

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 ともに学ぶ Technology

Vol. 327
2023年3月号



リスキリングという言葉をよく耳にするようになりました。リスキリングとは**新しいことを学び、新しいスキルを身につけ実践し、そして新しい業務や職業に就くこと**を意味します。「今さら勉強なんてしなくてもいいんじゃないか？」いえいえ人生100年時代と言われる今、長い期間をより充実したものにするためにはいくつになっても学び続ける姿勢が大切ではないでしょうか。様々な学びの成果を証明するための新しい仕組み【オープンバッジ】をご紹介します。



【オープンバッジ】－それはデジタル時代の新しい証明書

オープンバッジとは 知識や経験、スキルを**電子的に証明するデジタル証明**のことです。

オープンバッジは、国際標準規格（IMS Global Learning Consortium）に則って発行されるもので、バッジ取得者が保有する資格情報や学習歴を信頼性高く証明することができます。

オープンバッジのなかには、**ブロックチェーン技術**（各ネット上の取引を相互に監視しあうことでデータの改ざんをしづらくする仕組み）を組み込んだ環境から発行されるものもあります。ブロックチェーン技術に基づいて発行されたオープンバッジは、実質的に偽造・改ざんができないため非常に信頼性の高い証明となります。デジタル庁発行の【デジタル推進委員】・【デジタル推進よびかけ員】オープンバッジもこれに該当します。



どんなメリットがあるの？ 私たち**取得者側のメリット**は以下の通りです。

- ★ 世界中のどの発行者が出したオープンバッジでも、**自分専用のウォレット**にまとめて保管し管理できます。
- ★ オープンバッジを SNS やメール等で共有することができます。公開、共有したオープンバッジは誰でもその取得した内容の証明を行うことができるため、取得者が身につけた知識やスキルを、高い信頼度のもと掲示することができます。
- ★ オープンバッジを通してどんな知識やスキルをいつ身につけたのかなど、自分の強みを可視化して見せることができます。また、目標とする人のオープンバッジをみて、今後の学びのプランを立てることも可能です。



「自分には関係ない話だ」－そんなことをおっしゃらずに(へへ；
デジタル時代の新しい仕組みに触れてみませんか？パソコプ加盟教室にお通いの皆さまには今すぐ手が届く【**デジタル推進よびかけ員**】へのチャレンジを改めてお勧めします！



デジタル推進よびかけ員
申請 QR コード



デジタル庁の取り組み



私の散歩道

Vol.22 パソルーム戸塚教室（神奈川県） 岡部 淳子さん

～季節の移ろいや風景を自分らしく表現して写真に残したい～

2013 年 6 月土曜日午前のフリーコースに入会。元々機械に弱くガラケーしか持っていなかった私が、このままコンピュータが使いこなせないとデジタル難民になってしまう気がして、ちゃんと基礎から学びたいと思ったのがきっかけです。

教室の授業で撮影会をすることになりコンパクトデジカメを買いました。教室の仲間とあちこち撮影会に出かけるのも楽しく、その後パソコンでの写真整理のやり方を学びフォトブック、カレンダーなどを作りました。

3 年くらいコンデジで写真を撮っていたけれど、ちょうど定年退職するタイミングで一眼レフカメラを購入。扱い方がイマイチわからないまま 1 年以上放っぱりばなしでした。たまたまパソルームの方たちとプロの写真家の撮影会に参加して、「写真はこんな風に撮るんだ」と衝撃を受けてから、本気で写真のレベルアップを目指そうと思いました。同じ頃両親の介護が始まり、実家に通う日々の中で、残りの私の人生に介護だけでは辛いと考え、好きな事やりたい事はあきらめずに続けようと決めました。

私にとってのカメラの魅力は、ぼーっとしていると見逃してしまうようなことにも感動できる感性を磨くことが出来るツールということ。また写真を通じた仲間との出会いや交流があり、年齢に関係なく一緒に楽しめることです。2019 年 1 月にミクロネシア連邦のジブ島という無人島の撮影会に参加しました。絶景の孤島で過ごした 3 日間は一生涯忘れられない旅となりました。夜真っ暗な中で星空の撮影をするのですが、最後の夜は風が強くてカメラを倒して壊してしまったことも忘れられません。



心に残る 1 枚は、当時病の母に見せてあげたいと参加した古代蓮の撮影会の時の写真です。写真を見るたびにその時の思いがよみがえります。一眼レフで写真を撮り始めて 4 年。やっと小学生レベルになったところかな。これからの目標は、自分らしさを表現した写真を撮れるようになることです。旅が好きなので、出かけた先で季節の移ろいや風景を写真に残したいと思います。

最後に、柴田先生と出会ってからいつの間にか 9 年。いつも先生からヒントをもらい、デジタルを通じ自分の生活が楽しく豊かに変化している気がします。特にマイブックで作った自分の家族史は宝物になりました。ご指導ありがとうございました。これからもパソルームが仲間と一緒に学び成長できる場所であり続けることを願っています。

岡部さんの写真の腕がメキメキ上達していくのを間近で見っていました。これからもたくさん撮って、楽しんでください。岡部さんの 2019.8-2020.7 の写真集はこちらからご覧いただけます。ぜひご覧ください。（柴田）

<https://youtu.be/MYPaZiifC6c>



おしらせ 掲示板

今月の【iPad でお絵描き講座】 「春の小鳥」



春の景色の中に、描いた小鳥を思い思いに配置しています。大船教室の掲示板で、春を感じてください。(Y)

パソコン冬の作品展

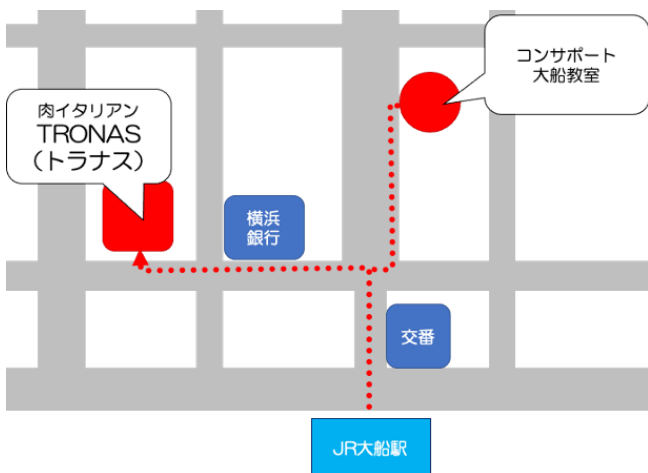
皆様にご応募いただきました、「第 1 回冬の作品展」につきまして、現在開催中です。カレンダー、クリスマスカード、年賀状などなど、様々な作品が全国のパソコン加盟パソコン教室から応募されていますので、ぜひご覧ください。

ご自分の作品だけではなく、よその教室の作品についてもどう「技」で作っているのか、この画像はどうやって手に入れたんだろうとか、あるいは自分で作ったのかなあ、とか、いろいろ想像してみるのも面白いと思います。今年の様々な作品制作にとっても役立つのではないのでしょうか。下の QR コードを使って、ぜひご確認くださいね。



大船 1,000 円ランチ「肉イタリアン Tronas (トラス)」

今月の 1,000 円ランチは「肉イタリアン Tronas」さんです。



場所は左の地図の通りです。

月曜定休日で

11:30~23:00

(料理 L.O. 22:00 ドリンク L.O. 22:00) です。

店内はとっても雰囲気がある内装で、入店の際にはちょっと足元にお気を付けください。

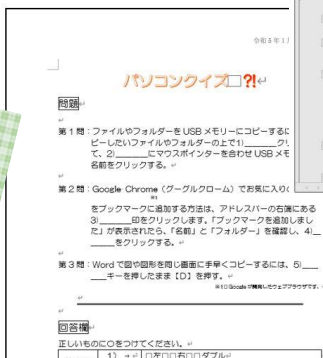
今回は「石窯焼きハンバーグランチ」をお願いしました。「カルボナーゼ」「シカゴピザ」も気になります。

詳細は右上の QR コードを参照してください。



★テキストのご案内★2月15日リリース Eテキスト

- W-0210 : パソコンクイズを作ろう〜フィールド〜
- E-0137 : 医療費明細の準備をしよう
- PTE-0004 : パントレ Excel Vol.4



項目	集計人	集計日	集計場所	集計結果	集計時間
第1回	...	...	...	...	...
第2回	...	...	...	...	...
第3回	...	...	...	...	...
第4回	...	...	...	...	...
第5回	...	...	...	...	...
第6回	...	...	...	...	...
第7回	...	...	...	...	...
第8回	...	...	...	...	...
第9回	...	...	...	...	...
第10回	...	...	...	...	...

「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
パソコンのメンテナンス	毎年定期メンテナンスを教室にお申込みいただく時期になりました。そこで、私が行っている定期メンテナンスについて解説いたします。ご自身でもできることはたくさんありますので、ぜひご参考にしてくださいね！	3月15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。

今月号のお題は「私の健康法」です。

私自身最近、身体の調子が今一つ。やっぱり運動不足が原因ですね。そこで、今月はスタッフにそれぞれご自身で心がけている「健康法」をお聞きしました。私はそれらを参考にして、取り入れられるものは少しでも取り入れてみようかと思っています。兄に聞いた腰痛対策の「一日に（お茶ではなく）水を2リットル飲む」のも少しずつでも実践してみようと思っています。が、改めて2リットルって尋常じゃない量ですね。皆さんの健康法も教えてくださいね！

<キリマンジャロ>

ゆっくりお風呂に入る事と夜寝る前のストレッチ、気が向いたら階段を使うくらいです。以前、朝、ラジオ体操をしていた時はこんなに身体が硬くなかったような気がします。この機会にその習慣を復活しようと思います。YouTubeで「ラジオ体操」を検索するというサイトがヒット！！その日の気分でお手本の先生を選ぶのも楽しそうです。

∞~ カモミール ~∞

まずは【心の健康法】・動画配信サービスで好きな映画、ドラマ、アニメを観る。朝でも夜でも空を見上げる。遠くを見渡す。心が洗われるような感じがするのです（^^）【身体の健康法】眠たくなったら寝て、自然に目が覚めるまで寝ていたい。。そして、時間にとらわれずお腹がすいたら食べる。。が理想です。

~~~~~ 抹茶 ~~~~~

数ヶ月前に階段を降りる際に何度かガクッと右臀部辺りに違和感を感じ、通院すると原因は離れた場所の元々 悪い腰のヘルニアと脊柱管狭窄からでした。腰周りの筋肉強化とストレッチを勧められ、全身の筋肉を包み繋がっている「筋膜」をほぐすと良いそうです早速「筋膜ローラー」を購入して背中や足などコロコロしながらほぐしています。凝り固まった身体がスッキリしますよ^\_^

### ~エスプレッソ~

歩くことです。万歩計を付けて、歩幅を大きくとるように気をつけて、エスカレーターやエレベーターを使わずに、なるべく階段を使うようにしています。1日平均6千歩を目標にしています。

パソコンを使う時間が長いので目を酷使しているので、お風呂に入っているときに手のツボを押しています。

### ◇ カフェオレ ◇

どうしても座り仕事が多くて、体が硬くなりがちです。一度は腰痛で入院したこともあります。若いころは体が柔らかかったのに気にしていなかったのですが、やっぱりストレッチをしておくようにしました。立った状態からかかとを付けたまましゃがむ、そこから膝を伸ばして前屈、腕立て伏せの腕を伸ばした状態から腕を伸ばしたまま体の力を抜いて腰の後屈などを行っています。力を抜き切るのがポイントです。

### ▲茶柱▼

## 「ティーブレイク」Vol.327 (2023年3月号)

編集：パソコン部事務局 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

2023年3月1日(水)発行



パソプラ写真館

ID: pasopla

パスワードは、  
教室にお問い合わせください。

