



2022年度（令和4 年度）を迎えて

CTF松阪も4月から新年度を迎えます。新型コロナウイルスの感染防止の為、一部の活動を縮小ないし中止と致しましたが、会員皆様のご支援によりおかげさまで大半の事業を無事進めることができました。ありがとうございました。新年度も引き続きよろしくお願いたします。

さて2022年度（令和4年度）のCTF松阪通常総会を5月に開催予定ですが、まだまだ感染が収まりそうにありません。65才以上の高齢者への3回目ワクチン接種が進み、70%以上の高齢者が接種済みですが、「書面による議決」とするかどうか慎重に検討致します。詳細につきましては、4月下旬ないし5月上旬に別途ご案内を差し上げます。令和3年度の活動実績を報告させていただくとともに、今年度もご支援・ご協力をお願いいたします。

CTF 松阪 令和3年度 活動実績

☆障がい者対象個人向けパソコン講座開催	39 回	受講者延	137 名
☆会員スキルアップ研修会開催	4 講座	受講者延	32 名
☆作って楽しむパソコン講座開催	1 講座	受講者延	8 名
☆難病患者宅 IT サポート訪問			22 回
☆IT 関連事業受注による障がい者就労・自立支援			6 件
☆会員親睦会	1 回		8 名
☆会報（CTF 通信）発行(月刊)			12 回



しだれ梅と河津桜



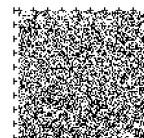
新型コロナウイルスの第 6 波やウクライナ侵攻で暗いニュースが多いです、明るい話題を2つ。



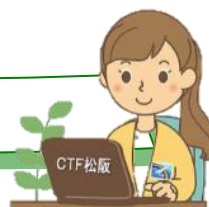
松阪にも見事な梅がありますが、3月初旬に津市の結城神社へ初めて行ってみました。300本の枝垂れ梅が植えられていてそれは見事なものでした。

その一週間後に、みくもハートフルセンターから北へ数百メートルにある鶺（かささぎ）地区の河津桜を見学。染井吉野桜よりピンク色が濃く、小川の両側に300本が植えられていてこれもまた見事でした。

今月号は文字数が多いので、第 2、3、4 ページに音声コードを 2 個付けてあります。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。



無線 LAN の速度を高速化する方法 (3)



Wi-Fi の電波には、「2.4GHz」と「5GHz」の 2 つの周波数帯があります。それぞれのメリットとデメリットを知ること、使い分けや設置場所など通信を高速化する方法がわかると思います。

■2.4GHz と 5GHz との違い

Wi-Fi の通信規格である IEEE 802.11 には、2.4GHz と 5GHz の 2 つの周波数帯があります。通信規格と最高通信速度、使用できる周波数帯の関係を以下に示します。

Wi-Fi (無線 LAN) 規格	最大通信速度	周波数帯
IEEE 802.11a	54Mbps	5GHz
IEEE 802.11b	11Mbps	2.4GHz
IEEE 802.11g	54Mbps	2.4GHz
IEEE 802.11n (主流)	300Mbps	2.4GHz/5GHz
IEEE 802.11ac (主流)	6.9Gbps	5GHz

■2.4GHz 帯のメリットとデメリット

2.4GHz 帯は周波数が低く、電波が遠方まで届きやすい点がメリットです。壁や床などの障害物にも強いので、隣の部屋や階上の部屋にも電波を届けることができます。ただし、2.4GHz 帯は、Wi-Fi だけでなく、家電や IH クッキングヒーター、Bluetooth など、ほかの機器も利用する周波数帯です。例えば 2.4GHz の Wi-Fi ルーターの近くに電子レンジがあれば、お互いの電波が干渉し合い、Wi-Fi の電波が弱まります。これにより、ネット通信の速度低下や切断が起きてしまうおそれがあります。

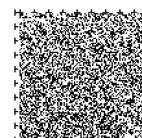


■5GHz 帯のメリットとデメリット

5GHz 帯のメリットは、Wi-Fi 専用の電波である点です。そのため、ほかの家電が出す電波と干渉せず、安定的に通信を行うことができます。なお 5GHz は壁などの障害物があると弱まりやすい点がデメリットとなります。もし、障害物により通信速度が弱まった場合は、家の中で電波が届きやすい場所を探してルーターを設置するなどの工夫をしてみましょう。



2.4GHz 帯と 5GHz 帯にはそれぞれメリット・デメリットがあります。家庭で Wi-Fi を使う際には 5GHz 帯を初めに試し、速度があまり出ない場合や障害物が多い場合は 2.4GHz 帯を試してみてください。





活動報告

【3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

(3日)



活動予定

【4月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

5日、12日、16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

太陰暦とは？

太陽の動きではなく、“月”の満ち欠けの周期を基にした暦があるがご存じかな？満月から満月までを1ヶ月（1朔望月）とした暦で、**太陰暦**（たいいんれき）または**陰暦**と呼ばれておる。

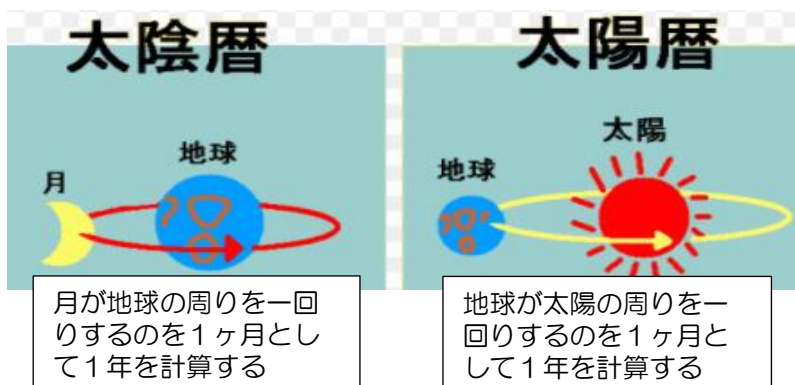
最古の太陽暦の一つはエジプトで、ナイル川の氾濫を予知する目的でつくられた。ナイル川は一定の時期に増水して氾濫し、そのときに上流から大量の土砂を運んでくるが、水が引いた後に肥沃な大地を残していく。この豊かな大地が農作物の豊穰をもたらしてくれるので、人々はナイルの氾濫を待ち望んでいたのじゃ。生きるためには農業がすべてであった時代。

そしてそのときが訪れる頃には、日の出前の空におおいぬ座のシリウスが出現することを長い年月をかけて知ったんじゃ。その日がいつ訪れるか？そのことを知るためにエジプト人は、太陽の動きを観察し続けて、一年という周期を意識するようになったのじゃ。すなわち地球が太陽を回る周期（約365.24日）を知り、その知識をもとにして太陽暦をつくったが、しかしながら一日を何回も何回も繰り返さないと、一年という長い月日が巡ってこない。

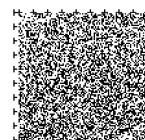
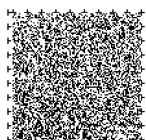
一日と一年の時間差が大きすぎて、時の流れがわかりにくかったので、それで注目したのが、夜空の月じゃ。月の動きは便利な点もあるが、太陰暦の1年は、354.36707日であり、これは地球の公転周期である365.24219日より約11日短いので、季節の循環周期に無関係であり、農事には適さない!!!10年後に3か月の遅れが生じるので、この欠点を補うため、**閏月**（うるうづき）を設けて季節のずれを調節したのが、**太陰太陽暦**じゃ。メソポタミアではBC2000年頃には、すでに太陰太陽暦が使用されていたそうじゃ。

暦が作られた当初はいずれの民族・国家でも**太陰暦**であったと考えられるが、現在この暦法に従うものとしては**イスラム暦**だけじゃ。日本では1872

（明治5）年に太陽暦へ切り替えるまで、太陰太陽暦を使用していたそうじゃ。



【参考文献】Wikipedia、日本大百科全書、旺文社世界史事典、立命館アジア太平洋大学





「肉食」のススメ

A・K

本町の観光交流センター辺りをうろろと散策中です。お昼前なのでどこかでランチでもと思いながら先日ネットで「高齢者こそ「肉食」のススメ」なる記事を思い出しました。松阪といえば肉の本場ですがなぜかB級グルメは鶏肉なんですよね・・・

なんでも「やせ形の高齢者（BMIで20以下）は、早く亡くなる傾向にあることが報告されています」食が細りがちな高齢者こそ、意識して肉を食べることが重要だそうです。めちゃめちゃ心配ですがな・・・

老化に伴って食が細くなる上、栄養の吸収効率が下がることから栄養不足になりやすく、特にたんぱく質が不足すると足腰の筋力が低下し、転倒によって骨折して寝たきりになってしまったり、病原体などから身を守る免疫機能が低下しがちになるとか。目安は1日100グラムの肉食をとることです。肉には高齢者の健康を維持する上で欠かせない栄養素が豊富に含まれているそうです。

ということでランチはお肉に決定、さてどこでランチしましょうか？



久々に喜文さんでハンバーグ定食をいただきましょう。ここからだと歩いて10分ぐらいですかね。アナダーパスを通らないと行けないのでちょっと辛いかも。

店内はお昼時なのでほぼ満席の状態でした。一番人気のハンバーグ定食(デミソース)をいただきました。お腹いっぱい食べれるようにごはんや赤だし、コーヒーがお代わり自由なんですね～。食後のスイーツとしてゼリーもついできます。あとふりかけもおいてあるよ。



編集後記

3回目のワクチン接種もうされましてでしょうか？桜も開花し春本番となりました。

ロシアのウクライナ侵攻に伴いガソリンをはじめ食料品など日本にも物価上昇の波が押し寄せ家計に大きなダメージを与えるようになってきました。今後どうなっていくことかとコロナ禍を含め心配事が絶えませんね。



CTF 通信第 229 号

2022年(令和4年)4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/>

