

おもひおく 言の葉なくて
つひにいく みちはまよわじ
なるにまかて

黒田官兵衛辞世の句
風さそふ 花よりもなほ我はまた
春の名残を いかにとかせん

浅野内匠頭辞世の句
散る桜 残る桜も 散る桜
人生の終末も 美しく咲いて、び
んぴんコロリといさぎよく散る。



子ども叱るな、
いつか来た道
年寄り笑うな、
いつか行く道
いつか やがて
もうすぐ

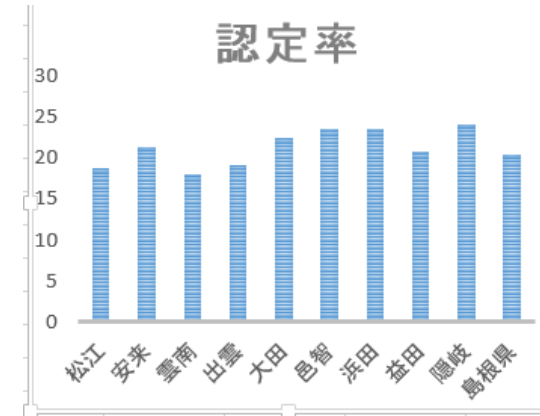
ICT サロン だより

第45号
発行
シニアネットはまだ
代表：長尾康一
Tel：090-4570-5953
平成27年5月

やがて行く道 会長 長尾 康一



まだまだ若い まだ若い
七十なんて まだ若い
と言っているうちに、突然病が襲
ってくるリスクは高い。
高齢者の五人に一人は認知症
になるという。
「備えあれば患いなし」と言う
が、どうしたらいいのでしょうか。
少なくとも、支え
あい、助け合う仲間
を持つことが幸せだ
ということを姫路城
で目の当たりにした。



介護保険認定率比較(平成23年度)

圏域	認定率	順位	認定者数
松江	18.8	2	
安来	21.4	5	
雲南	18	1	
出雲	19.1	3	
大田	22.5	6	
邑智	23.6	8	
浜田	23.5	7	6,345
益田	20.8	4	
隠岐	24	9	
島根県	20.4		

健康寿命を伸ばし、びんぴんと
過ごし、要介護の期間を短くして、
コロンと旅立ちたい。だが、私た
ちの住んでいる浜田圏域の健康寿
命は短く、介護保険に認定される
人は多い。保険料も高く、標準月
額は六六九〇円にもなった。

会長さんは元気だと声をかけてく
れる人がたくさんいる。なぜかと
考えてみるに、精神が委縮しない
ようにいろいろなことに積極的に
参加している。買い物、料理、便
所の掃除まで、家事全般もこなし
ている。心に張りを持っていてい
つも忙しい。
加齢とともに体の中で動かして
いない部分が動かなくなっていま
うことを「廃用症候群」と言うの
だそう。そうならないように、
意識的にカバする必要がある。
皆さんはそれぞれ健康法を考
えておられるかと思いますが、私
はエレベーターにはなるべく乗ら
ない。水曜日の午後にはユニカー
ルを原則する。月二回ポールエク
ササイズという運動をしている。
行く道(逝く道)が険しくなら
ないようにするには、生活習慣の
改善が必要だと識者は言う。
食事の内容や食べ方、日常的な
運動、ストレスの解消などについ
て、ICTを活用して、情報を集
めたり、交換したりして、人と人
が支え合う仲間づくりをしながら
元気で、心豊かな日々を送りたい
と願っています。



姫路城の旅に参加して
江口 美佐子



「シニアネットはま
だ」に入会して初め
て研修旅行に参加さ
せていただきました。
初参加での不安
もありましたが、バスに乗るや否
やその不安は何処かへ飛んでいき
ました。
講座の時の先生と生徒ではな
く、気楽にお話が出来たのです。
これなら楽しい旅ができると直感
しました。
見学の最初はキリンビール岡山
工場でした。こだわってつくられ



ている“一番搾り”は、原材料を
見たり味わったりしました。試飲
も美味しかったです。なかでもホ
ップの実が大きくてビックリ、我
が家では夏の日よけにホップを植
えていますが、毎年実が小さいの
です。ホップにも種類が色々ある
と解り納得でした。
赤穂城跡・花岳寺・大石神社を見
学し宿泊先の塩田温泉に向かい
ました。川沿いの静かな町に夢乃
井がありました。
活動部の皆さんのお世話でゲー
ムやカラオケで楽しいひと時を過
しました。
翌朝は平成の大修理を終えた、
世界遺産姫路城からスタートしま
した。修理期間五年半、かかった
費用は二十四億円だそうです。漆
喰の白がまぶしいくらいでしたが、
テレビで見た時よりも実物のほう
が美しいと思いました。
急な階段を登り、段差に注意し
ながらの見学でしたが、六階まで
上がり日本最高峰の木造建築を見
ることが出来ました。なかでも千
姫がいたとされる部屋から天守閣
を眺め、一瞬でも遠い昔に思いを
はせられてよかったです。
続いて向かった先は書寫山圓教
寺、そうめんの里、世羅ワイナリ



最後に、イワミツアーの方々
は大変お世話になりました。お陰
様で楽しい旅になりました。また
お世話いただいた活動部の皆様、
本当に有難うございました。



帰りも元気?皆様お疲れ様でした!

ーでした。少しきついハイキング
コースもありましたが、皆さん元
気に登られていました。
さすがシニアネットの会員、いき
いきとした旅をされました。皆さ
んお若いです。

編集後記
新緑の中、姫路旅行・グラウ
ンドゴルフと続きます。行事に
参加して、脳も身体もリフレッ
シュ! ご意見・ご希望をお寄
せ下さい。
(総務部・H)



新入会員のご紹介

二十七年三月

温川智津子 和田数夫
渡利和子 富田康暢
小林美智子 梶目喜美江
三聲ミチ子 濱田知保
(敬称略)

お知らせ

★クラウンドゴルフの集い
日時：6月1日(月)
会場：風の国
参加料：1,800円

★軽スポーツの集い
日時：9月2日(水)
会場：いわみーる体育館
お誘い合わせの上、
ふるってご参加ください
活動部

情報機器に「使われる」のではなく、使いこなそう

シニアネットはまだ顧問 金野 和弘



パソコンやスマートフォンなどの情報機器が次から次へと新しい機種が発売されています。

新しい機種には最新の技術が採り入れられており、デザインも素晴らしいことから、より新しいものが欲しくなってしまうかもしれません。もし「新しいものでなければならぬのではないか」と不安に思っている方も多くおられるのではないのでしょうか。

しかし、そのように思ったときにいま一度考えてもらいたいのは「目的は何か」ということです。言うまでもありませんが、情報機器は私たちの生活をより便利に、より豊かにするための「ツール(道具)」です。情報機器を手に入れることや使いこなせるようになることが目的ではないのです。

好奇心を持つということを決して悪いことはありませんが、「新しいものを手に入れる」「使いこなせるようになる」こと自体が目的

運営委員になつて

久保 祥子



この度、講座部員に任命され、役割分担として受付等を手伝う事になりました。

まだ全体的な事は解りませんが、部員さんに教わりながら、お役に立てる様、努力したいと思っております。

私たちが講座でパソコンを習えるのも役員、運営委員さん達のたゆまぬご努力があつてこそ、と改めて感謝を致しております。

文字打ちしか出来ない状態に入会して早や六年、諸先輩方の暖かいご指導をいただきながら、パソコン操作への理解が深まり、出来なかつた事が出来る様になった時の喜びは、格別です。

パソコンの魅力は、知らない世界が沢山ある事です。これからもご指導を賜りながら成長したいと思っております。

「シニアネットはまだ」の発展に少しでも貢献出来る様に微力ではありますが、お手伝いさせていただきます。宜しくお願ひ致します。



になってしまつと、常に新しいものを追い求めなければならなくなつてしまいます。それでは、本末転倒でしょう。

とはいえ、情報機器を使いこなせるようになることは重要です。せっかくな素晴らしい考えが思い浮かんでも、それが他者に伝わらなければ、その人の役に立つことも、感動させることもできません。

ワード(ワープロソフト)できれいな文書を作る、パワーポイント(プレゼンテーションソフト)で自分のアイデアを伝える、SNS



(ソーシャル・ネットワーク・サービス)で他者と対話をするなど、情報機器を活用することによって、より効果的に、より効率的にものごとができるようになり、さまざまな可能性が広がります。たとえ次々と新しい機器やソフトが発売されたとしても、その幹

歴史探訪山陽の旅 姫路城

山本 徹介



四月二十五日、自宅にてウグイスの鳴き声とまぶしい陽光で目が覚めた。

昨日一昨日と待望の一泊二日のバスの旅が終わつたばかりだ。天気は二日共、最高の晴れ、私自身十三年ぶりの一泊旅行だ。

初日は、昼にキリンビール見学と一番しぼりの試飲、赤穂城址見学を経て、夜は塩田温泉にて一泊、



となる「基本」はほとんど変わりません。その意味で、皆さんがされておられる「パソコン講習会」はとても重要です。一旦基本を身につければ、たとえソフトの新しい版(バージョン)が出たとしても、少しの追加的な努力で対応できるようにするでしょう。

新しい機器が欲しくなったとき、「私には買い換えることが必要なのか」と自分に問いかけてください。いまと比べて「こんなことができるようになる」と「こんなことがしたい」と強く思ったならば、買った方がよいでしょう。そうでもないなら、思いどまったほうがよいかもしれません。

でも、繰り返しですが重要なのは中身です。ただ、中身を効果的に

試してみよう! あなたの生まれた日は何曜日? 1.Microsoft Excelを起動 2.任意のセルに生年月日を入力 (例: 1948/2/19) 3.入力したセルを右クリック→「セルの書式設定」→「表示形式」ユーザー定義 4.「種類」欄にaaaと入力 5.生年月日の曜日が表示される (例では木曜日となる)



伝えるためには、情報機器を使いこなすことは大切です。この二つのバランスをうまくとりながら、自分の生活をより充実したものにしてください。

宴会、数々の余興にゲームと。本当に楽しい一時を過ごさせて頂きました。



二日目は、最初に国宝姫路城見学、城内は急な階段の登り降りの連続、時間の関係で細部まで見る余裕がなくて残念でした。松江城のまわりを遊び場として育った私ですが、姫路城はまるでスケールが違う過ぎて、圧倒されました。

続いて天台宗書写山園教寺、ロブウェイを降りてから西日本二十七番札所巡り、これは予想をはるかに超えた行程を歩き、少し疲れましたが、売店でのソフトクリムの味は格別でした。それよりも驚いたのは、長尾会長以下全員が、難関を無事突破され、恐るべき老人? パワーの現実でした。

最後に世羅夢公園ワイナリーに寄つて最後の買物。二日目の総歩行数は一万六千歩と、かなりのものでした。

私の予想と違って、二日間共、車中でアルコールを飲む人も少なく静かなもので、特に二日目はロブウェイを降りて昼食の後は、バスの中でガイドさんの名調子を聞きながら、舟をこぐ人が大多数でした。

私にとってこの旅行は、新しい人にも沢山逢えたり、ハードでしたが最高に楽しい二日間でした。ガイドの森永さん、大男の添乗員の土佐さん、それに運転手さんに感謝・・・。

末筆に成りましたが、会長をはじめ活動部役員の皆様、ほんとうにご苦労様でした。女性二十七名、男性十五名、総員四十二名の旅でした。これからも、活動部の行事に、より多くの参加者が集う事を願つて! それでは又の機会に。

シニアネットはまた コマンド! 応募締切: 6月末日 審査: 役員会 採用者: 金一封 応募先: 総務部 (三上・久保田)