

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

Vol. 332
2023 年8月号



2023 年も後半に入りました。年初めに「👉👈今年こそ〇〇する！」アンケートを行いました。皆さん〇〇できていますか？今回は第3位にランクインした **脳トレ・認知症予防** について一緒に考えてみたいと思います。

1	パソコン・スマホの上達
2	海外旅行・国内旅行
3	脳トレ・認知症予防

人間の脳にとって 良いこと と 悪いこと

<人間の脳に良いこと>

一つは、コミュニケーションです。人と話しをすることは、脳に多くの情報を与えます。話す相手の表情や声のトーン、言葉の意味やニュアンスなどを理解するために、脳は多くの部位を同時に使います。また、話すことで自分の考えや感情を整理したり、相手の考えや感情を共感したりすることで、脳は感情的な安定や社会的なつながりを得ます。コミュニケーションは、脳の健康に欠かせない要素のひとつです。



もう一つは、新しいことへ興味を持ち挑戦することです。新しいことに挑戦することは、脳に新しい経験を与えます。新しい経験は、脳に新しい神経回路を作ります。神経回路が増えると、脳は柔軟性や適応性を高めます。また、新しいことに興味を持つことで、脳は好奇心やモチベーションを維持します。新しいことへ興味を持つことは、脳の若さに欠かせない要素です。

子供の頃、親とたまに行くデパートへ買い物に連れていかれるだけでも楽しかった記憶があります。親戚の家にお泊りにいくとワクワクと興奮した思い出もあります。これは日常とは違った変化、つまり新しい経験を脳が求めているからです。若くて元気な脳であればあるほど新しい経験を求めています。大人になった私たちも若い脳であるように新しい経験に挑戦することは若い脳に近づけそうですよ。

<人間の脳に悪いこと>

一つは、何事にも興味を持たず人と関わりなく暮らすことです。何事にも興味を持たないということは、脳に刺激がないということです。刺激がないと、脳は活性化されず、神経細胞が死んだり減ったりするそうです。神経細胞が減ると、脳の機能が低下します。また、人と関わりなく暮らすことは、コミュニケーションが減ることを意味します。コミュニケーションが減ると、脳は孤独感や不安感を感じます。孤独感や不安感は、ストレスホルモンを分泌させます。ストレスホルモンは、脳に有害です。

人間の脳は、コミュニケーションや新しいことへ興味を持つことで健康に保たれます。逆に、何事にも興味を持たず人と関わりなく暮らすことで衰えていきます。私たちのパソコン教室では、コミュニケーションや新しいことへ興味を持つ機会がたくさんあります。パソコン教室で学ぶことは、人間の脳にとって刺激的で脳が若くあり続けるために良いことだと思います。



そこが知りたい！★AI の画像生成で似顔絵を作ろう！★

2023 年 6 月 7 日をもって、iOS・Android ともに LINE の全バージョンで「LINE アバター」機能の提供が終了しました。「え～！終わっちゃったの?! 夏バージョンを作りたいかったのに…」と残念気分のあなたに、流行りの AI で似顔絵やアバターを作成してくれるサービスをご紹介しますね。(^_-) ☆

LINE では、代わりに登場したのが「**Profile Studio** (プロフィールスタジオ)」というサービスです。Profile Studio では、「AI ポートレート」、「AI セルフィー」、「AlphaCrewz (アルファクルーズ)」の 3 つから似顔絵を作成することができます。

「AI ポートレート」と「AI セルフィー」は、自分の写真を 10～20 枚程度選択すると、24 時間後に AI が画像を生成します。ただし、どちらも有料 (320 円～) です。AlphaCrewz は、これまでの LINE アバターに近いサービスで、無料で利用できます。

他にも、「PhotoDirector (フォトディレクター) iOS・Android 対応」、「SNOW (スノー) の AI PROFILE」など、人気のアプリはいろいろありますが、最初のお試し期間が過ぎると有料になるものがほとんどなので、利用する際には注意が必要です。

その中でも無料で利用できるものを見つけましたので、ぜひお試しください。

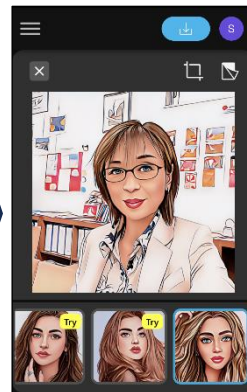
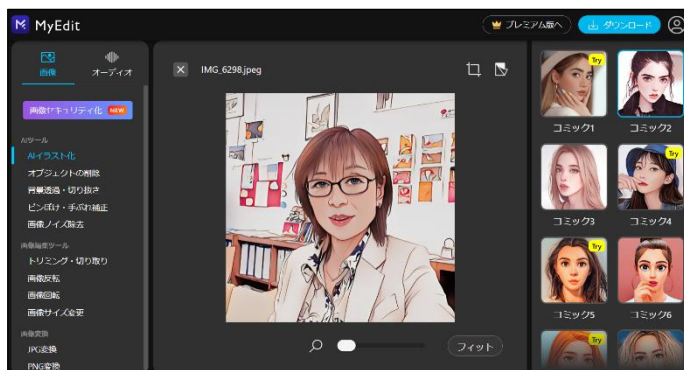


★My Edit (マイ エディット) <https://myedit.online/jp/photo-editor>



My Edit は、ブラウザ上で画像編集ができる AI 技術を搭載したオンライン写真加工サイトです。写真を AI イラスト化したり、不要な人やものなどのオブジェクトの削除、サイズ変更、トリミング、回転、画像変換などを行います。

※使い方や利用上の制限などは、サイトでご確認ください。

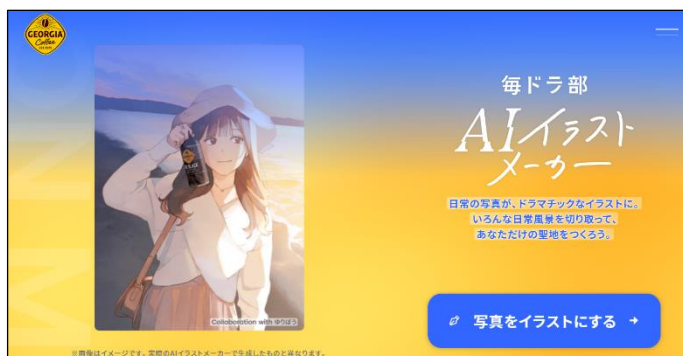


★毎ドラ部 AI イラストメーカー <https://mydrabu.georgia.jp/illust/aimaker/>



毎ドラ部 AI イラストメーカーは、自分で撮影した画像をサイトに取り込むと、AI がイラスト化してくれるという超簡単なサービスで、缶コーヒーのジョージアが提供しています。誰でも無料で利用できます。缶コーヒーを購入しなくても OK !

出来上がったイラストのイメージはサービスによっていろいろあって楽しいですね！ぜひ試してみてください！





【カレンダー講座】

ご自身で撮影された写真やインターネットの使用可能なフリー素材サイトのイラストを各自がダウンロードして、カレンダーを作成する編集方法をご案内する講座です。

右の画像は、今月の作品見本です。

次回のカレンダー講座は、

大船教室にて 8月28日（月）10:00～12:00（担当講師：山田）



【iPad お絵描き講座】

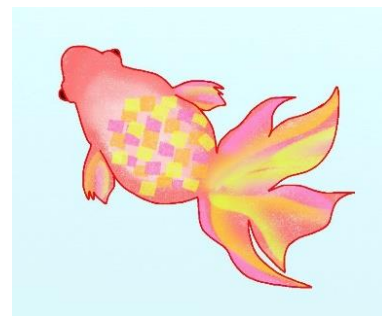
iPad の『Art Rage』アプリで、いろいろなツールを使って描き方を楽しむ講座です。

今月は、数種類のツールを使用して「金魚」を描きました。

皆さんの作品は大船教室の掲示板にありますので、ぜひご覧ください。

次回の「お絵描き講座」は、

大船教室 8月25日（金）13:30～15:30（担当講師：山田）



高校「情報Ⅰ」準備講座

大船教室では高校「情報Ⅰ」準備講座を開講中です。高校で必修になる「情報Ⅰ」と、プログラミング学習とのギャップを埋める、準備講座になります。実際に春から私立高校の臨時教師として教壇に立っている経験を基に、必須のタイピングや、「ワード」「エクセル」など、実戦的内容になっています。

また、大学受験でも有利になる「P検」の資格が取得可能です。

1回90分（月2回）、月額9,900円（テキスト代550円）全10か月

コンサートの講師は全員「デジタル推進委員」

コンサートでは、講師全員が「デジタル推進委員」の資格を取得いたしました。

また、デジタル庁に「デジタル推進よびかけ員」の推薦をしております。

「デジタル推進よびかけ員」とは、地域でデジタル推進委員が関わる講習会などに参加呼びかけをしていただける方です。

ぜひあなたも「デジタル推進よびかけ員」に立候補してみませんか？



★テキストのご案内★

(新) ステップテキスト
「Word Vol.3」

E テキスト

キャンディカラーのペーパーバッグを作ろう
(W-0213)



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「暑い夏におススメのデザートはこれ！」です。

今年は7月からすでに猛暑が続いていますが、皆様、お元気にお過ごしでしょうか。

今月は、スタッフにそんな暑い夏を乗り切るために、おススメのデザートをお聞きしてみました。

世間ではかき氷が流行っているようですが、私がおススメしたいのは「チョコバッキー」です。シャトレゼの人気商品で、コンビニでも買えますのでぜひお試しください。バニラアイスとチョコの絶妙な食感が楽しめますよ。

<キリマンジャロ>

「水ようかん」です。良く冷えた水ようかんとう麦茶でおやつ。小豆はむくみを取る効果があるそうで、身体がずっと楽になるような気がします。ゆったり時間の時には、オリジナル「白玉ぜんざい」。好みの甘さに煮て冷凍保存しておいた小豆を必要な分だけ解凍。白玉を作ってフルーツやバニラアイスと盛り合わせ、幸せタイムです。

∞～ カモミール ～∞

寒天。触感が好きデス!(^^)! 幼い頃は祖母が夏になると、よく作ってくれました。透明で四角くて涼やかで。素朴な味わい。懐かしさも相まって大好きです。ちょっと固めが好みです。果物と合わせても良いけど。私は寒天だけ沢山食べたい!

:: :: :: 抹茶 :: :: ::



よく冷えた「わらび餅」です^_^

子供の頃の夏休みには、原材料が「本わらび」ではなく安価な「わらび餅粉」を買って作り、氷水で冷やしてからタプリの「きな粉」をまぶして食べていましたね～。関西は和菓子専門のお店も多く、よく買ってもらいました。最近では、関東の方でもプルプルの「わらび餅」を見かけるようになって嬉しいデス。

暑い夏には、「よく冷えたわらび餅」は口当たりがよくて美味しいですよ～

～エスプレッソ～

「フルーツポンチ」です。スイカ、メロン、パイナップル、キウイフルーツ、オレンジなど季節の果物を入れるとカラフルでちょっとぜいたくな気分になります。シロップを、サイダーに変えるとしゅわしゅわして一味違う仕上がりになります。缶詰のフルーツでも手軽に作ることができるのでおススメです。

◇ カフェオレ ◇

「デザート」とか「スイーツ」のイメージに合うかどうかかわからないんですけど、夏だと「ガリガリ君 ソーダ味」をつい欲しくなります。あのキャンディバーを「ガリガリ」かじるのが「夏到来!!」なんです、私の。

▲茶柱▼



「ティーブレイク」Vol.332 (2023年8月号)

編集：パソコプ事務局 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 2023年8月1日(火)発行



パソプラ写真館
ID：pasopla
P/W：semi

パソプラ写真の写真を
直接WEBやSNSへ
投稿するのはご遠慮
ください。

