



### 松阪市でもワクチン接種が進んでいます！

米国でもニューヨーク州やカリフォルニア州において、レストランが屋外での飲食はもちろん、屋内での飲食しかも満席もOKとなり、また野球場などでも満員の観客を入れてOKという状況になってきました。”ワクチン”がゲームチェンジャーとなってきた為ですね。



ワクチンの効果についてはテレビなどでたびたび報道されていますが、ファイザー社の公式発表によると「発症は約95%、感染は約90%以上抑えられる」とのことで、多少の副反応はありますが、大きなメリットが得られます。

効果の持続期間についてファイザー社の公式発表によると、「ワクチン接種から8ヶ月間は持続される」とのことです。それ以上の期間についてはまだ治験データがありませんので、WHOや各国政府・メーカーなどから発表されていませんが、横浜市立大の山中竹春教授ほかによると、「12ヶ月くらいであろう。接種から12ヶ月経ったら追加の1回接種が必要か」という非公式見解が出ています。

松阪市において、65才以上の高齢者に対して接種を開始済みです。55才～64才に対しては次の表のように接種券の発送や予約開始・接種開始が予定されています。

年齢	接種券発送	予約開始	接種開始
65才以上	発送済み	開始済み	開始済み
55才～64才	<b>6月25日</b>	<b>7月6日</b>	公式サイト参照

10月頃に“CTF松阪 懇親会”を計画予定ですが、その際には是非ともワクチンを接種してからご参加をお願い致します！



七夕の季節となりました。以前ですが七夕飾りがスーパーに有り、子供が書いたであろう Teppan の短冊には【神になりたい 天使より】というのが有りました。

子供の時には何の不安もありませんでしたが、高齢となった今は、不安だけです。

【叶うなら書いてみたい短冊に 一般高齢者】

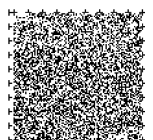
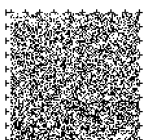
【短冊の願い多すぎ笹折れり 夢多き高齢者】

【私たち明日は我が身かサポートを CTF 高齢者】

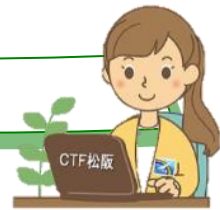
貴方は短冊に何を書かれますか？色々と制度が変わってきていますので、是非夢の早期実現や断捨離をお勧めします。 Y.I



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。



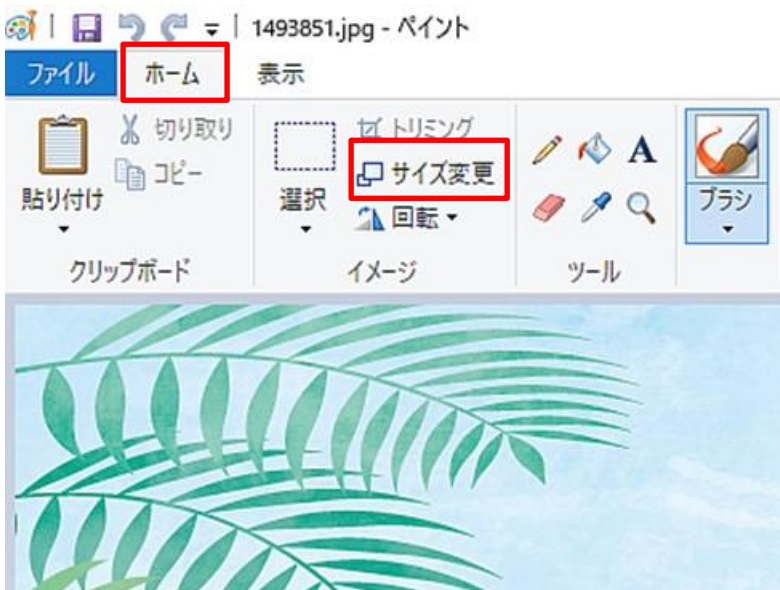
## 写真や画像のファイルサイズを縮小する方法



Windows 10で、写真や画像のファイルサイズを縮小する方法を紹介します。

デジタルカメラで撮影した写真をネットにアップロードしたり、メールに添付して送信したりするとき、ファイルの容量が大きいと、保存や送信に時間がかかることがあります。

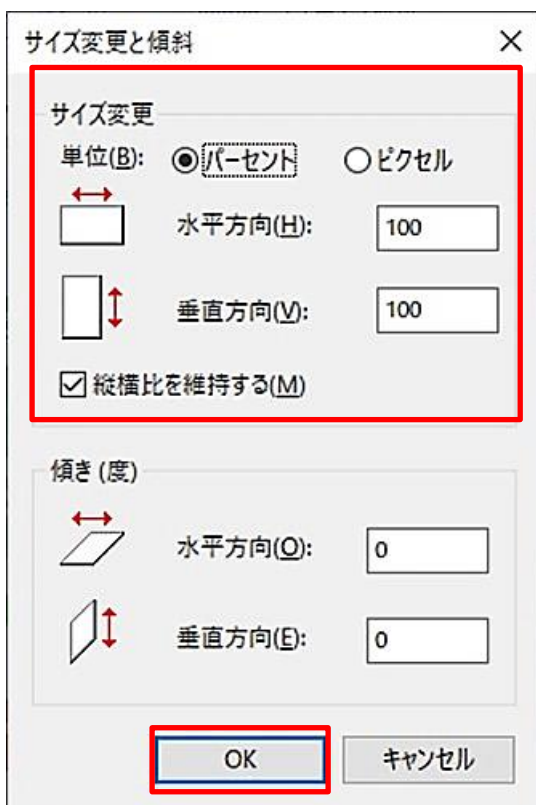
Windows 10のペイントで、画像ファイルの縦と横の長さを短くして保存することで、ファイルの容量を小さくできます。



1. ペイントを起動し、リボンから「ファイル」タブをクリックして、ファイルサイズを縮小したい画像ファイルを開きます。

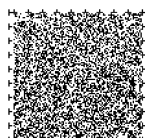
2. リボンから「ホーム」タブをクリックし、「イメージ」グループの「サイズ変更」をクリックします

「サイズ変更と傾斜」が表示されます。  
「縦横比を維持する」にチェックが入っていることを確認し、「サイズ変更」欄の設定を行い「OK」をクリックします。



※ 「水平方向」の値を変更することで、「垂直方向」も縦横比を維持した値に自動で変更されます。

3. リボンから「ファイル」タブをクリックし、表示された一覧から「名前を付けて保存」で、任意のファイル形式をクリックし保存します。





## 活動報告

【6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)



## 活動予定

【7月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

6日、13日、20日、27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

先月号まで奈良のお寺や仏像を紹介してきた。奈良には紹介したい素晴らしい仏像がまだまだ沢山あるが、少し疲れたので閑話休題！一旦休憩して最近心配されておる”地震”についてお話ししてみよう。

地震には大きく分けて”プレート型”と”断層型”があるのはご存じと思う。”断層型”も甚大な被害を及ぼすが、特に巨大地震を起こすのが”プレート型”じゃ。日本の近くでは世界でも珍しいのであるが、”4つのプレート”がぶつかり合っておる。すなわち右図にあるように、ユーラシアプレート・北米プレート・太平洋プレート・フィリピン海プレートの4つじゃ。

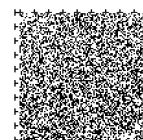
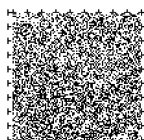
この中でフィリピン海プレートがユーラシアプレートの下へ、そして太平洋プレートが北米プレートの下へ潜り込んでおるそうじゃ。なんで潜り込むのか不思議に思ってたところ、”重たい”ために潜り込むそうじゃ！

我々が住む”三重県”に甚大な被害を与えそうな場所は、ユーラシアプレートとフィリピン海プレートがぶつかる南海トラフと東南海トラフ・東海トラフであり、その中でも取分け”東南海トラフ(右図のCとD)”は尾鷲や熊野の沖合にあって三重県のすぐ南に位置するのじゃ。

現在に一番近い地震、と言っても77年前であるが、1944年(昭和19年)12月7日に発生した昭和東南海地震とその2年後の1946年に発生した昭和南海地震じゃ。CTF松阪の古者に当時の様子を聞いたところ、「昭和19年の地震の時にわたしはまだ8才であったがよく覚えておるぞ。道路が波を打っているようじゃった。太平洋戦争の最中で、この地震のことや被害については軍部が公表せなんだ」とのことであった。

今回は記録のある平安時代以降の地震についてお話ししたい。

【参考文献】Busicom Post、Wikipedia、内閣府防災情報のページ、気象庁ホームページ







高齢化が進んできました

私たちのCTF松阪も高齢化が進み、後継者がなかなか見つかりにくくなってきました。

そこで、よく話題に出る人生訓を2つ。

1. 「子供叱るな 来た道だもの 年寄り笑うな 行く道だもの

来た道 行く道 二人旅

これから通る 今日の道 通り直しのできぬ道

2. 「気は長く 心は丸く 腹たてず 口をつつしめば 命ながらえる」

一つ目の「子供叱るな・・・」では、子供の過（あやま）ちを無闇に叱るものではなく、老人の言動を軽々しく笑うものではない。自分も子供の頃さとに同じ過ちをした筈だし、やがて年を取れば同じような言動をするようになるということを諭しています。

作者は浄土宗の信徒の誰からしく、劇作家永六輔が著作『大往生』で、愛知県の犬山で見たビラの言葉を広めたとのこと。

「叱るな」は「怒るな」、「笑うな」は「嗤うな」ともいいます。

二つ目の「気は長く・・・」では、『成語大辞苑 故事ことわざ名言名句』（主婦と生活社）〈短気は短命〉の解説に、「気長をすすめる有名な道歌（教訓を含む短歌）

として『気は長く心は丸く腹立てず口慎めば命長かれ』とあります。

私はこの二つに、次のことわざを加えたく思います。

3. 実るほど頭こうべを垂れる稲穂かな

稲は成長すると実を付け、その重みで実（頭）の部分が垂れ下がってくることから、立派に成長した人間、人格者ほど頭の低い謙虚な姿勢であるという事を意味することわざです。

広辞苑では、詠み人知らずの故事成語（ことわざ）として扱われております。

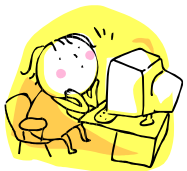
今は、インターネット検索によりさまざまな情報が得られ、簡単に文章を組み立てられるよ

うになりました。しかし、うのみにすると事実誤認の危険もありそうです。



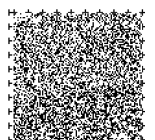
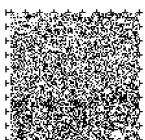
T. O 記

編集後記



コロナウイルスワクチン接種もうされましたでしょうか？ 松阪市、明和、多気、大台3町の65歳以上の接種率見込みは7月末で74%、8月末で92%とのことです。

ワクチンを接種した後の抗体の量は、2回目の接種から2週間後に抗体量が最大に達するようなのでそれまでは感染しないように特に注意しましょう！



CTF 通信第 220 号

2021年（令和3年）7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/>