

# ティーブレイク



I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology

新型コロナウイルスの感染状況に改善の兆しが見え、経済活動の再開やマスク着用基準緩和など行動要件の見直しが始まっています。外出や人とのコミュニケーションの機会が大幅に減っていたこの2年半。体力の低下とともに、脳の衰えを心配されている方も多いのではないのでしょうか？

## いつまでも元気な脳であるために 脳トレアプリで楽しく脳を鍛えよう！

年齢とともに日常での物忘れや、昔はすんなりとできていたことができなくなったという経験は誰にでもあると思います。脳は一定の年齢をすぎると段々衰えてくるものと考えている人もいるでしょう。しかし脳は **鍛えれば成長を続けることが可能** とも言われています。



脳のトレーニングいわゆる脳トレは、さまざまな問題を解きながら頭の体操をすることです。脳トレを行うと脳内の血流が促進され、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。パソコン加盟教室の中には、**ブラッチング**（ブレイン+ストレッチ）と呼ばれる脳のストレッチ運動を日々実践している教室もあります。ご自宅からオンラインで受講できるオンラインブラッチングや、音声 SNS クラブハウスを利用したクラハブラッチングでも毎朝 30 名以上の方と一緒に脳をトレーニングしています。



★日本ブラッチング協会  
<https://www.bratching.com/>

★Clubhouse利用 クラハブラッチング  
毎朝 8 時～20 分程度 絶賛活動中！

「気にはなっているけどなかなかね～」そんな方々にオススメなのが、すき間時間に手軽に脳を鍛えることができる **脳トレアプリ**。アプリストアで検索するとたくさんの脳トレアプリが見つかりますよ。



現役ブラッチングトレーナーもやっています(^)v

- ★1 問 5 分すき間時間で簡単にムリなくトレーニング
- ★毎日 3 つのトレーニングを終えると脳年齢を測定



iOS



Android



16個の脳トレで  
脳を活性化！



大きな文字で  
楽しくプレイ！



あなたの脳を  
測定しよう！

- ・最近もの忘れが気になる人に
- ・注意力が散漫になりがちの人に
- ・記憶力を鍛えたい人に
- ・集中力を向上したい人に
- ・反射神経を鍛えたい人に
- ・脳の年齢を測定したい人に

何もしなければ老化が進むのは必然です。何年経っても今の脳を保ち続けられるように、さらに今よりももっと元気な脳になるために、さあ一緒に脳のトレーニングを始めましょう！





# 私の散歩道

Vol.15 日吉パソコン教室（神奈川県） 北見 和子さん

こんにちは。日吉パソコン教室の緑川です。教室は 2001 年秋にオープンしました。2004 年 11 月に 7 期生として入塾された北見 和子さんを今回インタビューさせていただきました。

モットーは「為せば成る！」 衰えない好奇心でいっぱいの方です。

—今年でいくつになれますか？  
1 月で 92 歳になりました。

—パソコンを始めようと思われたきっかけは？

最初ハガキくらいが出来れば・・・と・・・思ったのがきっかけです。

—ローマ字は猛練習しましたね（笑）  
そうです。最初はローマ字入力に苦戦しました。

—北見さんは一度卒業され、その後復学されました。もう一度教室で学習しようと思われたきっかけは何だったのですか？

いろいろなことが重なり教室へ行けなくなりました。いざパソコンを開いた時に簡単なことができないことがありました。やはりコンスタントに通わなくては駄目ですね。それで復学しました。

—カレンダーをはじめいろいろな作品作りを楽しまれ、ご家族やお友達にも喜ばれていますが、教室の授業でお好きなものは何ですか？

特に嫌いなものはありませんが、やはりもの作りが好きです。



それと Photoshop Elements をもう一度最初から学習しなおしたいですね。

—画像加工には重宝しますからね。

一日として無駄な時間はないし寝る時間も惜しいとおっしゃる北見さんはお孫さんのお弁当のおかずづくりも楽しみの一つです。どうぞいつまでもお元気で教室に通われることを願います。

（日吉パソコン教室 緑川道夫）

—昔から手芸がご趣味ですが、いったい何種類くらいやってこられたのですか？

レザークラフト、押し花、料理、袋物工芸です。皆さんが便利に使ってくださっているのがうれしいですね。



—一家には工業用ミシンもありますもんね。

—北見さんはパソコン、スマホ、タブレットと IT 機器を駆使されていますが、今までパソコン等は何台くらい使ってきましたか？

パソコンは 3 台、スマホは 5 台、タブレットも 5 台です。新しい機種に変えるのは不安じゃないの？とよく言われますが、「為せば成る」で乗り切っています。取説を読むのも大好きなんです。

—最近 iPad Pro に変えられましたがいかがですか？

今まで使っていた iPad には戻れないくらい音がいいし、画面が綺麗ですね。1 月の誕生日プレゼントにもらったので大切に使っています。



—最後にこれからの抱負も含め、何かありましたらお願いします。家族をはじめ大勢の皆様にご迷惑をかけず元気で今を楽しんでいきたいです。







課題は『上手に描かない』です。



授業風景です。

### そこが知りたい!

#### ★配車アプリ、どう利用するの?★

タクシーを利用したい時、タクシー会社に電話をしているアナタ!最近、タクシーアプリを利用した手配が一般的になりつつあるんですよ!とは言ってもさまざまな会社があり、どれを利用したらいいのか迷いますね。対象地域が広く、ネット決済ができる次の3社をご紹介します。

GO は 2020 年に新設されたタクシー配車サービス。プライベートやビジネスなど、用途を問わずに利用されている人気のサービスです。

Uber はアメリカ発祥の配車アプリ。ドライブパートナーの顔写真や車両などの詳細情報を事前に確認できるので、安心して利用できます。

DiDi はソフトバンクが出資している会社の配車アプリ。現在は、全国の主要都市圏に配車サービスを拡大中です。

さて、ここでは GO の使い方をみてみましょう。とても簡単です♪

- ① アプリをインストールします。最初に登録が必要になります。携帯電話番号を入力して、SMS に送られてきた認証コードを入力して認証します。
- ② 氏名などを入力して登録します。クレジットカードは後からでも登録できます。
- ③ 登録が完了すると地図が表示され、近くを走っているタクシーが動いているのが見えます。
- ④ タクシーを乗る場所を指定し、【ここで乗る】をタップします。
- ⑤ 【タクシーを呼ぶ】をタップしてタクシーを呼びます。行き先を入力すると料金や所要時間が表示されます。まずはお試しあれ!クーポンなどもあるので、早速使ってみましょう!

- タクシーの手配がスマホの操作で簡単にできる
- GPS 情報で今いる場所に呼ぶことができる
- 運賃や到着時間の目安を事前に把握できる
- 到着時間の予測も表示されるので、到着時間を把握しやすい
- キャッシュレス・事前決済などが利用できる

#### ★6月15日リリース テキスト★

- W-0203: ページ罫線を利用したひと言はがき
- E-0133: カレンダーの玉を作ろう 2023
- SSA-0010: PhotoScape Xを使ってみよう  
写真編集編
- OS-0008: メールを使ってみよう  
(Windows メールアプリ)

#### 大船 1,000 円ランチ

#### 「とんかつ新宿さぼてん」

今月はグランシップ大船 1 階のお店です。

ヒシかつ丼とジュ〜シ〜

メンチかつサンド。

2 点で税込 920 円でした。



## 「おてがる講座」のご案内

60分1,100円のおてがる講座は、Zoomを使った遠隔授業をおこないます。  
お申し込みは、ホームページよりお願いいたします。

おてがる講座	講座の内容	開講日時	講師
マイナンバーカード を取得しよう	まだマイナンバーカードを取得していない方を対象として、取得方法や便利な使い方をご提案いたします。 身分証明書としてはもちろんですが、これからは健康保険証として利用したり、お得なマイナポイントのお話などさせていただきます。	7月27日 水曜日 13:30~14:30	小野 薫

8月のおてがる講座はお休みいたします。  
再開をお待ちください。

教室 LINE を始めました



まずはお友達登録をお願いします。

今月号のお題は  
「海開きの季節到来！ 記憶に残っている海は…」です。

7月は海開きです。皆さん「海」好きですよ！  
私は、海が見えるつついつつツーリング中でもバイクを止めて、靴を脱いで足をつけたくなっちゃいます。

2007年に娘と佐渡ヶ島に行ったときは海がきれい過ぎて、娘と腰まで浸かって楽しんでしまいました。妻と行った沖縄の海では、浜の白さに驚きました。さて、皆さんの記憶に残っている素敵な海のお話を聞かせてください。

### 〈キリマンジャロ〉

フィジー諸島プランテーションアイランドの真っ白なビーチ。遠浅の白砂の海を30mくらい沖まで歩いて腰の深さで、そこから突然海の色が濃い青に変わります。海の中を覗くとどこまでも深い藍色が続いて吸い込まれそう・・・とっても神秘的な光景が広がり、息をのみました。新婚旅行、日帰りオプションツアーの体験です。次のフィジー旅行は離島で1週間のんびりしたいな・・・と思った事も忘れていた40年。さて。。

### ∞～ カモミール ～∞

幼い頃の海水浴は関東圏で、あまりキレイではなかったと記憶しています。二十歳の時に夏一か月間アルバイトで「小笠原諸島」に行ったときに海や夜空の綺麗なことに感動しました！丘の上から海を見ていると鮫がどこに泳いでいるかわかるし、釣りも魚を見ながら。夜はまさに満天の星。星屑まで見えます。2～3分毎に流れ星が。懐かしい思い出です。

：：：： 抹茶 ：：：：

入社して間もない頃、数人で行った和歌山、有田市の矢櫃「やびつ」の海岸です。岩場で深く、怖いというより透き通る様な美しさに誘われて海に飛び込み遊びました。

数年後、車で回った紀伊半島はどここの海岸も美しく、串本の橋杭岩「はしぐいいわ」がある沿岸はまた違った景色に感動がありましたね。

### ～エスプレッソ～

子どもが小さいころに、出かけた能登半島ですね。海岸線を車で走っていて、海があまりにもきれいなので

思わず止めてもらって、足首まで海に入りました。暑い日だったけど、それだけで涼しくなり石の浜が、光を反射してキラキラしていたのを覚えています。

### ◇ カフェオレ ◇

サラリーマン時代、専門学校時代の同級生の家に行ったときの、長崎の西側の公園から見た、夕日が沈んでいく東シナ海はとってもきれいでした。

本当に真っ赤な夕日を、その時生まれて初めて見たんです。

### ▲茶柱▼



## 「ティーブレイク」Vol.319 (2022年7月号)

編集：パソコブ事務局 コンサポート大船・港南台教室  
発行：鎌倉市大船 1-23-11 松岡大船ビル 4 階 コンサポート大船教室/港南台教室  
TEL：0467-40-2330(大船教室)/045-832-1121(港南台教室)  
URL：https://www.oofuna.com E-Mail：oofuna@comspt.com  
編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫 2022年7月4日(月)発行



パソコブ写真館  
ID：  
P/W：

