



社会福祉協議会より表彰される

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。さて新年に当たりうれしいニュースが年末にありました。

12月1日(日)社会福祉協議会よりCTF松阪が長年社会福祉活動の推進に功績があったとして表彰されました。受賞式と記念講演が松阪市曾原町の「ハートフルみくも」で開催され賞状をいただいております。これを機にCTF松阪の活動がますます盛んになりますよう、皆様のご支援ご協力をお願い致します。(写真右上・中)



従事者スキルアップ研修会開催

12月16日表記のスキルアップ研修会が開催されました。今回は「パソコンのトラブル解消について」をテーマに研修が行われました。

日頃パソコンのトラブルに対する対応方法などが解説され、これにより訪問先などでのトラブル対応が素早くできることが期待されます。なお今回の研修ではパソコントラブルに関する筆記試験が行われ、参加者全員100点満点をめざし問題と格闘した結果、全員合格点を取得しました。(写真右下)

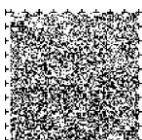


最近ピアカウンセリングが話題になっています。それらについて少し私なりの思いです。障がいを持つ人が何を求めているか？何を考えているか？そして何をしてほしいのか？それらを障がいを持たない人は、理解しにくいのではないかと。同じ障がいを持つ人が支え合ってさまざまな問題に取り組んだほうが解決につながりやすいのではないかと。始まったのです。

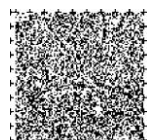
その中で、一番注目されたのがピアカウンセリングです。「ピア」というのは「仲間」という意味です。同じ障がいがある人、同じ病気に悩む人たちが、対等な立場で相談に乗れば、同じ苦しみ同じ痛みを持つ人たちのことをよく理解ができ、また相談している側も、悩みを理解してもらいやすいのではないかと。ピアカウンセリングが発達していきました。

同じ障がいを持つ人、同じ病気を持つ人同士なら、より心を開き、信頼を寄せて、その中に入っていきことができる。これはとても重要なことです。同じ立場、同じ環境にある人こそ、より親身になって新たに同じ悩みを抱えた人たちの相談に乗れるのではないのでしょうか？同じ体験をしていることから、悩みをより具体的に理解でき、相談員自身がモデルケースとして実体験を話すことができ、またその病気がこの先どうなっていくかという将来像を示唆することもできます。

そして最も重要なことは、相談員自身がいつも輝いていれば、相談に来た人は、自分の病気に対して悲観的になることなく、安心感を持つことができます。同じ病気の人が、相談する側からされる側になる。それがピアカウンセリングです。 H.K



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。



【Word 2010】文書を1ページ内に収める方法（3）

自動調整できない場合は行間を手動で設定

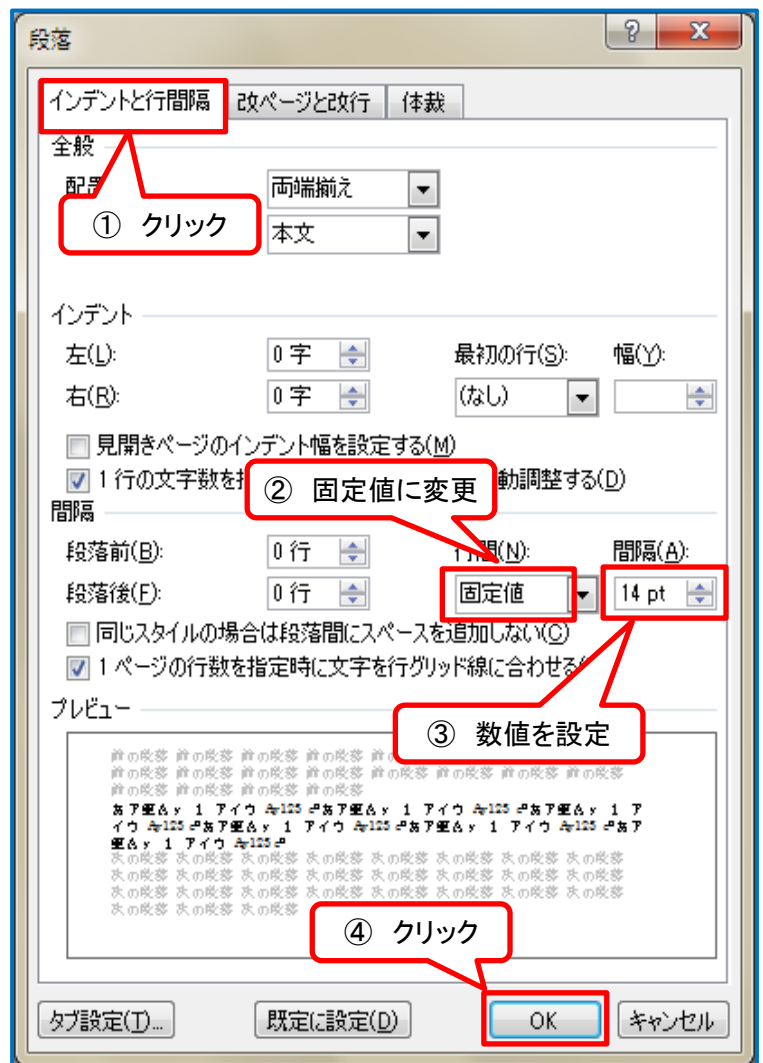
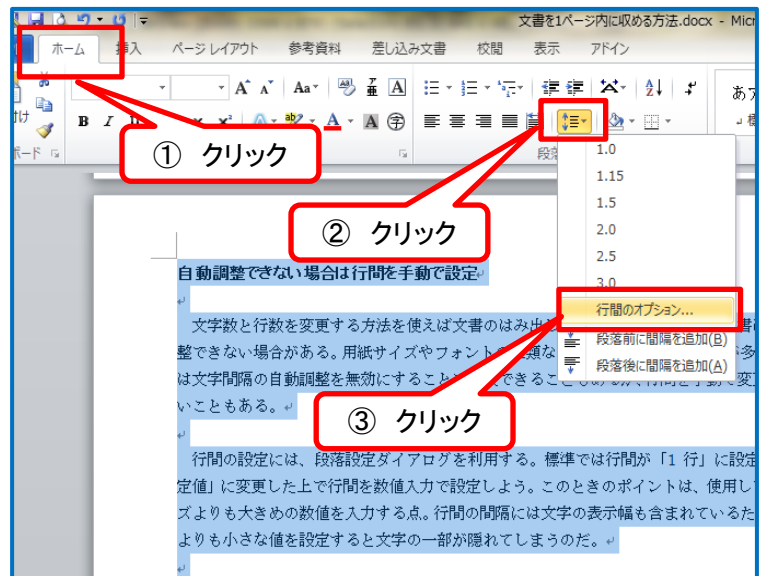
文字数と行数を変更する方法を使えば文書のはみ出しを手早く解決できるが、文書によってはうまく調整できない場合がある。これは用紙サイズやフォントの種類などが原因で発生することが多い。ここでは行間を調整する方法を示す。

行間の設定には、段落設定ダイアログを利用する。標準では行間が「1行」に設定されているが、「固定値」に変更した上で行間を数値入力で設定する。なお数値は使用しているフォントサイズよりも大きめの数値を入力する。

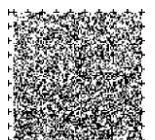
行間の間隔には文字の表示幅も含まれているため、フォントサイズよりも小さな値を設定すると文字の一部が隠れてしまう。

数値をどの程度多めに設定するかはフォントの種類によって異なるが、標準的なフォントであればフォントサイズ+2~4ポイント（pt）程度を目安にする。

行間を狭めることによって文書の密度が高くなり全体が引き締まって見えることもあるが、あまり狭くし過ぎると読みづらくなってしまふ点に注意すること。



次号に続く



活動報告

【12月】

- 障がい者対象個人向けパソコン講座
(17日)
- サポート従事者スキルアップ研修会
(16日)
- 訪問ITサポート
(18日)

活動予定

【1月】

- 障がい者対象個人向けパソコン講座
14日、21日、28日
9:30~11:30
松阪市障がい者福祉センターにて



松阪の文化施設訪問

本居宣長記念館

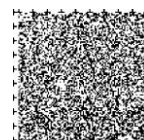
- 【C】 今月号の表題変わりましたが…。
- 【T】 はい、いつも食べてばかりでしたから、今月号から格調高くしましたのよ。
- 【C】 それで「松阪の文化施設訪問」になったのですね。
- 【F】 そうなの、今月の訪問先は本居宣長記念館ですわ。
- 【C】 たしか松阪公園内にありましたよね。記念館は前を時々通るだけで、まだ入館したことがないです。
- 【T】 あら、一度は入館してごらん下さい。古事記伝をはじめ、宣長さんに関したいろいろな資料が展示してありますわよ。
- 【C】 ところでおいしそうな写真がありますけど、やっぱり食べに行ったのですね？
- 【F】 アハハハ、もちのろんですわ。文化の薫りの後は、おいしいものをいただかなくっちゃね。
- 【T】 記念館のすぐそばの「本居庵」で「とろろそば」いただいてまいりましたのよ。
- 【F】 このおそば、いろんな食べ方ができてよ。
- 【C】 あの～、次回はどちらへ？
- 【T】 何を食べに行きましょうかね～じゃなくて、どちらの施設を訪問いたしましょうかでしたね。楽しみに！

本居宣長記念館

- 開館時間 午前9時から午後4時30分
- 休館日 月曜日・年末年始休館
- 入館料 本居宣長記念館・旧宅（共通）
大人400円・大学生300円
子供（小学4年から高校生）200円



とろろそば 980円
詳細は「本居庵」で検索



今月は、パソコン講座のスタッフを担当されているほか、各方面でますます活躍のM.M様からご投稿をいただきました。

パソコンでの繋がり

M・M

初春のお喜びを申し上げます。

「初日の出夫が撮りたる映像をパソコン画面いっぱいにして見る」養父の介護で初詣に出かけられなかった年の短歌です。

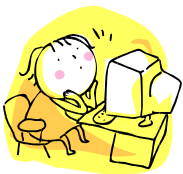
10余年前松阪市が実施した無料講習を12時間受講したのがパソコンとの出会い！季節の便りに四角い写真を挿入して投函を楽しんでいた。その後、花岡パソコンクラブに誘われて入会。「知っている人に聞いて学ぶ」のがクラブの方針で、Tシャツへのプリント、キーホルダー、写真加工…やってみたかったことがどんどん出来る。友人が増え、話題は尽きない。

昨年4月から「CTF松阪」でパソコンのサポートをさせていただけることになった。とっさの対応に戸惑い先輩にSOS、サポートというより足手まといの感もある。スキルアップ講習会もあり大いに自分の勉強になっている。

家庭では夫、子、子の連れ合い、孫とパソコンの話題でつながる。小2の男孫はネットで「ダンボールガチャ」の作り方を見つけて挑戦！「捨てないで」と言われて家中ダンボール工作がゴロゴロ…

スマホやタブレット端末の時代になったけれど、パソコンの前に座り、広い画面でゆっくりと操作する楽しみは捨てがたい。パソコンからどんな楽しみが引き出せるか…新機種購入を前に少しワクワクしている。

写真は孫が作った「ダンボールガチャ」です。舌の部分を引き張るとトイレットペーパーが1個コロんと出てきます。作り方は「ダンボールガチャ」で検索してみてください。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。新しい年の始まりです。今年一年が穏やかな、年であると良いですね。CTF通信も楽しく、参考にさせていただける紙面を作っていきたいと心がけます。皆様のご協力よろしくおねがいいたします。

CTF 通信第 130号

2014年（平成26年）1月発行
発行者 ITを活用した障がい者支援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/>

