

視野が狭く、耳が遠くなって、車が近づくと気がつかずハッとします。車をまっすぐに止めたつもりが斜めになっている。何もしなくても腰や関節が痛くなる。血圧も血糖値も高くなる。



火 事現場でもないのに大げさな言い方もしれないが、高齢者には火の粉のようなリスクが降り注いでいる。懸命に払いのけても次々と降り注いでくると言え、あー会長も被害妄想に陥ったか、かわいそうに思う人もいるかもしれない。

かかると火の粉を払わなきゃならぬ

会長 長尾 康一

振込み詐欺や交通事故に合うのは馬鹿だと思っていたが、だんだん自分が怪しくなってきた。知らない損するリスク、動かないと退化するリスク、認知症になるリスクなど。アンチエイジングの死闘は続く。楽しく人生を舞うには大変だ！大変だ！と言って悲観しても始まらない。下を向いてため息をついていても落ち込むだけ。上を向いて大股で歩くと元気が出る。いかに上手にスマート(賢く)に生きるかである。この「ICTサロンだより」も楽しい会にしようと思いいサロンの表現にした。人が集まり、情報を交換し、共感し、交流するところに楽しみが

ICTサロンだより

第52号 発行
シニアネットはまだ
代表：長尾康一
Tel：090-4570-5953
平成 29 年 2 月



活動部の皆さん

出会いを大事に
紙芝居部長 佐藤 敦



紙芝居部員十六名もの大所帯の部長として三年目になります。

私をはじめ部員一人ひとりが地域でいろんな役を持ちその上趣味を抱えている中、一瞬のあき時間を紙芝居の上演に駆けてつけてもらっています。一組三人が揃い密かに安堵することもしばしばです。

お陰で上演の要望をお断りしたことは一度もありません。部員一同が出会いを大事にしていくからです。人との出会いは毎日山ほどありますが紙芝居を上演に出かけた会場での出会いには様々なドラマがあります。高齢者施設を訪れた時、見覚えのある顔を見つけお互い笑顔がうまれる反面、大きな声で話していたあの人がいないあと寂しくなり、部屋の後ろの隅の席にそこが指定席かのように腰をかがめ座っている姿を見て元氣なんだと安心します。また、保育園に向くとひ孫のような園児と出会います。部員の中でひ孫がいる人は少ないと思いますし、私も後十年以上元氣でないとお会えないでしょう。そんな園児との出会い触れ合いが最高の喜びです。紙芝居が終わった後、小さい手で肩を叩いてくれたりもじもししながらお礼を言う姿は何とも言えません。部屋を出る時小さな手でのハイタッチは、私たちにエネルギーを注いでくれていてよくな気がします。会員になり八年目になりますが殆どの会員とは初対面でした。



紙芝居部の皆さん

会員との出会いも素晴らしい歩んできた道がそれぞれに違うので会話の中に未知の知識を習得することが多々あります。今は出会いを大事に紙芝居に力を入れて一年頑張っていることを願っています。会員のみなさんよろしくお願ひ申しあげます。



紙芝居で間違い探し

編集後記
担当が変わりました。これまでと変わりましたが皆様のご支援・ご協力をお願いします。(総務部・E)

新入会員のお知らせ (一月)
田中 利生 村田 正子
小川八重子 草刈 晴江
寺本 智子
長谷川富枝



写真展

生まれる。ICTを使いこなすのはむづかしいが、かかると火の粉を払うのに役立て、豊かな高齢社会につなげたい。インターネットは利便性が高い。まだ、活用していない人はぜひ、つなぐようになって世界を広げて欲しい。わがホームページ「びんぴんコロリ倶楽部」はみなさんの情報をたくさん載せています。つながるをクリックすると「ICTサロンだより」「びんぴんコロリ写真館」「おしゃべりコーナー」などがでてくる。居ながらにして、仲間の笑顔を見ることができ、おしゃべりもできるようになってくる。やがては車の運転もできなくなり、体も不自由になり、買い物難民になるかもしれない。家にいても離れたところの友達や孫の顔を見ながら電話をしたり、何でも好きなものをインターネットで注文し、宅急便で持ってきてもらえるようにしたい。



総会挨拶・金野先生

顧問金野和弘先生の総会ご挨拶より
16年もの長い期間、素晴らしい活動に敬意を表したい。ICTの活用は重要である。ICTは目的ではなくツールにすぎないと思う。あくまでも人間が主役、ICTに振り回されてはいけない。人間が活用するもの。楽に、面倒なく使えるか大事。ICTはどんどん発達していくが、私達はICT以上に立っている。ICT活用で私達の生活がより豊かなものになっていくことを皆様方にやっていただきたいしそれを他の人に広めてほしい。

「そのままでやるか」「そこそこやるか」。パソコンを習うにしてもパソコンを極めたい人、そこそこでいいと言っ人、それぞれです。

その選択は自由、特に私たちシニアにおいては、現在当教室は、16年間にわたる先輩の方々のご努力のおかげで全くの初心者から私たちが日常パソコンを使うのには、ほぼ不自由しない程度のパソコン技術を学ぶことができるようカリキュラムが編成されています。

聖路加国際病院の日野原重明先生(104歳は、次のように言っておられます。「創めることを忘れなければ人は老いませぬ。未知の分野に挑戦するとこれまで使われていなかった遺伝子が目を覚まし活動します。まずやってみることによって人は皆々かへんがなせるのや。」



**未知の分野に
挑戦して老化防止**
講座部長 梅村 洋

「そのままでやるか」「そこそこやるか」。パソコンを習うにしてもパソコンを極めたい人、そこそこでいいと言っ人、それぞれです。

また、「現状維持は退化の始まり」とも言います。

新しいことに挑戦してこそ脳の活性化がなされるようです。

パソコンの世界は日進月歩、私自身も認知症予防のために「昔取った杵柄」に安住することなく、「ワードやエクセルをはじめパソコンのいろんな操作の新しい技術の習得に挑戦で行きたいと思っています。(どこまでできるかは、別にして)

また、最近AI(人工知能)が世の中を変えそうな時代に入ってきていますが、この教室で新しいことに挑戦し続けている限り、私たちは「デジタル難民」や「パソコン難民」になる心配はありません。

今年も講座部一同、パソコンを学ぼうと前向きな気持ちで入会されている受講生の皆様のご期待にお応えし、楽しく、そして、さらに充実した学びができるよう、「受講生ファースト」で講座を進めていきたいと考えています。

「一緒に勉強し、若々しく生きていきたいと思います。」

皆様のご協力を切にお願い申し上げます。



活動部の事業について
活動部長 久保田 嘉男

今年度、活動部長としてお世話になります。

早速ですが、今年度の事業についてお知らせします。

4月2(日)・3(月)日
湯布院・別府方面の旅
ふるってご参加下さい



総務部の課題
総務部長 三上 聖子



平成29年度総会も皆様のご協力のもと恙なく終わる事ができました。

来賓挨拶で、IoTやAIの技術革新による、20年後の社会に生き残るのは、「人間の判断が必要な発想や創造性、又高いコミュニケーション能力」を有する仕事のこと、私たちも次世代にうまくタッチできるような心構えを持たなければならぬと感じました。

今年度総務部の課題はまず、「会員増」です。「くまびき学園」での入会案内や地域活動で機会を捉えて呼びかけを行います。

次に「予算の適正管理」を進めます。特に決算額の40%を占める事務用品費(テキスト印刷用のインク・用紙)への対策は喫緊の課題であり、三業者の価格調査及び選定業者との交渉により経費節減をめざします。

私たちの活動が、シニアの皆さんにとってより大きな寄りどころとなるよう、今日より明日へ「シニア



総務部の皆さん

ネットはまだ」を更に大きくさせたいと思います。

**開発部二年目を
受けての心構え**
開発部長 入江 洋子



昨年度に引き続き開発部長という大役を引き受けることになりました。

責任の重大さを痛感しております。

作年は皆様のご協力によりその職責を全うすることが出来ました。これも一重に皆様方のご支援、ご協力によるものと感謝いたしております。

昨年部長を受けました時は右も左もわからずただ試行錯誤で皆様方のご協力で何時の間にか一年という月日が過ぎ去りました。

私たち高齢者はICTを活用して情報通信技術を習得し若い人たちに負担にならないようにますます研鑽してまいりました。

今年度はいかに楽しく、わかりやすく、をモットーに努力して参る所存でございます。

テキストもマンネリ化しつつあります。今年も講師・サポーター研修及び講師体験研修会の開催を三月〜九月までに何回か予定していきます。

お一人でも多くの皆様のご参加を開発部一同お待ちいたしていきます。

私の部長挨拶で申し上げました研修会に出席していただいたからと言って無理に講師・サポーター



開発部の皆さん

「一人になってください」とは申しませんが、お一人お一人の考えで講師・サポーターが出来る様に努力されますとまた楽しいパソコン教室になるのではないのでしょうか。

今後のシニアネットはまだを継続していただくためにも皆様方のご協力が大切と思います。よろしくお願い致します。

受講生の皆さんご希望の題材御座いましたら開発部の方までご投稿ください。開発部一同心よりお待ちしております。

私も微力ながら努力してまいります。

皆様のご支援ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

▼四月の二・三日九州方面、湯布院別府へ研修旅行を計画しています。

二月にチラシを作成して皆様方にお配りしたいと思っています。多数の参加をお願いします。

▼六月 グランドゴルフ

▼八月 軽スポーツの集い

▼十一月 デジカメツアー

▼十二月 忘年会を計画。また、会員の皆様の自慢の作品を展示することも計画しています。

最近、テレビ、新聞等で報道されていますが、認知症になりにくい一番の方法は、人とのコミュニケーションを取る事、仲間と一緒に話し適当な運動をする事だそうです。

週に一回パソコンで頭を使い、活動部の事業に参加して人とのコミュニケーションを取る、運動もする、この様な事が何時までも元気で若々しく過ごせる方法だと思えます。

仲間との会話を楽しみ、今年も元気で過ごしましょう。