



# 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

2022年秋値上げラッシュがピークを迎えています。身近な商品やサービスが次々と値上げされると家計へのダメージも大きくなってしまいますね。そこで今回は楽しみながら節約ができ、あれこれ頭を使うことで脳トレにもなる **ポイ活** に注目してみました♪



## 楽しく節約&元気に脳トレ ポイ活生活を始めてみよう！

**P** ポイ活とは？ 「ポイント活動」の略で **ポイント**を貯めてお得に使うことです。

**P** どうやって貯めるの？

・実店舗で買い物して貯める	・クレジットカードやキャッシュレス決済を利用する	・ネットショッピングを利用する
---------------	--------------------------	-----------------

**P** ポイントの使い道は？

・ポイントのまま会計時の値引きに使う	・現金化する	・他社ポイント・マイル・電子マネーに交換する	・商品と交換する
--------------------	--------	------------------------	----------

**P** ポイ活をする際の注意点

・ポイントの有効期限に注意	・ポイントのために無駄遣いをしないように
---------------	----------------------

## Point ってどこで貯めて、どこで使えるの？

※大船近辺で貯められる店、使える店を調べてみたので参考にしてください。

	【貯められるお店・サービス】	【使えるお店・サービス】
Ponta	au 払い、ローソン、ケンタッキー・フライド・チキン、GEO、ライフ、アポロ石油、三菱 UFJ 銀行	au、ローソン、ケンタッキー・フライド・チキン、GEO、ライフ、アポロ石油、三菱 UFJ 銀行
Tポイント	ファミリーマート、エネオス、ガスト、TSUTAYA、HAC ドラッグ、吉野家、ミニミニ、洋服の青山、富士スーパー	ファミリーマート、エネオス、ガスト、TSUTAYA、HAC ドラッグ、吉野家、ミニミニ、洋服の青山、富士スーパー
dポイント	d 払い、ファミリーマート、コスモ石油、PRONTO、ドトールコーヒー、ローソン、ライフ、ノジマ、マクドナルド、すき家、コナカ	docomo、ファミリーマート、コスモ石油、PRONTO、ドトールコーヒー、ローソン、ライフ、ノジマ、マクドナルド、すき家、コナカ
楽天ポイント	楽天モバイル、楽天 Pay、西友、ファミリーマート、マクドナルド、ガスト、すき家、吉野家、PRONTO、ミスタードーナツ、リンガーハット、コナカ	西友、ファミリーマート、マクドナルド、ガスト、すき家、吉野家、PRONTO、ミスタードーナツ、リンガーハット、コナカ
JREポイント	Suica、えきねっと、アトレ大船（エキナカ）、ビューカード	Suica(チャージ)、グリーン席などのアップグレード、商品券への交換、家族へのポイント移行など

使えるお店は d 払いや、auPay のようなキャッシュレス決済と d ポイント、Ponta などのポイントサービスで異なります。ご利用の際には、お気を付けてください。





# 私の散歩道

Vol.19 北品川パソコン教室（東京都）西山歌子さん 木皿儀幸子さん

こんにちは。東京都品川区の北品川パソコン教室の長谷川です。教室は1997年4月にオープンしましたので、今年で25年目になります。今回は、パソコン、スマートフォン、タブレット（iPad）を使いこなし、さらに作り物がお得意で旅行が大好きなとても器用でアクティブなお二人をご紹介します。



## 一入塾のきっかけは？

木皿儀：入塾は24年前で、当時は現役で仕事をしていたので、パソコン操作が必要でした。塾の場所が、通える近さだったことがこの教室を選んだ大きな理由です。

## 一長い期間、教室に通われている理由は何？

西山：仕事は引退したので、今は部活という感じで続けています。脳トレを兼ねて通っています。ここ数年はパソコン以外にスマートフォン、タブレットと、次々に持ち物が増えていきました。またバージョンが変わるたびに操作方法や画面が違うので、常に新しい気持ちで授業を受けています。

## 一お二人とも手仕事がお得意ですが・・・

木皿儀：今はボランティアでお人形や折り紙作品を作っています。お人形はキワニスドールと言って、白い布に綿を詰めたシンプルな人形です。病院で手術や入院をする子どもたちの恐怖心や不安を和らげるために活用されています。キワニスドールには顔も何も描かれていない真っさらな人形です。



医師が身体に内臓を描いたり、実際に注射をしてみたりと、子どもに治療のことを分かりやすく説明するために使います。治療の説明以外にも、子どもがアンパンマンなど好きなキャラクターや大切な人を描いたり、装飾したり、自分だけの大切な人形にすることもできます。全国のボランティアらがつくるキワニスドールが病気の子どものための支えになっているのです。

西山：もともと裁縫が好きで、袋物作成や着物のリメイク、お直しなど、コロナ禍で家にいる時間が増えたのでたくさんの作品ができています。



一生活の中で役に立った授業内容は？

木皿儀：スマホの授業は、とても役に立っています。ライン、音楽の聴き方、写真の整理、クラウドなど。習っていなかったら、通話とメールくらいしか使っていないと思います。お友達や姉妹たちにも伝授しています。

西山：旅行が好きなのでアルバム作成は楽しいです。しまうまBookのアルバムは今までに10冊以上作っています。仕事ではWordの文書作成、Excelの表・関数、メール添付など、本当に役に立ちました。昨年末



は年末調整もお教室で丁寧に教えていただき、しっかりと還付金を受け取ることが出来ました。一思い出に残っているピクニックは？

西山：横浜のクリスマス、皇居など。景色の良いレストランでのランチも良かったです。

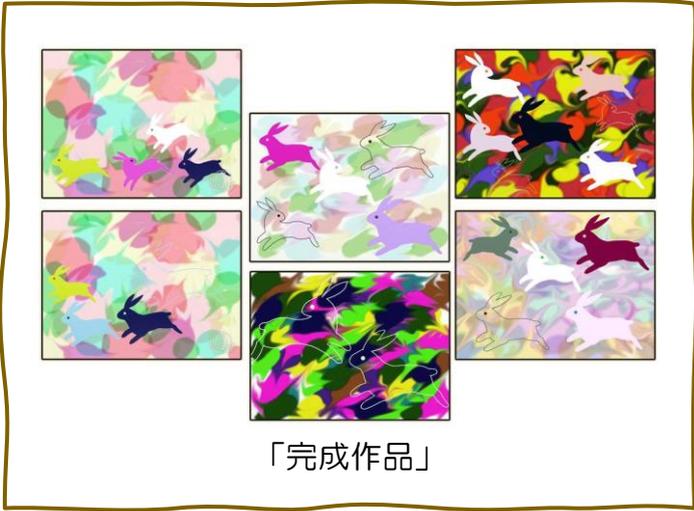
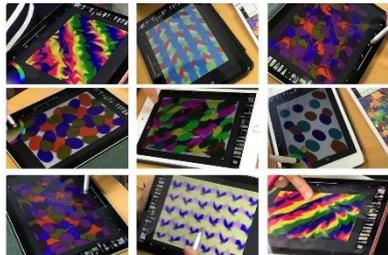
私とお二人は9月生まれということで、毎年9月には誕生日ランチ会やお食事会を行っています。コロナのためここ数年は見送っていますが、早くピクニックやお食事会を再開できたらいいなと思っています。

【北品川パソコン教室 長谷川 由子】

# お し ら せ 掲 示 板

## 今月の【iPadでお絵描き講座】「ウサギと背景」

今回は来年の干支「卯」のシルエットに背景をマール風（大理石風）に描きました。水彩筆で色合いを選んで描き、パレットナイフでなぞってぼかして描いていきます。色合いと色の流れを楽しんでいただきました。（山田真里）



「完成作品」

### おすすめ！！大船のおみやげ ☆ RONDROND（ロンロン） ☆

「おすすめ！！大船のおみやげ」シリーズ。第3回目は【CALVA】（カルヴァ）の【RONDROND】（ロンロン）

一口目から素材の風味が豊かに広がり、ふんわり柔らかく優しい食べ心地。お味はシッカリ濃厚な焼ドーナツです ☆ こだわった食材や製法で作られたこの焼ドーナツは小さいお子様からご年配の方まで安心して食べてもらえるようにしっとり感と卵の風味を意識して作られています。



※ 2022年11月中旬までリニューアル工事中です。

### ★Eテキストリリースのご案内★10月17日リリーステキスト

#### 貯金・月謝・積立封筒を作ろう（ワード）

用紙サイズを用意した封筒のサイズに設定し、表を作成します。表の罫線の太さや列の幅・行の高さを揃えるなどの工夫をして、使いやすく見栄えのよい封筒にしましょう。



#### フォトアルバムを作成しよう（PowerPoint）

Power Point（パワーポイント）のフォトアルバム機能を使うと、たくさんの写真や画像を使って見栄えの良いフォトアルバムを簡単に作成することができます。



## 「おてがる講座」のご案内

60分1,100円のおてがる講座は、Zoomを使った遠隔授業でおこないます。  
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
キャッシュレス決済のススメ	今や、とって身近になったキャッシュレス決済ですが、まだ利用されていない方も多いと聞きます。いろいろなキャッシュレス決済の今後や、便利でお得なキャッシュレス決済は？などなど、日頃、疑問に思っているキャッシュレス決済について語ります！	11月23日 水曜日 13:30~14:30	小野 薫

教室 LINE を始めました



まずはお友達登録をお願いします。

## 編集後記

今月号のお題は  
「読書の秋・心に残った一冊は・・・」

### 『にんげんだもの』 相田みつを

小さい頃は本当によく本を読みました。結果、大学は国文学科。一口に文学と言ってもいろいろありますが、私が好きなジャンルは大衆向けの SF や推理小説でした。HG ウェルズに始まり、乃南アサも大好き。でも、心に残るという意味では書家、相田みつをさんの本が私の心に刻まれています。哲学書ともいえるかな。

〈キリマンジャロ〉

### 『夢をかなえるゾウ』 水野 敬也

15年前くらいに出会った本です。ガネーシャという像の姿の神様が関西弁で人生を変えていくアドバイスをくれる小説のような自己啓発本のような、くすっと笑いつつ「なるほど」が連続する読みやすい本です。靴をきれいにする、トイレ掃除、腹八分目にする、運がいいと思い込む、やりたい仕事を探し続ける、等々。「普通」を実行し続ける事の大切さを改めて感じた1冊です。

∞～ カモミール ～∞

### 『蒲公英草紙』 恩田陸

懐かしく切ない傑作ファンタジー。20世紀初頭の東北の農村。少女峰子は、集落の名家・楨村家の聡子嬢の話し相手を務めていた。ある日、聡子の予言通りに村に謎めいた一家が訪ねてくる。不思議な力を持つ一族を描く感動長編。何気なく手にした一冊でしたが、とても好きな一冊になりました。

:: :: 抹茶 :: ::

### 『話を聞かない男、地図を読めない女』

#### アラン ピーズ

随分前にベストセラーとなり、男脳と女脳の謎を解き明かす内容です。大昔の狩猟時代の名残による違いなど科学的、歴史的な検知に基づいて男女の違いをユーモアを交えて分かりやすく説明が続き「なるほど～」と読み進みますよ。相手に違和感を感じた時に人格的な欠点ではなく生理学的な差違から来ているのだと納得し、寛容な心になれる気がします。数人のお友達に勧めた1冊です。

～エスプレッソ～

### 『モモ ～時間どろぼうとぬすまれた時間を人間にとりかえてくれた女の子のふしぎな物語～』

#### ミヒャエル・エンデ

子どもの頃に読んだ時は、物語の世界にドキドキワクワクしましたが、大人になってから改めて読みなおしたときに、今の時代でも色あせない物語の奥深さに感動しました。お子様がいらっしゃる方はぜひ、ご一緒に本の世界を旅してみたらいかがでしょうか。

◇ カフェオレ ◇

### 『氷菓』 米澤穂信

2022年に、歴史ミステリ「黒牢城」で直木三十五賞を受賞した著者のこの作品は、ミステリ小説ですが、人が死んだりもしない、文がとてもきれいで美しい情景を描いた青春ミステリです。ほろ苦い青春を描いた作品が多くて、好きな作家のひとりです。

▲茶柱▼

## 「ティークレイク」Vol.323 (2022年11月号)

編集：パソコン事務局 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](mailto:oofuna@comspt.com)

編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫

2022年11月1日(月)発行



パソプラ写真館  
ID: pasopla  
P/W: 753

