



「作って楽しむパソコン講座」につきまして

毎年11月の月曜日に「年賀状作り」を実施してきました。しかしながら参加して頂く生徒さんが毎年同じ方々で、しかも火曜日午前の”障がい者対象個人向けパソコン講座”に出席されている皆さんですので、本年は火曜日の”障がい者対象個人向けパソコン講座”の中で「年賀状作り」を行います。参加費用は無料です。

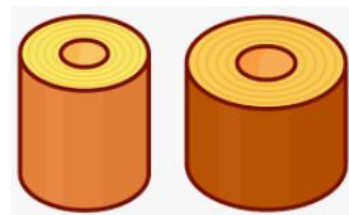


「視覚障がい者向けパソコン講座」

8月から10月に掛けて予定していました10回の講座は、“緊急事態宣言”の発令もなく、順調に6回が実施されました。10月に予定されています残り4回の講座につきまして、予定通り開催しますのでサブ講師の皆様、サポートを宜しくお願い致します。

懇親会について——続報——

オミクロン株の変異種である“BA.5”が7月初旬から急激に蔓延し始めました。全国の新規感染者数の推移をみますと8月第4週にピークに達し、8月末から順調に減少し始めました。近い内にボトムに達すると推測されますので、実施できそうだと判断できましたら、メールにて実施のご連絡及び参加の募集を行いたいと考えていますので、ご了解頂きたい。



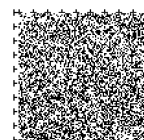
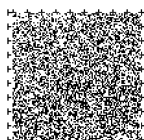
“前頭葉”のお話

年齢とともに記憶力や脳の処理スピードが低下し、「あれ」「それ」など言葉を思い出せないシーンが増えてきますね。”徹子の部屋”というテレビ番組で、和田秀樹さんという有名な方が黒柳徹子さんのインタビューを受けていました。脳の中で前の方に”前頭葉”という部分があり、考えたり判断したりする部分だそうです。

年齢とともに縮んでゆく、また決まったやり方（ルーチン化したやり方）で日常生活を行うと前頭葉が働かない、そうすると積極性がだんだんとなくなってやる気がなくなる、それが更に進むと“うつ病”や“認知症”になる、という順に進んでゆくとのこと。これを避けるためには、決まったやり方で物事を行わず、例えば、調理をするときにいつもと違う調味料や食材を使ってみるとか、ウォーキングする際にいつもと異なる道を歩いてみる、等々を行うと“前頭葉”が活性化“されるそうです。



人生100年時代、健康寿命を延ばすために、ルーチン化したやり方を脱して“前頭葉”を鍛えましょう！



ワイヤレスイヤホンの選び方



■ ワイヤレスイヤホンとは

ワイヤレスイヤホンは、Appleの「AirPods」が有名ですがBluetooth（ブルートゥース）を使ったワイヤレス仕様のイヤホンのひとつです。左右のイヤホンをつなぐケーブルがなく、それぞれ独立していることが特徴です。ケーブルを一切使用していないため引っかけてしまうトラブルがおきません。その反面片方のイヤホンを落としてしまうなどのトラブルに見舞われることがあります。



■ 機能別に完全ワイヤレスイヤホンを選ぶ際のポイント

・装着感を重視して完全ワイヤレスイヤホンを選ぶ

イヤホンで一番困るのは、自分の耳にフィットしないと耳が痛くなり長時間つけていられなくなります。また、ワイヤレスイヤホンは耳だけでホールドしているので、衝撃などで落としやすくなります。そこで、自分の耳への装着感に注意して、ワイヤレスイヤホンを選びましょう。

・音質を重視して完全ワイヤレスイヤホンを選ぶ

ワイヤレスイヤホンの使用目的が音楽鑑賞であれば、音質を重視して選びたいところです。ワイヤレスイヤホンの場合、音質はコーデックと呼ばれるデータを音に変換する仕組みが重要です。そこで、再生デバイスのコーデックに合った完全ワイヤレスイヤホンを選びましょう。コーデックが異なると再生はできても音質的には低いレベルのクオリティとなってしまいます。

・再生時間を重視して完全ワイヤレスイヤホンを選ぶ

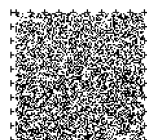
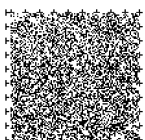
ワイヤレスイヤホンは、バッテリーが切れたら使用できなくなりますので、一度の充電でできるだけ長く使える製品を選ぶことがおすすめです。

スペック表で最大連続再生時間を確認した上で、可能であれば急速充電に対応している製品を選ぶといいでしょう。

・プラスアルファの機能を重視して完全ワイヤレスイヤホンを選ぶ

外での利用が多ければ、外部の雑音を遮断できるノイズキャンセリング機能、危険防止のために外音も聞けるようにした外音取り込み機能、スポーツなどで濡れる可能性があるなら防水機能など、用途に合った機能がついた製品を選ぶのも選択の一つです。

1.





活動報告

【9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)

難病患者さんへの意思伝達支援

(7日、30日)



活動予定

【10月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

3日、10日、17日、24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

人工衛星について

先月号では、「大気がどこまであるかという高さ」について考えた。今回は、「人工衛星の種類や高さ」について考えてみよう。

2005年・2009年・2020年と3回に亘って”国際宇宙ステーション(ISS)”に滞在した、JAXA宇宙飛行士野口聡一さんをご存じであろう。あのISSは地球からどれ位離れたところを飛んでいたのかな?調べてみると人工衛星には通信・放送衛星、GPS衛星、気象衛星など色々な種類があってそれぞれ地球からの距離、つまり高度が異なっておることが分かったのじゃ。

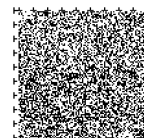
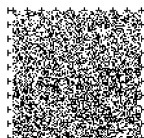
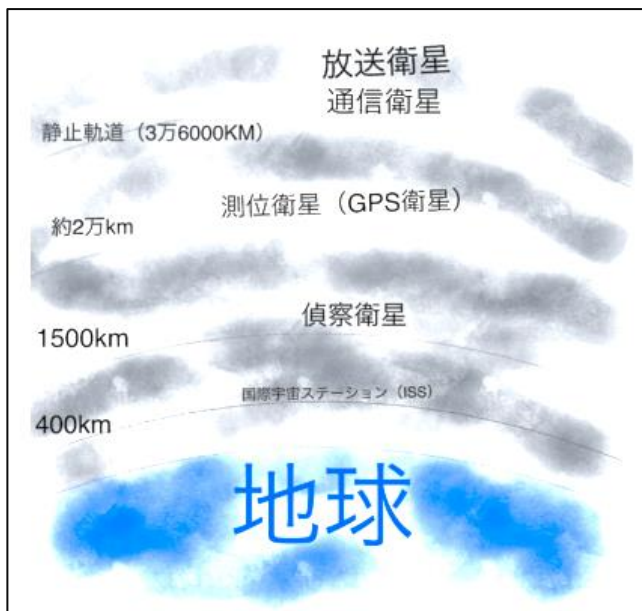


ISSの内部

静止衛星は、赤道上空の高度約36,000kmの円軌道を周回する軌道にある人工衛星のことで、赤道上を西から東へ移動して地球を回るつまり公転する。その周期は、地球の自転周期と同じ約24時間じゃ。地上から見ると常に「静止」しているように見えるため、「静止衛星」と呼ばれており、気象衛星や通信・放送衛星などに広く使われているそうじゃ。

国際宇宙ステーション(ISS)は、高度400kmで周回しておるぞ。地球の半径が約6,380kmであることを考えると400kmの高さというのは地球の表面からちょっとだけ離れて飛んでいるように感じるな。天気や日時の観測条件さえそろえば、地上からでも肉眼で見ることができまる!と言っても、肉眼では国際宇宙ステーションの形は見えず、高速で空を移動する光の点が見えるくらいじゃ。

【参考】名古屋大学、宇宙の旅人X、





【古稀前に思う事】

Y. I

昔は人生50年と言われましたが、私はそれも優に過ぎて来年古希となります。今までの約70年「良き時代を生かさせていただいた」と感じております。三十代、四十代は仕事を中心でしたが、ヒョンなことから3期ほど地方議員となり、5市町の合併に関わりを持つこととなりました。計画性のない道を行って歩きましたが、50代半ばに頸椎症となり手術後に無事回復し、その時に「やりたいことは元気な今のうちにやっておかねば」と強く思いました。それは、学生時代から思っていた、ドイツという国に行きその堅実性、計画実行性を見て確認したいということでした。



ノイシュヴァンシュタイン城にて

今から約10年前にドイツ行きが実現し、戦後の日本とドイツの違いを確認し、一言で表せば「法律に基づき自己制御ができていいるかどうか」のように感じました。昨年の国民1人当たりGDPと世界順位は、ドイツ(50,795米ドル18位)、日本(39,340米ドル28位)という事らしいですが、この先、日本の下落は激しそうです。

世界的にインフレが加速し厳しい時代になってきましたが、日本はこの先もっと強烈に厳しくなり、70歳代はつらい時期が来ると感じております。さて世はどうなっていますやら？

※ノイシュヴァンシュタイン城はドイツに現存するお城の中で最も美しいとの呼び声が高いお城です。カリフォルニア州アナハイムにあるディズニーランドの「眠れる森の美女の城」のモデルとも言われています。このお城が建てられたのは今から150年前で、歴史的にはそれほど古くないのですが、ロマンティック街道の終点として人気の観光スポットとなっており、内部を見学することができます。



編集後記

ここ続けて週末に台風が到来しましたが皆様のお宅では被害はありませんでしたでしょうか。また長雨続きで体育祭などの行事にもえいきょうが出ているようです。

朝晩急に寒くなりましたので体調管理にご注意ください。なお、食欲の秋のごとく体重計が気になる季節でもあり健康診断が近い方は十分にご注意下さい。



CTF 通信第 235 号

2022年(令和4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/>

