

ティーブレイク

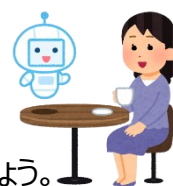


I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology

Vol. 356
2025 年8月号



対話型 AI「ChatGPT（チャットジーピーティー）」が一般向けに広まってから今年で 2 年。わずかな間に AI（人工知能）は驚くほど進化しています。当初は「ビジネス向け」「難しそう」と思われがちだった AI ですが、いまや賢い友人の存在へと変わりつつあります。



AI は私たちの“良き相棒”！～AI を活用して毎日を彩り豊かに楽しく～

AI（人工知能）にはさまざまな種類があります。代表的な 3 つの AI について、ご紹介しましょう。

3 大 AI の比較表（2025 年版）

ChatGPT (OpenAI) チャットジーピーティー  https://chatgpt.com/	Gemini (Google) ジェミニ  https://gemini.google.com/	Copilot (Microsoft) コパイロット  Windows のタスクバーに常駐
ブラウザから ID・パスワードを登録。スマホはアプリをインストール	Google アカウントでログインして使用。スマホはアプリをインストール	Microsoft アカウントでログインして使用。スマホはアプリをインストール

3 大 AI の共通点

- どの AI も大規模な言語モデルや深層学習を用いて自然に会話できるように工夫されており、質問やお願いに丁寧に答えてくれます。
- 情報提供やサポートを得意とし、生活の中での疑問解消や便利な使い方を助けてくれる存在です。
- パソコンやスマホを使って、だれでも簡単に無料の範囲でも十分に利用できます。

どの AI も優秀ですが、あえて使い分けるなら・・・

ChatGPT (ジーピーティー)	Gemini (ジェミニ)	Copilot (コパイロット)
話し相手や文章作りの相棒。気軽に質問や相談ができる。創作・アイデア出し・雑談等をしたい時。	知りたいことをすばやく調べることに強みがある。検索、画像処理、言語理解など幅広いタスクに対応。	パソコン操作のアドバイスやちょっとしたデジタル作業の手助け、プログラミング学習などに便利。
例：「小説のアイデアを考えて」「俳句を詠んで」「タイトルを考えて」「ちょっと話し相手になって」	例：「言葉の意味や由来を調べて」「最新のニュースや天気情報を教えて」「旅行先やレシピ考えて」	例：「この Excel の関数を自動で作って」「PowerPoint の構成を考えて」「パソコン操作を教えて」

上記の他にも Cloud（クロード・、Anthropic アンソロピック社）、DeepSeek（ディープシーク・中国）なども有名です。また、ChatGPT は、「GPT-3.5」「GPT-4」などのバージョンがあります。

そこが知りたい！★AI ってどんな時に使えばいいの？★

私たちの毎日の暮らしの中で、AI はどのように活用できるのでしょうか？右の図はあくまでも一例です。今後も活用場面は増えることが予想されます。

今回は、シニアの暮らしに役立つ「AI の使い方」を、すぐに試せる内容に絞ってご紹介します。



毎日の“ちょっと困った”を相談！

デジタル活用支援の標準教材より

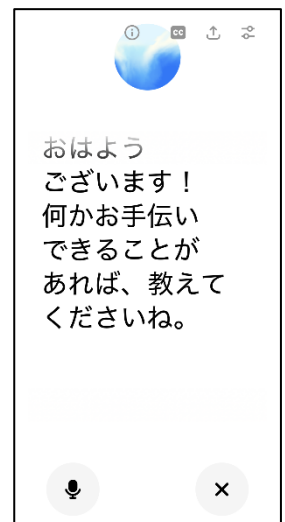
- 「今日のお夕飯は何を作ろう？」⇒ 食材を言うだけで献立を提案！
例：「ナスとピーマンで作れる料理を教えてください」＊血压や血糖値に配慮した提案もしてくれます。
- 「旅行のプランを立てたい」⇒ 行き先・日数・好みを伝えると旅行プランを作成！
例：「10月に2泊3日で温泉旅行したい、神社巡りも希望」＊ホテルや交通手段もバッチリ！
- 「文章をうまく書けない」⇒ LINEやメールのあいさつ文の代筆に！
例：「孫に送る誕生日メッセージを考えて」＊丁寧なお礼状などもお手のモノ！

AI との“おしゃべり”で脳トレ&楽しい会話！

- 「俳句を作って」⇒ 写真や季語からAIと一緒に俳句づくり！
例：「夏の万博で撮った写真にぴったりの俳句を考えて」
- 「旅行で使う英語を練習したい」⇒ 実用的な例文を教えてください、ロールプレイも可能。発音のチェックもしてくれます。
- 「なぞなぞを出して」⇒ 脳を刺激する楽しいクイズや問題も！

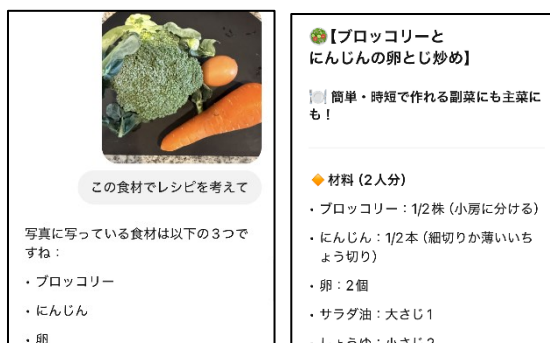
わからない言葉やニュースを教えてください

- 「マイナポータルって何？」
 - 「パスキーって安全なの？」
 - 「オリンピックの新しい競技を教えてください」
 - 「パレスチナ問題とは？」
- ＊AIに話しかけるように聞けば、かみくだいてわかりやすく説明してくれます。難しいニュースも理解できるようになりますよ。



画像を生成したり、写真から背景やストーリー、エピソード、タイトルなどを考えてくれたり、イラストにしたりするのも楽しいですね。食材を写真撮って、レシピを提案してもらうこともできます。

いろいろな
アイデアでAI
を毎日の暮らしの相棒に
してみましょう！
(^^)/





【カレンダー講座】

7月カレンダー講座の《技巧賞》 Nさんの作品

・涼やかな鯉の背景にブルーの「いろがみ」を2枚重ねて、あえてカレンダーはシンプルに表現したところが更に涼やかさが増して、暑い日に毎日見ると和みます。

次回のカレンダー講座は、**大船教室 8月29日（月）**

10:00～12:00 です。



担当講師：山田



【iPad でお絵描き講座】

前回のお絵描き講座「モザイク模様」《技巧賞》 Tさんの作品

・寒色系の色合いの中に差し色が効いていて、素敵です！ 夏に飾りたい作品です♪

次回の「お絵描き講座」は、**大船教室 8月22日（金）**

13:30～15:30 です。

担当講師：山田

★パソコンテキストのご紹介★

7月15日リリーステキスト

W-0246：書式設定を活用したお知らせ文書を作ろう

ワードの「文字書式」と「段落書式」を活用し、お知らせ文書を作成しましょう！

W-0247：三つ折りリーフレットを作ろう

A4用紙を横に設定し、三つ折りのリーフレットを作成しましょう。

PP-0013：思い出の旅行記をスライドショーにしよう

「思い出の旅行記」のスライドショーを動画ファイルに変換して保存します。



大船 1,000 円ランチ「コメダ珈琲店 大船東口店」

今月の大船 1,000 円ランチは「コメダ珈琲店 大船東口店」さんです。

営業時間は 7:00～23:00。年中無休です。

今回はミートソーススパゲッティとレモンティーをいただきました。

注文前に、スマホアプリをインストールしておくと便利ですよ！



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“夏の暑さ”対策」です。(※ChatGPTでお題を決めました)

最近の夏の暑さは、昔に比べるととても厳しいと感じます。特にバイクに乗っている私にとって、今年の九州ツーリングでもトンネル内での渋滞の時には気温が40℃を超えて意識を失うかと思うような暑さでした。

それでもバイクでツーリングしたい「私の“夏の暑さ”対策」は、**今年は『北海道ツーリング』**でしょうか。北海道も気温が上がっているとはいえ、道北や道東はまだまだ涼しいとお聞きますので、今年はそれを体感して来ようと思います。もちろん、寒さ対策をしっかりと。また、北海道までの道中ではメッシュジャケットをしっかりと着込みたいと思います。昔はタンクトップなどで走ったこともありましたが、直射日光で日焼けがひどかったのを思い出します。メッシュジャケットの下は木陰の心地よさです。

<キリマンジャロ>

水分補給が第一です。出かける時には風が通る服装で涼しい素材のもの。帽子と日傘は必需品。家では、温度計が28度になると、1階の2部屋にエアコン28度設定。ドアを開けてサーキュレーターを使い、家の中全体に空気が流れるようにして、一定の温度に保ちます。西日が当たる窓は、雨戸+障子、又は、遮光カーテンを閉めます。そして、「しろくまかき氷」は夏の我が家の常備品です。

∞～ カモミール ～∞

飲み物で爽やかに。「梅ジュース」「紫蘇ジュース」「Ginger juice」「水出し緑茶」「水出し黒豆茶」などで楽しんでおります(^^♪ 手軽に自分で作れるのも嬉しい♪ 食べるものは極力、温かいものを選ぶように心がけます！

：：：： 抹茶 ：：：：

家庭内では感覚に頼らず、部屋や洗面所などの温湿度計を頼りにエアコンとサーキュレーターを併用して室温は管理し、小さな水筒に麦茶を入れて意識的にひと口！暑い中を出かける時はハンドタオルを濡らして「シーブリーズ」を吹きかけ、保冷剤を包んで持ち歩き首筋を冷やします。庭仕事など汗をかいた後はフェイスタオルを軽く絞りタップリと「シーブリーズ」を吹きかけ、全身を拭くと体温が下がり、スッキルしますよ～ お勧めです^_^

～エスプレッソ～

冷感素材 UV カットのアームカバーと冷感のボディースーツです。私は日焼けすると赤くなり熱を持ってしまうので日焼け防止にアームカバーを使っています。ボディースーツは汗を拭きとり、メントールが入っているものを使うと涼しく感じるので必需品です。

◇ カフェオレ ◇

夏の暑いのは嫌いではあるんですが、実のところ、結構暑さへの耐性は高かったりします。私、意外と暑いこと自体は耐えられます。

でも、水分を摂りつつ**辛いカレー**かなんか食べてカーツと汗かくと、体調はいいですね。私の暑さ対策です。

▲茶柱▼

生成 AI Copilot によるイラスト



「ティーブレイク」Vol.356 (2025年8月号)

編集：パソコブ事務局 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

2025年8月1日(金)発行



パソプラ写真館
ID：pasopla
P/W：

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。

