

# 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. 340  
2024年4月号



♪もしも、ピアノが弾けたなら～♪ 西田敏行さんの歌がヒットした1980年代。当時は忙しくてとても楽器に触れる余裕なんてなかったけれど、時間も気持ちにも余裕ができた今ならできるかもしれない、やってみたい！－趣味として楽器演奏を始めるシニア世代は多いそうです。ぱそばん ※p.2参照 で活躍する長崎先生もそのお一人のようですよ(^^)



## クラシックギターの楽しみ ぱそる佐世保駅前教室 長崎 正幸 先生

「楽しいパソコンぱそる佐世保駅前教室」(<https://ぱそる.com>)の長崎正幸です。ハウステンボスのある町、長崎県佐世保市で教室を始めて24年目になりました。授業の合間の時間を使い、クラシックギターの練習をしている毎日です。今回は、私がギターを始めたきっかけからお話します。

3年ほど前にコロナ対策関連で、ひとり10万円支給というがありました。そのころ、何か楽器をやりたいと思っていた私は、「よし、これでクラシックギターを買おう！」と決めて、マイナカードの登録ポイントもちょうかり使いながら、「Yahoo 通販サイト」で「PayPay」で購入しました。もちろん下調べは「ネット検索」です。詳しい方のレビューを読み漁り、値段の割にはいい音がする単板ギターを手に入れることができました。

若いころは、フォークギターをかき鳴らしながら、井上陽水やら、さだまさしの曲を歌っていましたが、30年のブランクがある上、クラシックギターとなると勝手が違います。さあ、どうしたものかと勝手知ったる「Youtube」をのぞいてみます。

検索キーワードは「クラシックギター 初心者」検索すると、手取り足取りとはいきませんが、初心者に無料でわかりやすくいろいろな情報を教えてくれる先生たちが、そろそろいるではありませんか。なにしろ動画ですから、ギターの選び方、メーカーごとの弦の特性や交換方法、演奏方法では指の運び等細かいところまで伝わってきます。

そのアドバイスから、初心者用の楽譜本をアマゾンで購入しました。何曲か弾けるようになると、本に載っていない楽譜が欲しくなりました。そこで「楽譜購入」で検索してみると、『ヤマハ「ぷりんと楽譜」』というサイトが見つかり、欲しい曲だけを1曲数百円でダウンロードして使えることも覚えました。

このように、プロの先生に習いに行く時間が取れなくても、パソコンか、スマホひとつあれば、自宅で楽器演奏が独学できるいい時代になったなとつくづく思います。皆さんも「Youtube 先生」を利用して、楽器演奏にとらわれず、新しい習い事を始めてみませんか？





最近、パソコンの先生たちでつづっている iPad バンド  
※「はそる」からお誘いを受け、関東から遠く離れた九州からリモート演奏で参加しています。これも、独奏だけでなく、最新の技術を駆使した合奏の楽しみも味わわせていただき、本当に有難いと思っています。

教室では、少し早めに来られた生徒さんが、私の演奏に耳を傾けています。ただ、前もって伝えてあります。「これは、あくまで練習やけん、間違っても知らんけんね～」との言い訳を聞きつつ、生徒さんたちはたどたどしいレモロの「アルハンブラ宮殿の思い出」を、今日もムリヤリ聴かされています。

## 長崎先生に続け！シニアからの楽器演奏 – 最初の一步を踏み出そう



### シニアからの楽器演奏のメリットは？

- 姿勢と体幹の強化につながる
- 脳が活性化し認知機能が向上する
- ストレス軽減・リラックス効果あり
- 新しい挑戦で自己成長する
- 同じ目的の仲間ができる



### どうやって学んだらいい？

- YouTube 先生に教えてもらおう！  
検索キーワード「〇〇※楽器名 初心者」
- 欲しい楽譜を1曲から購入できる  
「ヤマハ ぷりんと楽譜」サイトが便利
- 音楽サークルに入って仲間と一緒に練習する
- 本格的に学ぶなら教室を探してみよう



### どんな楽器がいいのかわからない時は？



楽器の種類・ジャンル・演奏スタイルなどで迷っている人や、どんな楽器がいいかわからない人は、以下の3ステップに沿ってとりあえずの目標・目的を決めてみてはいかがでしょうか。

- ステップ1 自分にとって心に刺さる曲・アーティストをピックアップする
- ステップ2 そのライブ・コンサートなどに実際に足を運んでみる
- ステップ3 どんな楽器やジャンル・スタイルに心惹かれるかをチェック



楽器の種類も演奏スタイルもジャンルもすべてを明確に決める必要はありません。なんかこの楽器いいな～ やってみたい～ だけでもOKではないでしょうか♪



### ★人気の骨伝導イヤホンってなに？★

骨伝導イヤホンは、こめかみなどの骨から振動を伝えるイヤホンです。耳を塞がずに骨から音の振動を届けるので周囲の音が聞きやすく、長時間使用しても耳が疲れにくい、鼓膜を保護するなどの特長があります。音漏れがする、一般的なイヤホンと比較すると音質が劣る、などのデメリットもありますが、集音機能の付いたものもあり、少し聴こえにくい方は試してみてはいかがでしょうか。最近では耳の軟骨から振動を伝える軟骨伝導というイヤホンも商品化されました。

価格帯は、5,000円～20,000円台までいろいろ。さまざまなメーカーから発売されていますが、人気のブランドはショックス(Shokz)、オーディオテクニカなど。映像を見るのであれば、低遅延タイプのテレビ専用トランスミッターが付属しているものもあります。



# おしらせ 掲示板

## 【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》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。

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。

今月のカレンダー講座は、**大船教室 4月22日(月) 10:00~12:00**です。  
担当講師：山田



## 【iPadでお絵描き講座】

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。

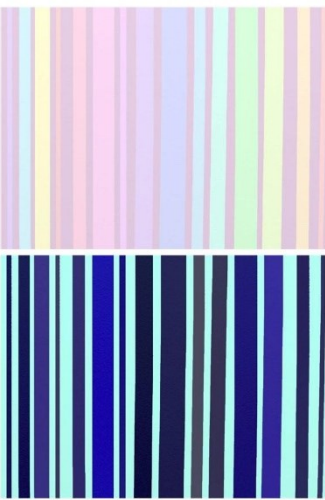
今回は「ストライプ背景」を描きました。色選びや配色を楽しみました。

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 4月26日(金) 13:30~15:30**です。

担当講師：山田



## 大船 1,000円ランチ「LIFE グランシップ大船駅前店」

大船 1,000円ランチでは教室近くで 1,000円前後のランチに美味しいお店をご紹介します。

今月は LIFE グランシップ大船駅前店さんです。

スーパーのお弁当はいわゆる「コスパ」、価格対効果が高いのがいいですね！

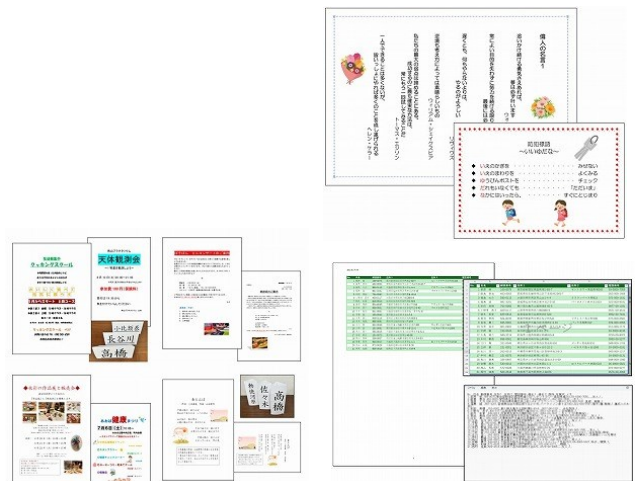
今回は「トルコライス」「お肉屋さんの豚もつ煮」「子持ちからふとししやも焼き」をいただきました。



## ★テキストのご案内★

3月15日リリーステキスト

- W-0221：インデントとタブを理解しよう（3）
- E-0143：住所録を作成しよう
- ws-0007：Word チャレンジアップ Vol.1



# パソコープ 2024 春作品展のご案内

作品リンクはこちらです。



今年開催しました、パソコープ 2024 春作品展で、大船教室の Spade AKQJ さんが審査員特別賞を受賞しました。おめでとうございます！

「トランプを上手に取り込んででカレンダーにされ、配色など全体的にセンスがあり素晴らしいです。1年分のカレンダーを動画にするというアイデアも Good です」(審査員講評)

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「食卓を彩る春の食材 おすすめは？」です。

小さいころ、毎年両親に富士山演習場の近くまで山菜採りに連れていかれていました。もちろん強制参加。本音では好きではありませんでしたが、今となっては懐かしい思い出です。主にワラビ採りでしたが、個人的にはウドを見つけると、宝物を見つけたように褒められたのでウドを探すのが好きでした。でも、本当に好きだったのは地下からきれいな水が湧く近所の川のほとりに、たくさん生えていたセリのおひたしでした。

### <キリマンジャロ>

春告魚の「メバル」です。春によく釣れるようで、「目春」とも表記されます。透明感のある白身の魚で、大きいのはお刺身や煮つけで、小さいのは唐揚げで頂きます。中くらいのメバルを釣ってきたら、その日に塩焼き！！が私の一押し。ピンと立ったヒレと切り込みを入れた身にふわっと焼き色がついたらアツアツをいただきます！！その瞬間に出会えた年はラッキー♪

### ∞～ カモミール ～∞

「落」の煮物が好きデス!(^^)！「落は数少ない日本原産の山菜」だそうです。あく抜きした直後は、とてもキレイな緑色ですが、「白だし」で煮ると色は保てますが、煮物はやっぱり少しでも「醤油」を入れたい。旬のための「落」も好きですが、年を重ねてからは「きやらぶき」も好きになりました(^^)

### ：：：： 抹茶 ：：：：

「新玉ねぎ」は、乾燥させて出荷される普通の玉ねぎと違い、収穫後直ぐに出荷されるので柔らかく、みずみずしく甘味が強いそうです。体内の余分なナトリウムや水分を体外に排出する働きがあるカリウムが含まれ、むくみや高血圧予防に効果があるそうですよ。スライスして玉ねぎサラダ、輪切りにして玉ねぎステーキなどはお好みの味付けで色々アレンジ出来そうです。

### ～エスプレッソ～

「たけのこ」です。収穫していただいたものがあると春を感じます。

海の物のわかめと山の物のたけのこを一緒に煮た若竹煮やたけのこご飯にしていただくのが楽しみです。ちょっと変わった料理をしたいときにはスマホで検索してチャレンジするのもいいですね。

### ◇ カフェオレ ◇

春キャベツがスパゲッティに入れるとおいしいんです。ニンニクとトウガラシの香りがついたオリーブオイルで味をつけるのがおすすめです。軽くバジルを振ると最高です。以前、1,000 円ランチでご紹介した「トラットリアさと」さんの「キャベツとアンチョビのスパゲッティ」を、また食べたくなりました。

### ▲茶柱▼

### 「ティーブレイク」Vol.340 (2024年4月号)

編集：パソコープ事務局 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 2024年4月1日(月)発行



パソプラ写真館  
ID：pasopla  
P/W：midori

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。

