



障害者の方のための 夏季パソコン講座開催

本紙先月号でも紹介しましたが、障害者の方を対象とした夏季パソコン講座がはじまりました。

8月の講座は“作って楽しむパソコンコース”で、すでにお使いの方も多い、地球環境にやさしいエコバッグにイラストなどをプリントして、自分だけのオリジナルエコバッグづくりに取り組みました。

CTF 松阪のスタッフのきめ細やかな指導とサポートにより、講座最終日の25日には、受講者の方全員がそれぞれお気に入りのイラストや写真をプリントして、オリジナルデザインのエコバッグを作り上げられました。



「メタボリックの怖さ」で一言



「人は血管とともに老いる」と言われるように、私たちの血管(動脈)は年を重ねるにつれて年相応に老いて(硬くなって)いきます。つまり動脈硬化です。弾力性や柔軟性を失った血管では何の前触れもなく突然に発症するという特徴があります。

脳に詰まれば「脳梗塞」、心臓に詰まれば「心筋梗塞」と、命にかかわる大きな病気です。その原因には、“加齢や、生活習慣病”があります。もう一つにはストレス(緊張)からくる血管の収縮です。

それでは、血管年齢を若く保つ暮らしを送るには！！

まず生活習慣病の予防から・・・簡単なことなんです。肥満・高血圧症・糖尿病・高脂血症・喫煙習慣等々を持っていたら、一つでも二つでも減らせば(治療)いいのです。ではどうすれば?? お任せ下さいお教えしましょう。

先ず血液をサラサラに保ち、血管を収縮させない生活をする事です。すなわちドロドロ血液にならない食生活をする事です。バランスよく食事をとること！ 肉類を減らして、魚・大豆・野菜・海藻・きのこ・カラフル野菜もグーです。果物は血圧をさげる働きがあります。塩分の多い漬物、外食は高カロリー、高塩分ですから注意しましょう。

以上グダグダ言ってきましたが、これからは季節も良くなり食生活だけでなく一日 30分～1時間の運動で血圧を下げ、体重をコントロールしましょう

>>>答えは血管年齢の若さが保てます！！

IS

今月号は文字数が多いので、第1ページと第4ページにSPコードを2個ずつ付けてあります。第1ページと第4ページでは、先に左下のSPコードを、次に右下のSPコードを読んでください。





狙った情報だけを盗むキー・ロガー

内部に保存してある情報ではなくパソコンの入出力情報を盗み出すスパイウェアもあります。この種のスパイウェアには

1. キー入力を収集するキー・ロガー
2. 画面情報を盗むキャプチャ
3. ネットワークへの入出力データを盗むスニファ

の3つがあります。

キー・ロガーは国内でもオンライン・バンキングのログイン情報を盗むのに実際に使われました。そこで実際に犯罪に使われた TSPY_BANCOS.ANM (ティースパイ・バンコス・エイエヌエム/TSPY) を例にキー・ロガーの動きを見てみましょう。

ユーザーが TSPY をうっかり実行してしまうと、まずレジストリが書き換えられてユーザーがパソコンを起動するたびに TSPY が確実に実行されるようになり、TSPY はパソコン内に常駐するようになります。

常駐した TSPY はキーボード入力をやみくもに収集するわけではなく、オンライン・バンキングのログイン情報のみ蒐集し、それ以外の情報は無視します。TSPY に必要ない情報まで送信されては情報を受け取った犯人がそれらの中からログイン情報を見つけ出すのは難しいからです。

そこで TSPY は常駐しながらユーザーが使う Internet Explorer のアクセス先を監視します。TSPY にはオンライン・バンキングのログイン画面の URL や IP アドレスがあらかじめ登録されているので Internet Explorer が登録先の URL や IP アドレスにアクセスしたタイミングでキーボード入力の収集を始めるのです。

このようにして収集された情報はあらかじめ登録されている Web サイトに HTTP で送信します。TSPY を放った犯人はこの Web サイトに集まったログイン情報を元に他人の銀行口座から預金を引き出すのです。

つづく



活動報告

【8月】

障害者対象個人向けパソコン講座
 (5日、12日、19日、26日)

障害者対象夏季パソコン講座
 (4日、11日、18日、25日)

障害者宅訪問 IT サポート
 (20日 (2件))

活動予定

【9月】

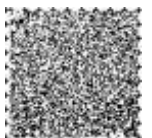
障害者対象個人向けパソコン講座
 2日、9日、16日
 各9:30~11:30
 松阪市障害者福祉センターにて

障害者対象夏季パソコン講座
 1日、8日、22日
 各9:30~12:00
 松阪市障害者福祉センターにて



今月の雑学データ (9月)

古名	長月	語源	夜長月(よながつき)」の略であるとする説が有力。他に、「稲刈月(いねかりづき)」が「ねかづき」となり「ながつき」となったという説、「稲熟月(いねあがりづき)」が略されたものという説がある。
英名	September	語源	「7番目の月」の意味。実際の月の番号とずれているのは、紀元前46年まで使われていたローマ暦が3月起算で、(そのため年末の2月は日数が少ない)3月から数えて7番目という意味。
国民の祝日	敬老の日(15日)	多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。	
	秋分の日(23日)	祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ	
二十四節気	白露(7日)	秋はいよいよ本格的となり、野の草には露が宿ようになる。	
	秋分(23日)	秋のなかば、昼と夜の長さが等しくなる。	
誕生石	サファイア	石言葉	「慈愛」「誠実」
誕生月花	リンドウ	花言葉	「悲しんでいるあなたを愛する」
	芙蓉	花言葉	「繊細な美」「しとやか」
星座	乙女座(～22日)、天秤座(23日～)		
主な年中行事	防災の日(1日)、重陽(9日)、二百二十日(10日)、彼岸(20日～26日)		





CTF 通信第 64 号 (7 月発行) に引き続き、O.I 様からご投稿いただいたショートステイ体験記を掲載します。

64

はじめてのショートステイ(3)

O. I

○月○日 (金曜日) 曇り

山鳥の尾のしだり尾の・・・よりも長いながい夜がようやくに白んで最初の夜が明けてきた。ほとんど一睡もできず、頭がずきんずきんといたむ。完全な寝不足である。

6 時前だというのにもう食堂では話し声がしている。何時もなら朝食の準備をしている時間だが、今日から当分はその必要はないのでうつらうつらとしている。

7 時起床。7 時半、朝食のアナウンスで食堂へ行く。職員がかいがかいしく朝食の配膳をしているのだが、一人ひとりメニューが違うので名前を確認しながらの配膳はわずか 20 名ほどなのになかなかはかどらない。一汁一菜のなんとも味気ないものである。

食後がまた大変で、入所時に預かった薬を一人ひとり間違いなく飲まなければならないのである。何種類もの封を切り、口をあけさせて飲ませていく作業は手馴れたものとはいえ大変である。

8 時半、部屋に戻る。いつもならメールのチェックをしている時間だが、それも出来ないのでベッドに入る。

12 時昼食、一汁三菜の割と手の込んだ料理で、結構満腹になる。部屋に帰るも何もすることがなく、退屈なので 1 階に下りていったらデイケアの人たち 20 人ほどが車座に椅子を並べてゲームをしているのだが、リードする職員の声ばかりがむなしく響くばかりで、まるでお通夜みたいに静かなのである。

外へ出ようと思って玄関に行ってもドアが開かない。押しても、引いても反応がない。受付にいる職員に尋ねると「勝手に出ることは出来ない」のだそうである。まるで蟻地獄だ。入ったが最後自分の意思では出ることができないのである。

つづく



編集後記

夏季のパソコン講座、自分だけのエコバッグ作り、皆さんかわいいのができ大喜びでした。12月の障害者センターの文化祭に出展されるそうですので、見に来てくださいね。



CTF 通信第 66 号

2008 年 (平成 20 年) 9 月発行
発行者 IT を活用した障害者支援 NPO 法人
CTF 松阪
発行責任者 川 口 保 美
住 所 〒515-0081
松阪市本町 2181-1
電 話 0598-21-7268
U R L <http://ctf.dip.jp/>

