



では、今月はこんな豆頭のストレッチ運動をご紹介します！

頭のストレッチ運動 ブラッチングを ちょっぴり 体験してみよう

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--

?

日	月	火	水	木	金	土
日	月	火	水	木	金	土
		今日	← 3泊4日旅行 →			
日	月	火	水	木	金	土
		誕生日				
日	月	火	水	木	金	土

いかがでしたか？日々の生活の中で **意識して脳を使うことの大切さ** を実感していただけましたら幸いです！



私の散歩道

Vol.25 パソコンじゅく自治医大駅前教室（栃木県） こまた あゆみ 小又 歩美さん

栃木県にあるパソコンじゅく自治医大駅前教室の加島です。当教室の金曜日 10 時クラスは毎週仲良くパソコンやスマホを学んでいます。このクラスの 小又 歩美さん をご紹介させていただきます。

★パソコン教室に入会されたきっかけを教えてください

20 年位前になるでしょうか、将来を見据え PC に触れてみたいと常々考えておりました。入塾体験で、先代の原先生に教室の案内をして頂いた折、教室の雰囲気から直感でコレだ！と思ったのが最初です。

その後、人生の紆余曲折を経てやっと自分の時間を持てるように、入塾早 10 年になります。そしてクラスの皆さんとお会いするのも一週間の楽しみに。特に加島先生との出会いは私にとって生涯の師となりました。どんな時でも沈着冷静、家庭と両立し働く女性像そのものに思えます。「はて？ 幾つのわらじを履いていらっしゃるのかしら。」せっかちの私とは正反対です。



小又 歩美さん

★パソコンでどのような事をするのが楽しいですか？ 楽しかった授業はありますか？

Word 入力から始まった私が、リアルタイムで情報共有できるアプリを使えるようになった事です。交通系 IC、家電リモコン、資金決済、モバイルオーダー、カーナビ、イーパーク、Twitter・・・まあ、なんて便利な時代になったこと！！楽しかった授業は、自分用の LINE スタンプやアバターの作成、PowerPoint で作ったショートムービーを LINE に UP したり、Pay Pay のチャージを実践を兼ね実習、最近ではチャット GPT を試してみたり・・・旬の情報をわかりやすく取り入れて頂ける授業がとても楽しいです。

★自慢の作品は？ これからどのような作品を作りたいですか？



初孫用に作ったダンボール工作です。キッチンセットや滑り台を手作りしました。画像からそれらに合う可愛らしい絵等を貼り付けました。年数回しか来れない孫の成長は目覚ましく、玩具を購入しても使うのは一時です。ゴールデンウィークの帰省中にも大活躍、ほころびもガムテープで即元通り。「これが我が家の SDGs かも。」と代々継承していこうと思っています。

Word 絵のオートシェイプにはまっています。近年、画像や音楽の著作権、肖像権の規制がより厳しくなってきました。私は、独自の画像を描くことに興味があります。美味しいものが大好きなので、特に食べ物の絵を描いていきたいですね。



クラスの皆さんとすごす楽しい時間♪



小又さんのオートシェイプ作品はパソコンで賞をいただきました！





【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。

今月の作品見本です。

次回のカレンダー講座は、大船教室 9月25日（月）10:00～12:00です。

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「ペーズリー柄」を描きました。柄の色選びを楽しみました。

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 9月22日（金）13:30～15:30です。

担当講師：山田



大船教室の改装工事完了のご報告

8月16～18日の三日間、大船教室は改装工事を行いました。

もうすでにご存じの方も多いかと思いますが、改めて写真でご紹介いたします。



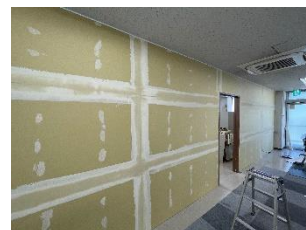
まずは全く壁がなくなった状態にさせていただきます。
壁替わりにしていたのは実は校長お手製のボードをつなぎ合わせていたものでした。（写真左右）
壁が無くなると、何とも不思議な空間ですね。



次に、左の写真のように壁にする部分は木材で芯材を構成していきます。
そして、右写真のように芯材を増やしてそこに壁になる部材を貼っていきます。



今回は、教室側は石膏ボード、休憩室側は木材ボードが壁材になっています。仕上げは壁紙ですが、教室の雰囲気に合わせて「白」に統一いたしました。





なかなかこうした工事現場を実際に見る機会はありませんので、興味津々で写真をたくさん撮影しちゃいました。そして、出来上がった状態が、こちらの写真です。いかがでしょうか。休憩室のレイアウトは少し変更してみましたところ、皆さんから「広くなった」と好評です。実際には少し狭くなったのですが、やはりレイアウトは大切ですね。きれいになった新しい大船教室、ぜひまだご覧になっていない方、お近くにお立ち寄りの際にはぜひ足をお運びくださいね！スタッフ一同、お待ちしております！

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「芋掘りシーズンの秋！好きな芋とその食べ方は？」です。

9月 は食欲の秋です。美味しいものがたくさんありますが、今回は「芋」に焦点を絞ってお届けいたします。芋掘りシーズン到来です。

私が好きな芋は定番の「石焼き芋」。昔は新聞紙の袋に入っていましたね。ホクホクした甘い感じ。なんなら「とろろ芋」や「いも焼酎」なんていうものもありまして、芋って万能な感じですね。

<キリマンジャロ>

長芋です。千切りにして、酢醤油で。フライドポテトと同じく、素揚げにして塩味で。どちらもおつまみに最適。アツアツご飯にかけていただくところろ汁が大好きです。大和芋よりあっさりしているので、すりおろした時に、すり鉢であまり擦らなくても大丈夫。マグロ節の出汁に味噌と醤油で味付けして常温にしたもので好みの濃さまで伸ばします。ご飯の食べ過ぎ注意！です。

∞～ カモミール ～∞

お芋類は全部好き。特に煮物。祖母が作る「芋茎の煮物」も好きでした。あまり見かけませんでしたが、旬になると最近では八百屋さんにあることも。自然薯もいいですね。熱々ご飯に「とろろ」。苦手の方には、ポテチのように薄切りで素揚げも美味しいです。青のりに塩で。贅沢な食し方ですけど。。

： ： ： ： 抹茶 ： ： ： ：

芋はどれも好きですが、「里芋」が「イカとの煮物」になって、我が家では頻繁に出現します。あのトロリとした里芋とイカの相性は抜群で、翌日には味が染み込んで、冷蔵庫で冷えた状態の方が私は好きですね。お酒との相性もバッチリです！ ^ _ ^

～エスプレッソ～

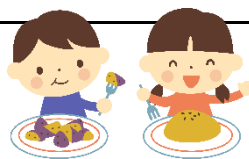
外見がショウガに似ている「菊芋」です。芋では珍しく生で食べることができます。薄くスライスしてサラダに入れると、シャキシャキした食感が楽しめます。デンプンをあまり含まないので低カロリーで糖尿病や高血圧予防に効果があるようです。

◇ カフェオレ ◇

ジャガイモを使った「レンジポテト」とか手軽でおいしいです。レンジ対応のお皿に切れ目を入れたジャガイモを乗せ、切れ目にバターかマーガリンを乗せて、適当な時間でレンチンです。

ラップをかけてもいいかもしれませんが、少しお皿に水を張って、蒸かしたりするのもありかもしれません。これからの季節に熱々のポテトはいいですよ。

▲茶柱▼



「ティーブレイク」Vol.333 (2023年9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9月1日(金)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。

