



令和2年度 「視覚障がい者パソコン教室」

本年度も「視覚障がい者パソコン教室」が開催されます。8月～10月に掛けて全10回開催されます。CTF松阪のメンバーはそのお手伝いとしてサブ講師を務めます。初めての方でも講師・サブ講師の3名で行いますので、気軽にご参加願います。

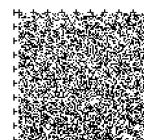


with コロナ

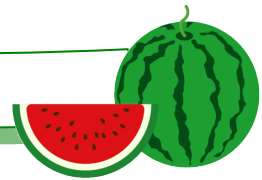
外出自粛や3蜜の回避などで暗い話題が多く、生活リズムが狂ったり体重が少し増えた方が多いようです。国や県の自粛要請が少しずつ緩和されてきて、徐々にゆっくりと日常を取り戻し始めました。以前の日常とは異なる“with コロナ”の日常と呼ぶそうですが、三重県では4月24日を最後に新規感染者が発生せず、また入院中の患者さんはいないそうで、嬉しい限り、と聞いていたらお一人が再燃し、また7月10日過ぎには松阪の近くで3名の新規感染者が出たそうで。プロ野球は6月19日に、サッカーJ1は7月4日に“無観客”で再開され、7月10日からは5,000人までの観客を入れて開催されましたね。大相撲は毎年7月に名古屋場所でしたが今年は移動を伴わないように東京両国国技館で開催されました。スポーツを観戦してワクワクするのは本当にいいものです。テレビでは新しいドラマや歌番組を撮影できない為に、以前放送して人気のあった番組を再放送していますが、人気ドラマをもう一度見ることも悪くないなと思っています。NY2020



今月号は文字数が多いので、第3ページ、第4ページに音声コードを2個付けてあります。第3ページ、第4ページでは、先に左下の音声コードを、次に右下の音声コードを読んでください。



簡単にテレビでネット動画を見る方法



面倒なケーブル等の接続をしなくても簡単にネット動画をテレビで観る方法です。TVに専用のデバイスを接続することでWi-Fi環境さえあれば簡単にネット配信動画を楽しむことができます。

★専用デバイス

• Amazon「Fire TV Stick」

Fire TV Stickの初期設定

- ① Fire TV StickをテレビのHDMI端子に接続
- ② コンセント（電源）にFire TV Stickを接続
- ③ 画面の指示に従いリモコンで操作



• Google「Chromecast」

Chromecastの初期設定

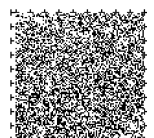
- ① ChromecastをテレビのHDMI端子に接続
- ② コンセント（電源）にChromecastを接続
- ③ 「Google Home」アプリをスマホにインストール
- ④ 「Google Home」からChromecastを認識させ初期設定する



双方ともUSBでつながった電源ケーブルをデバイスに接続し、TVのHDMI端子にデバイスを接続するだけですが、Chromecastのほうがスマホから設定が必要のためちょっと面倒かも。

なおさまざまな動画を楽しみたい人には「Fire TV」がオススメです。コンテンツも充実して、アマゾンプライムビデオだけでなくNetflixやHuluなどの動画配信サイトにも対応しています。

動画だけでなくパソコンやスマホを同時に使って楽しみたい人には、「Chromecast」がおすすめです。Skypeなどのテレビ電話を利用したりさまざまな楽しみ方が味わえます。





活動報告

【7月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

(7日、14日、21日、28日)

難病患者さんへの意思伝達支援

(9日)

徒然なるままに



活動予定

【8月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

4日、18日、25日

松阪市障がい者福祉センター 9:30~11:30

奈良「秋篠寺」

わしの高校時代の友達で京都や奈良・滋賀のあちこちを旅行した友達が二人おっのう。わしも含めて4名が毎年春と秋に、日帰りないし一泊で色々なお寺や神社、美術館、レストランなどを案内してもらったのじゃ。国宝や重要文化財も多数堪能したので、それらをご紹介します。奈良は京都に比べたら少し地味であるが、仏像が何と言っても素晴らしい！京都は庭じゃ。

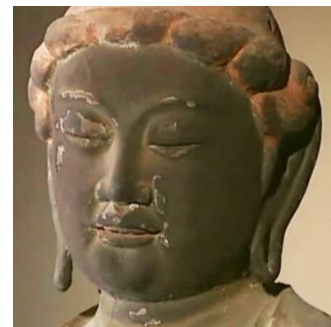
近鉄西大寺駅から北西へ約1 kmのところ、「秋篠寺」がある。無料駐車場も完備されておる。地元の豪族秋篠氏の氏寺とも言われておるが、皇室「秋篠宮家」の宮号はこの秋篠寺のある「秋篠」の地に由来しておるのじゃ。



秋篠寺の苔むした庭

奈良時代末期 780 年頃、光仁天皇の勅願によって建立され、宗派はもと法相宗と真言宗を兼学し、浄土宗に属した時期もあったが、現在は単立でどの宗派にも属していない。

本堂には本尊薬師三尊像（重要文化財）を中心に、十二神将像、地蔵菩薩立像（重文）、帝釈天立像（重文）など25体安置されておるが、その中でも特に有名なのが**伎芸天**（重文）じゃ。諸技諸芸の守護神として多くの芸術家や芸能人らに慕われ、瞑想的な表情と優雅な身のこなして多くの人を魅了してきた像である。高さは205.6 cmもあり、首をかしげ、やや前傾して伏し目がちなため拝観者と視線が会うのじゃ。

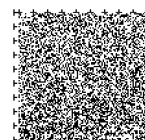
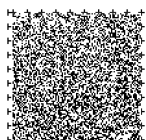


左：伎芸天像の全体
上：御顔の拡大

作家・堀辰雄の「大和路・信濃路」にある次の文章で伎芸天は一気にスーパースターとなったのじゃ。

<午後、秋篠寺にて>

「いま、秋篠寺という寺の、秋草のなかに寐そべって、これを書いている。いまして、ここのすこし荒れた御堂にある伎芸天女の像をしみじみと見てきたばかりのところだ。このミュウズの像はなんだか僕たちのもののような気がせられて、わけてもお慕わしい。朱《あか》い髪をし、おどかな御顔だけすっきり香《こう》にお灼《や》けになって、右手を胸のあたりにもちあげて軽く印を結ばれながら、すこし伏せ目にこちらを見下ろされ、いまにも何かおっしゃられそうな様子
をなすってお立ちになっていられた。……」





カラオケの緊張感と効用について

T・O

およそ120人が出演する1日かかりイベント。いよいよ市民会館大ホールでのカラオケ大会の始まりです。出演の5番ほど前に楽屋入りし、出演準備を始めます。

早速、少し派手目の出演スーツに着替え、胸ポケットには、赤いバラを添えて・・・。

出演前の緊張のためか、10番以上も前に楽屋で出演衣装に着替え、右往左往歩き回る方も。唇が渴いて、ペットボトルに何度も口をつける人もいます。椅子を立ったり座ったり。

たった4分前後の出演なのに、何度していても出演前は少し緊張するものだそうです。

「エントリーナンバー86番 O△凸凹さん 歌っていただく曲は“霧笛の酒場”です」・・・。

「それでは、O△凸凹さん…どうぞ!!」・・・アナウンスのあと前奏が始まります。

舞台袖からステージへ進み出て、正面に向き直り「聴いていただく」感謝を込めて、深くお辞儀をします。歌のスタートに合わせ、舞台中央スポットライトの下におもむろに歩み、軽く会釈します。少し“にっこり”とした笑顔で・・・。

さあ!! 始まります。薄明るい中の観客は、私に向けられたスポットライト光線でさえぎられ、明るい舞台からはグレーにしか見えません。見えるのは、すぐ前に置かれた歌詞を映す小型画面です。歌詞を忘れたら致命的です。見ないふりをして、ちらちら見ながら歌います。

「♪夜霧にうるむーーー♪」・・・。北山たけしの真似をちょっとして、しゃくりあげるように歌います。4分足らずの間。

歌い終わると、深くお辞儀をして退場。拍手をいただきながら、緊張が解ける瞬間です。

たかがカラオケ、されどカラオケ

カラオケの効用としては、呼吸研究の第一人者で東京有明医療大学 本間学長によると、日ごろの歌の練習や出演により、

- ① 肺の活用容積の拡大～肺に残った機能的残気量(使われない肺容量)の縮小、少ないほうが良い → 肺がきれいに
- ② これに伴う血管の拡張 → 内臓活動のアップ
- ③ さらに、血液の浄化 → 中性脂肪の減少
- ④ 誤嚥(ごえん)防止 → 噛んだ食べ物が気管支へ流れず、正常に食道へ

などがあげられます。もっとも、ステージ度胸も付くようですが、慣れすぎるといやみにも。



編集後記

先月号に掲載しました「マイナポイント」もう登録されましたでしょうか？

アプリから登録してみましたが、すんなりログインできずエラーの続出でした。それでも何回かトライして何とか登録までこぎつけました。

そういえば「テイクアウト支援商品券」もまだ使ってないな。8月31日が使用期限だったはず・・・



CTF 通信第209号

2020年(令和2年)8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 6-9-140

電話 0598-26-6333

URL <http://ctf.dip.jp/>

