

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. 337
2024 年新年号



皆様にとって、昨年はどのような一年だったでしょうか。

毎年恒例の「今年の漢字」は、昨年『税』でした。実は、2014 年にも選ばれた『税』の文字ですが、やはり所得税定額減税やインボイス制度、ふるさと納税などの話題が関係しているのでしょうか。そして、今年一年間はどんな年になるのでしょうか。

さて、昨年の明るい話題といえば、野球の大谷翔平選手の WBC 優勝の流れからのメジャーリーグでの活躍、そして史上最高額でのドジャース移籍がありました。日本人の活躍は、同じ日本人として自分のことのようにうれしく、誇らしい気持ちになります。今年はさらに山本投手も移籍してチームメイトになるので、ロサンゼルスまで応援に行くという方も増えそうですね。

新型コロナも「5 類感染症」になり、海外からのインバウンド需要も増えて、どんどん日常が戻ってきています。

北陸新幹線も、3 月には福井県まで延伸されますから、東京からも乗り換えなしに行くことができるようになります。そこで今年は「出かけよう！」をテーマにしていきたいと思います。

昨年「デジタル推進委員」や「デジタル推進よびかけ員」に任命された方たちにとって活躍のチャンスが増えると思います。お出かけ前にスマホやパソコンを使って情報を収集したり、ホテルやチケットの予約、行先案内、カメラや地図もスマホが大活躍することでしょう。

海外では、ますますキャッシュレス決済が進んでいるそうです。

いよいよ紙の健康保険証も廃止されてマイナンバーカードに置き換えられるようですので、この機会に今一度マイナンバーカードの使い方をおさらいしておくことも大切です。

今年の干支は「甲辰（きのえたつ）」です。

「甲（きのえ）」は十干でいうと最初の文字で、生命の循環で言えば最初に位置し、生命が誕生した状態を表しているそうです。

昨年の干支は「春間近でつぼみが花開く直前」でしたので、今年はそのつぼみが花開いて「春の日差しが、あまねく成長を助く年」になるそうです。

ちなみに 60 年前の「甲辰」の年は 1964 年で、アジア初の東京オリンピックが開催された年でした。それに合わせて世界初の高速鉄道「東海道新幹線」が開業した年でもありました。

「あまねく光に照らされ、急速な成長と変化が起きる年になる」と言われる今年の行動においては、「自身の足元をしっかりと見て、踏み締めることで花開く」そうなので、人によっては、これまでの努力が認められ更なる成長を遂げる年になるかもしれないし、人知れず頑張ってきたことや自身でも気が付かなかった意外な才能が一気に開花する年になるかもしれません。

こうした言い伝えを信じる人もいれば、逆に信じない方もいらっしゃるでしょう。でも、占いなどでもそうですがこうした言葉を受けて、自身の行動を客観的に見直す機会にすることこそが大切なのだと思います。まさに「自身の足元をしっかりと見る」ことです。

みなさんもぜひ、足元のスキルを磨いて今年をチャンスの年としてみませんか。



今年は数年ぶりに新年会！という方もいらっしゃるかもしれませんね。新年会と聞くと久々に歌いたいな～という方も多いのでは？カラオケは 1970 年頃から広まり、今のシニア世代の多くはカラオケ経験者と言えるそうです。最近懐かしの昭和歌謡曲が再び注目を集めているらしいですよ。

認知症予防にも効果あり 昭和歌謡曲で心と脳を活性化！

昭和歌謡曲は、時代を超えて多くの人々の心に響きます。シニア世代の方々にとって、懐かしいメロディと歌詞は心豊かな生活をサポートするだけでなく、認知症予防にも効果的であることが研究によって示されています。



効果その 1－記憶の活性化

若い頃に聞いた曲は、記憶が活性化され、過去の出来事や思い出がよみがえります。



効果その 2－脳の機能を刺激

脳は音楽を処理する際に複数の領域を同時に活性化させます。脳の柔軟性を保つのに役立ちます。



効果その 3－リラックス効果

昭和歌謡曲はリラックス効果をもたらします。リラックスした状態は、認知機能の向上にも寄与します。

いかがでしょうか？昭和歌謡曲、久々に聴きたくなったぞ！という方へ **Spotify** をご紹介ししますね



Spotify (スポティファイ)



Android



iOS

<https://open.spotify.com/intl-jp>

デジタル音楽配信サービス **Spotify** は、スマホ・タブレット・PC から、数千万以上の音楽を無料でお楽しみいただけます。

1. アプリをダウンロードする
2. アカウント作成しログインする
3. 聴きたい音楽を検索する
「昭和」で検索してみました♪
4. 好みのプレイリストをタップする
「昭和歌謡ベストヒット 100」
5. 再生する



そこが知りたい！★スマホで音楽を聴く方法を教えて！★

みなさんはスマホで音楽を聴いていますか？手元のスマホで気軽に音楽を楽しめます。方法は主に3つあります。

- ① CD をスマホに取り込む
- ② ダウンロード購入する
- ③ サブスク音楽配信サービスを

このうちサブスク音楽配信サービスは、月額料金を支払ってサービスが提供する音楽を聴き放題にする方法です。たくさんの音楽を聴けますが、毎月利用料金がかかります。代表的なものに、Apple Music (1,080 円/月)、YouTube Music (980 円/月)、Prime Music (600 円/月)、Spotify (980 円/月) などがあります。ここでは無

料でもすべての曲を聴くことができる Spotify に注目してみましょう。

Spotify には有料版もありますが、無料版でもすべての曲を聴くことができます。ただし、少し制限があります。また、好きなアーティストやシチュエーションなど、さまざまなカテゴリーに分けられたプレイリストで音楽を楽しむことができます。「昭和歌謡ベストヒット 100」も公開プレイリストです。また、AI が趣味嗜好を反映したプレイリストを作成してくれる

機能があります。AI が曲の傾向を記憶・分析し選曲してくれるわけです。

Spotify は、パソコン、スマホ、タブレット、スマートウォッチなど、いろいろな機器に対応しています。

気軽に音楽を楽しんでくださいね(^^♪



【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、《ラベルマイティー》という作成ソフトでカレンダーの編集方法をご案内する講座です。今月の作品見本です。

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。

次回のカレンダー講座は、

大船教室 1月29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「毛糸の帽子」を描きました。今回は【塗りつぶし】【ワックス】を

使って色選びや塗り方を楽しみました。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 1月26日(金) 13:30~15:30です。

担当講師：山田

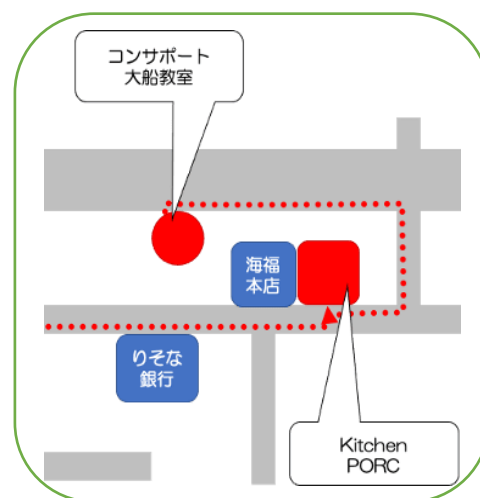


大船 1,000 円ランチ

kitchen PORC(キッチン・ポルク)

今月は 2023 年 6 月に開店したばかりの「キッチン・ポルク」さんをご紹介します。

ぜひ絶品の岩中豚（いわちゅうぶた）をご堪能ください！



★テキストのご案内★

12月15日リリースEテキスト

- W-O219：インデントとタブを理解しよう（1）
- E-O141：旅行精算表を作成しよう

「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。
日程の合わない方もビデオ受講が可能です。お申し込みは、ホームページより

おてがる講座	講座の内容	開講日時	講師
Windows Update 後に気を付けて ほしいこと	「パソコンを久しぶりに開いてみたら、青い見慣れない画面が出てきた」「パソコンを開いたら『バックアップをしますか』と聞かれた」など、どうしたら良いか迷っている方に気を付けて欲しいことをお伝えします。	1月24日 水曜日 13:30~14:30	小野 薫

今月号のお題は「お出かけで使えるスマホアプリは？」です。

新しい年を迎えました。今年のテーマは「お出かけ」です。さて、スマホを持ってお出かけしたときにはどんなアプリを便利に使っていますか？

私は断然「カメラ」アプリです。お出かけ先で見た素敵な景色、美味しい食事、そして笑顔。さらに私は愛車。その瞬間瞬間の思い出をカメラに収めてシャッターボタンを押しましょう。帰宅したら「写真」アプリで思い出を見返してください。大きなテレビ画面で見たい方には「おもいでばこ」がオススメです。年末になったらその写真でカレンダー作りをしましょう！

<キリマンジャロ>

電車は「モバイル suica」、飛行機は「ウォレット」。この2つのアプリがあれば、iPhone タッチで改札も保安検査場も OK です。各鉄道会社、航空会社で、スマホへのセット方法が異なるので、事前確認とセットはしっかりと必要ですが、「モバイル suica」はチケットレス割引やJRE ポイント利用も出来るし、飛行機はマイルージでの予約も可能です。新幹線に乗り遅れそうな時、又は、早めに着いちゃった時にも、手元の iPhone でサクッと予約変更出来て、とっても便利でした。オススメです。

∞～ カモミール ～∞

行き先が決まったら、乗換案内アプリで目的地までの交通手段を調べます。私は【Yahoo! 乗換案内】アプリを利用しています。電車だけでなく「飛行機・船・バス」も。目的地の「建物名」を入力すれば、乗り物だけでなく「徒歩ルート」もぜひ〜んぶ込みで調べられます。車両の乗降場所の「エスカレーター・エレベーター位置」など便利な場所も。他にも「スポット検索」などなど便利な項目

が盛りだくさんです。!(^^)!車の方は女性に優しい【Yahoo! カーナビ】もお勧めです。

~~~~ 抹茶 ~~~~

### 「Google Maps」

目的場所を入力すると、現在地からの経路と所要時間、出発や到着時間を指定すると乗る電車や最適な車両、目的地に最短の出口名まで表記されます。その後は道案内もあるので、全く迷うことなく到着しますよ。また目的地情報や写真、クチコミが表示されるので事前の下調べにも最高です。

出先で迷子状態になった時は、ボタンひとつで現在地を確認できるので助けられています^\_^

### ～エスプレッソ～

iPhone の検索アプリ「サファリ」です。お出かけ先で購入したいお土産などお買い物の情報を検索します。そこでしか買えないもの、名産品を見つけると気分が上がります。

### ◇ カフェオレ ◇

お出かけで便利に使っているアプリは「マップ」と「LINE」の組み合わせです。お出かけの際の待ち合わせや、訪問先に対してマップで現在位置を調べて共有することで、相手の方に安心していただけます。一人で移動することが多いので、便利に使っています。

### ▲茶柱▼



### 「ティークレイク」Vol.337 (2024 年新年号)

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  
編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫 2024 年 1 月 1 日(月)発行



パソプラ写真館  
ID : pasopla  
P/W : pink

パソプラ写真の写真を  
直接 WEB や SNS へ  
投稿するのは遠慮  
ください。

