます。みよこの必殺ワザ。無情にも球はカゴの下を通り越し向かいのおじいさんの頭を直撃しています。おかしいこんなはずではと軌道修正しました。今度は籠の上を飛越すもや向かいのおじいさんの頭を直撃しています。競技終了後おじいさんがこちらをにらんできます。わざとじゃないですよ。玉入れだけにたまたまですって。オホホホ A.K



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。こおれらのページでは、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。



Windows10 のシステムフォントを見やすく変更する方法（2）

前回 Windows10 のシステムフォントを見やすくする方法として「ClearType テキスト」の設定方法を紹介しました。今回はシステムフォントの種類を変更する方法を紹介します。



フリーソフトを使ってシステムフォントの種類を変更してみましょう。今回は、フリーソフト「Windows10 フォントが汚いので一発変更!」を使ってシステムフォントを変更します。下記リンク先に移動したら「ダウンロードページへ」からダウンロードしましょう。

ダウンロード先 <https://www.vector.co.jp/soft/dl/winnt/util/se511460.html>

ダウンロードしたフォルダを解凍して「FontChanger.exe」を起動すると、画像のように XP・7・8・10 で採用されたシステムフォントを選べます。好きな OS のフォントをクリックすることでそのフォントが標準フォントに変更されます。

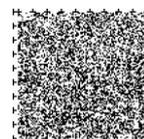
システムフォントを「メイリオ」にしたい場合はここをクリック

元に戻す場合はここをクリック

Windows XP	Windows Vista/7
→ フォントは MS UI Gothic です。	→ フォントはメイリオです。
ゼンカク 12345 abcdefg	ゼンカク 1 2 3 4 5 a b c d e f g
ハツカ 1234567890 abcdefghijk	ハツカ 1234567890 abcdefghijklmn
日本語文章 にほんごぶんしょう	日本語文章 にほんごぶんしょう

Windows 8/8.1	Windows 10
→ フォントは Meiryo UI です。	→ フォントは Yu Gothic UI です。
ゼンカク 1 2 3 4 5 a b c d e f g	ゼンカク 1 2 3 4 5 a b c d e f g
ハツカ 1234567890 abcdefghijklmn	ハツカ 1234567890 abcdefghijklmn
日本語文章 にほんごぶんしょう	日本語文章 にほんごぶんしょう

ついでに、[Fullfree もいかがですか？](#)



活動報告

【10月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

(1日、8日、15日、22日)

難病患者さんへの意思伝達支援

(23日、28日、31日)

活動予定

【11月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

5日、12日、19日、26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

松阪にも7月中ごろの「祇園祭り」、11月3日の「氏郷祭り」があるが、「津祭り」というのに行ったことがあるか?毎年10月中旬の土日開催され、今年は10月12日(土)と13日(日)だったが、台風19号の影響で12日(土)は残念ながら中止となった。わしはこの10年ほど毎年、見物に行っておる。

すごい人出で、30万人ほどじゃ、津の人口以上の人があちこちから来ておる。会場も市内に9か所あって、それらの会場をはしごして歩くと良いウォーキングじゃ。

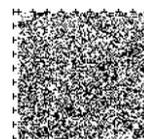
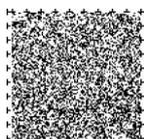
1. 数多くのイベントの中で一番のハイライトは、「裁判所前から三重会館まで続く通り」で行われる、「安濃津よさこいパレード」じゃ。北海道から沖縄、遠くは台湾から参加したグループ70チームが「よさこいソーラン」や各地の踊りを歌や音楽に合わせて踊りながら進むのじゃ。数十人が色とりどりの衣装で踊るので、迫力満点で圧巻じゃ。



2. 芸能人のゲストとして、数年前には俳優の唐沢寿明さん、去年は女優の奈緒さん、今年は磯野貴理子さんが、車輪で動く和船山車「安濃津丸」の1日船長となり、メインストリートをパレードしたりトークショーを行ったりした。中央の津中央郵便局前で開かれたトークショーで、安濃津丸の乗り心地について今年の磯野貴理子さんは「気持ち良かった。こんなに大きな船に乗ったのは初めてで、良い思い出になった」と語ったそうじゃ。



次回はフリーマーケットや地元製品の販売など、その他の見どころについて話すつもりじゃ。



今月はCTF 松阪のもと会員でもありましたH.O様からひさびさに近況報告をしていただきました。



リレー随筆

198

続・名古屋便り

H.O

CTF 松阪会員の皆さまお変わりありませんか。早いもので名古屋へ移住して1年余り経ちました。今年の夏は暑かったですね、名古屋の暑さはまた格別のように思いました。そのせいで体調を崩し、大学病院で色々な検査をしてもらうハメになりました。幸い今すぐに治療を要するものはないとの診断で一安心でした。

最近大きな病院にかかったことがないので、特に大学病院と聞くと、怖いお医者さんで、痛い検査をされるなどというふうに思っていたのですが、最近は変わりましたね。お医者さんも優しく、こちらの言うこともじっくりと聞いてくれるし、看護師さんや職員さんも親切にしてくれました。

さて、後期高齢者の中堅(?)どころとなった今、交通事故のニュースを聞くたびに、自分もそろそろ考えなくてはならないと思うようになっていますが、やはり車の便利さには負けてしまいます。特に足腰の不自由な自分にとっては必需品ですね。

こちらへ来てから車であちこち走り回りましたが、松阪の道とは違うと気づくことも多いです。

まず、一方通行道路が多いこと、それも2車線、3車線のものもあり、これまでの癖でつい左側車線を走り、そのまま右折したりしたことがあります。後続車はさぞビックリしたことでしょう。

また、メイン道路は3車線、4車線もあって走りやすいですが、左折専用レーンがある交差点があり、何気なく走っていると、意に反して左折せざるを得なくなったりして困ることがあります。

さらに、自転車が多いこと、歩行者もそうですが、車のことをまったく頭にない様子で横断されます。歩行者優先とは言えもう少し車のことを意識して、会釈の一つもしてもらえないものかと思えます。

秋の行楽シーズン、安全運転で過ごしたいと思っています。皆さまもどうぞご安全に・・・

CTF 通信 200号発行おめでとうございます。平成15年4月の創刊以降毎月の発行、素晴らしいことですね。毎月、毎月、編集部の皆様のご苦勞は大変と推察しますが、これからも楽しみにしていますので、継続発行していただきますようお願いします。



編集後記



今月号でCTF 通信も200号を迎えることができました。ひとえに皆様方のご協力の賜物です。

それにしても今年は毎週同じようなコースで台風がやってきますね。被害の方はありませんでしたでしょうか？ 災害が起こった時にあわてないよう普段から心がけ、準備しましょう。避難

場所や避難経路なども確認しておきましょうね。



CTF 通信第200号

2019年（令和元年）11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
U R L <http://ctf.dip.jp/>

