



### 「作って楽しむパソコン講座」はじまる

障がい者の方のパソコン講座を11月に実施します。今年は1つのコースで、恒例の“年賀状作り”です。定員は5名程度で、開催場所は松阪市障害者福祉センターです。

- 「年賀状作り」： 11月1(月)、8日(月)、15日(月) いずれも9：30～  
参加費用は100円程度です。

★会員の皆様には、講師の分担をよろしくお願ひします。



### 「視覚障がい者向けパソコン講座」

8月から9月に掛けて予定していました6回の講座は、“緊急事態宣言”の発令により、残念ながら休止となりました。

10月に予定されています、残り4回の講座につきまして、開催するかどうかにつきまして、障害者福祉センターへお問合せ頂きますようお願い致します。

### 津市で「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、三重県健康推進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。

三重県各市の福祉用具専門相談員、ケアマネージャー、介護福祉士など42名に、7月14日(水)津市大曾古の三重県身体障害者総合福祉センターで、① CTF松阪の設立目的、② 在宅難病患者さんに対するこれまでのサポート実績、③ 文字や文章を入力したり表示したりできる機器やソフトウェア、23種類の入力スイッチ、最新式の視線入力装置(目で文字を入力できます!)、④ 呼出しベル、などを紹介しました。



今回の紹介により、CTF松阪が行っている「意思伝達サポート」を保健師さんによく理解して頂き、今後、患者さんの紹介が増えると期待しています。

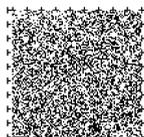


### CTF 松阪ホームページアドレス変更

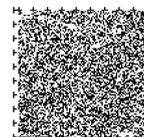
UP

突然ですがCTF松阪発足当時より使用し来ましたホームページのアドレスを9月から変更しました。新しいアドレスは <https://ctf-matsusaka.sakura.ne.jp> です。

アドレス名が以前のものより長くなりましたが、パフォーマンスおよび安定性が向上しています。5月ごろからホームページにアクセスできない時間が増えサーバーも更新時期になってきましたのでレンタルサーバーに移行することとなりました。ブックマーク等の更新お願ひします。



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。



## マウスカーソルを見やすくする方法



ノート PC などでマウスカーソルが見つからないでしょうか？

そこで、マウスカーソルを見失わないようにする・見失いにくくする方法を紹介します。

### マウスカーソルをカラフルかつウルトラスーパーデカくする

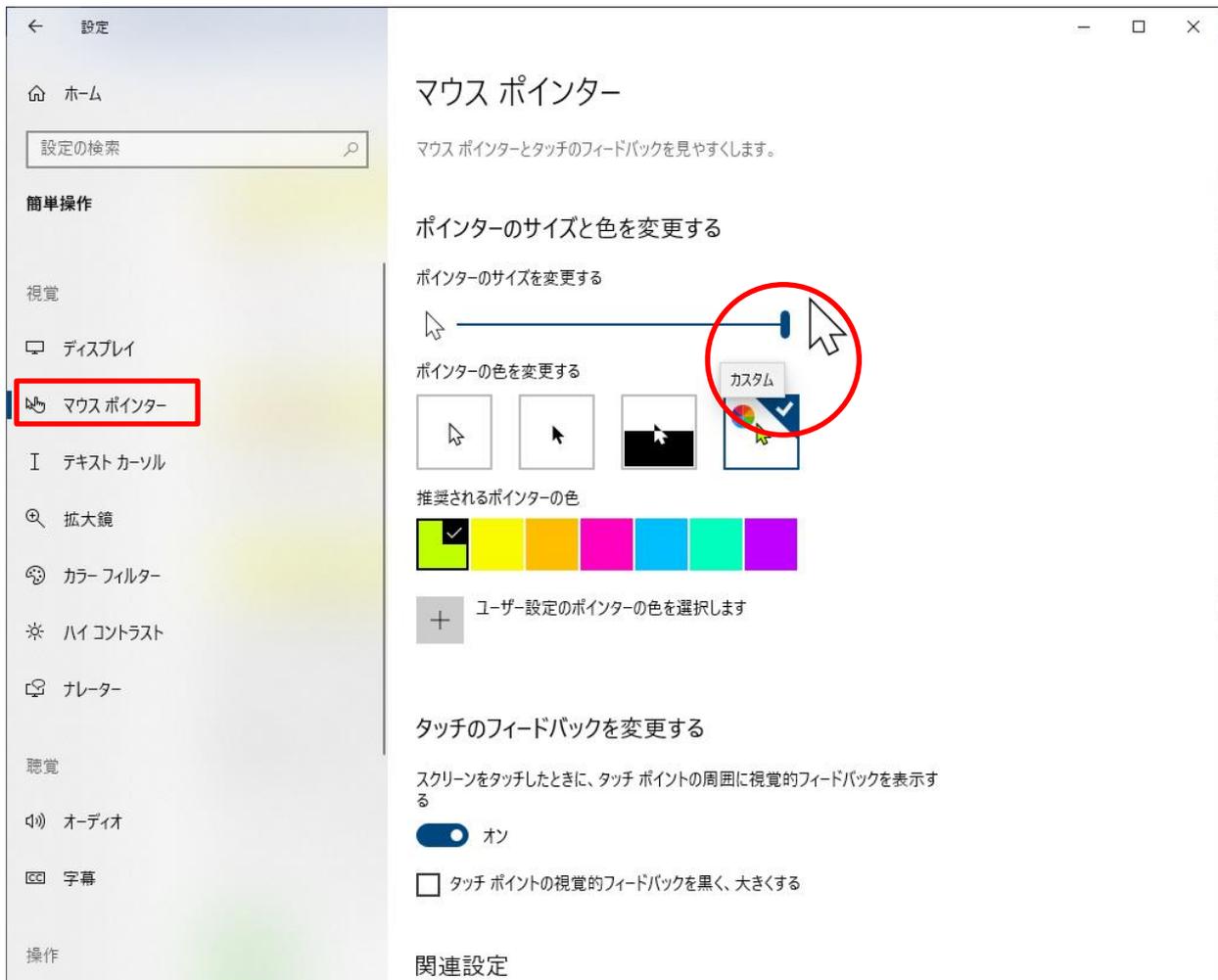
Windows10 はアクセシビリティ関連の機能がかなり強化され、マウスカーソルの大きさとスタイル、色をカスタマイズする機能があります。

「設定」から [簡単操作] - [マウス ポインター] セクションにアクセスします。

マウスカーソルを大きくするには、[ポインターのサイズを変更する] というスライダーを操作します。

一番右までスライダーを移動させれば、マウスカーソルがでかくなります。

さらに [ポインターの色を変更する] という欄に用意されている 4 つのアイコンをクリックすると、マウスカーソルのスタイルと色を変更できます。一番右を選ぶと色の変更も可能です。





## 活動報告

【9月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

難病患者さんへの意思伝達支援

(8日、15日、22日)



## 活動予定

【10月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

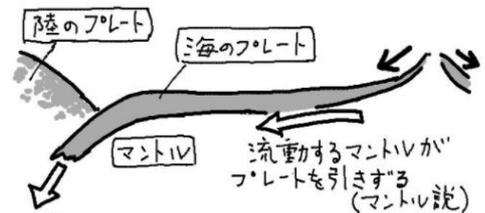
6日、12日、19日、26日

松阪市障がい者福祉センター 9:30~11:30

### 徒然なるままに

地球の表面は10数個のプレートで出来ておる。岩手県や宮城県の間合(日本海溝と呼ばれる)では”太平洋プレート”が”北米プレート”の下へ、つまり北西方向へ年間8~10cmくらいのスピードで潜り込んでおるが、ここで2つの疑問が湧いてくる。①プレートは何故動くのか?、②太平洋プレートが潜るといことはその長さ分だけプレートが短くなるのではないか? 1年では10cmくらいであるが、100万年では100kmにもなるのじゃ。

① プレートは何故動くのかについて: “マンツルの対流によつて、その上に乗っかっているプレートが引張られて同じ方向に動く”ということが、2010年頃に日本の「海洋プレート活動研究プログラムの研究グループ」によつて証明されたのじゃ。すごいう。

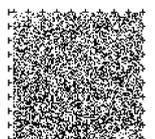
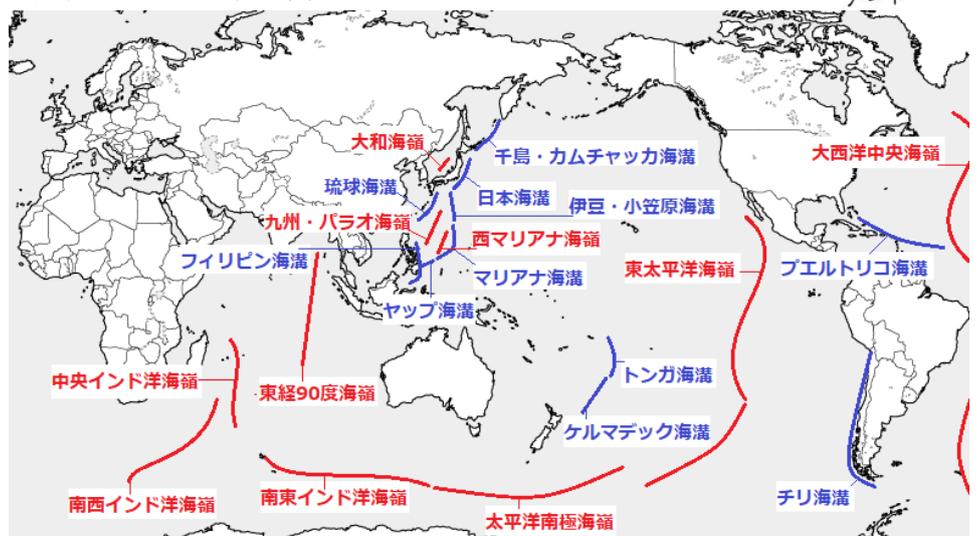


② 太平洋プレートが潜るといことはその長さ分だけプレートが短くなるのではないかについて: 色々調べてみて分かったのじゃが、海溝では一方のプレートが他方のプレートの下に潜り込んでやがて高温のマンツルに溶けてしまう。一方、“海嶺”という山のようなものが海の中にあつてそこからマンツルが噴出しておるのじゃ。短くなった分がこの海嶺で補充されて辻褄があふことになる。チリ沖には”東太平洋海嶺”という大きな海嶺があつてこれが太平洋プレートの源じゃ。



地球上には沢山の海溝や海嶺があるのじゃ。代表的なものを図に示そう。

【参考文献】独立行政法人海洋研究開発機構、hideo002.com





## 紀寿（百寿）

先月、日本の百歳越え人口が前年比 6,060 人増の 86,510 人になったと報道されました。また、三重県の百歳超え人口が 1,222 人、松阪市が 141 人となりました。高齢者の多いCTF 松阪も毎年平均年齢が更新され紀寿に少しずつ近づいています。ただ、日本の百歳越え人口の 88%が女性であり、男性は 12%となっています。

子供を産むことは女性にしかできず、男性は出産の痛みを知らず、その他でも楽をして暮らしてきていると私は思っています。それゆえ男性が長生きをして百歳越え割合も男性が多く女性が少なくなると私は感じますが、実際は逆の割合となっています。神様が女性を長生きさせる何かがありますのでしょうか？



2020年10月1日の名月

令和3年度 特定健康診査（血液検査や尿検査等）・特定保健指導のご案内  
※年に1度は、自分のカラダの健康状態を確認しましょう※

### 松阪市無料特定健康診査券

実施期間：令和3年7月1日（木）～11月30日（火）  
※昭和21年9月1日から11月30日生まれの方は、誕生日以降は受診できなくなります。  
自己負担額：無料

昔「人生七十古希稀なり」と中国の詩人杜甫の詩の一説にありますが、もうすぐ「人生百紀寿普通」と言われるようになりそうです。さて、貴方は紀寿まで生きられたとしたら残りの四半世紀以上の時間をどのように過ごされたいですか？私は出来ましたら「楽しくピンピンコロリ」で生きたいと思っており、健康管理と夢が一個ずつ実現できるよう

にしております。

皆様、コロナに負けずお元気で！！

診査結果：もう少し体重を減らさないと長生きは出来ませんでした (-\_-;)Y!

### 編集後記



先月号ではお知らせできませんでした。長年親しみのある CTF 松阪のホームページアドレスが変更になりました。ブックマーク等の更新をお願いします。

アドレス変更に伴いホームページのデザインも更新できればよかったのですが、そこまで手が回らず以前のままです。おいおい手掛けていきたいと思いますがいつになることやら…



## CTF 通信第 223 号

2021年（令和3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 〒515-0083  
松阪市中町 6-9-1401  
電 話 0598-26-6333  
<http://ctf-matsusaka.sakura.ne.jp/>

