



会員スキルアップ研修会開催

昨年の12月及び1月に計3回の会員スキルアップ研修会が開催されました。LEDの話や防災、民生委員などの身近な内容であり、講師の方の説明が上手で内容も分かりやすく説明していただきました。



第1回研修会



第2回研修会



第3回研修会

また3回目の研修会後には研修会参加者と

講師を交えて恒例の昼食会を開催しました。講師の方々ならびに受講生の皆様お疲れ様でした。次回もよりよい研修会を開催したいと考えておりますのでご協力をお願いします。

- | | |
|------------------------------------|----------|
| (1) 12月12日「LED電球・蛍光灯の仕組みと半導体」 | 講師・荻田利一氏 |
| (2) 12月19日「防災ボランティアネットワーク」 | 講師・堀端 脩氏 |
| (3) 1月16日「民生委員と傾聴ボランティアを経験して考えること」 | 講師・上田洋司氏 |



四五窓

1月1日付の毎朝新聞によれば、(株)CT-f 研究所では、Windows に代わるパソコン用の新しいOS『CT-fX』を開発し、今夏リリースすると発表した。

Windows は、『何でもできる』ことを目指して高機能化を進めた結果、一般のユーザーにとっては使うことがないという機能まであって、快適に働かせるには高価なハードウェアと、バグ取りのアップデートを常に行う必要があるという致命的な欠陥を抱え、ユーザーの満足度も低いものとなってきている。

CT-fX は Windows の欠点を改め、それぞれのユーザーの要望に応じて必要十分な機能のみを提供するという全く新しいコンセプトで開発され、あわせてこれまでのパソコンに代わる新しい規格のパソコンも同時に発売するとしている。

新パソコンには拡張スロットを数個設け、そこにユーザーの求める機能のソフトウェアやハードウェアをセットにしたカセットを挿入して使うこととしている。これにより、例えば、本格的に動画の編集を行いたいユーザーには、それ用のカセットを購入してもら

らうが、それ以外のユーザーにはそのカセットは購入不要としている。

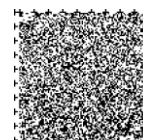
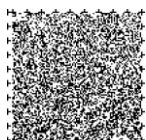
また、OS のバグも完全になくした状態で発売し、ウイルスに対しても 100%防護されているので、今後のアップデートやバージョンアップの必要はないとのことである。



これはビッグニュースだと飛び上がったら『ドスン!ア、痛ッ!』 ベッドから落ちた。今年の初夢之巻・・・

H.O

今月号は文字数が多いので、第1ページ、第3ページ、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、第3ページ、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 ページ罫線でページを見栄えよくする



文書を印刷してみて、ページがなんとなく寂しい時には、ページ全体に飾り枠を付けて見栄えよくする方法を紹介する。

●ページ全体に飾り枠を設定する

1. [デザイン] タブで [ページ罫線] を選択する。
2. 「線種とページ罫線と網かけの設定」ダイアログボックスの「ページ罫線」タブで「種類」を「囲む」とする。
3. 「絵柄」から好きなものを選択して「OK」ボタンをクリックする。

※ページ全体に飾り枠が設定される。

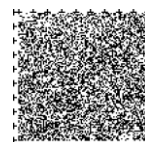
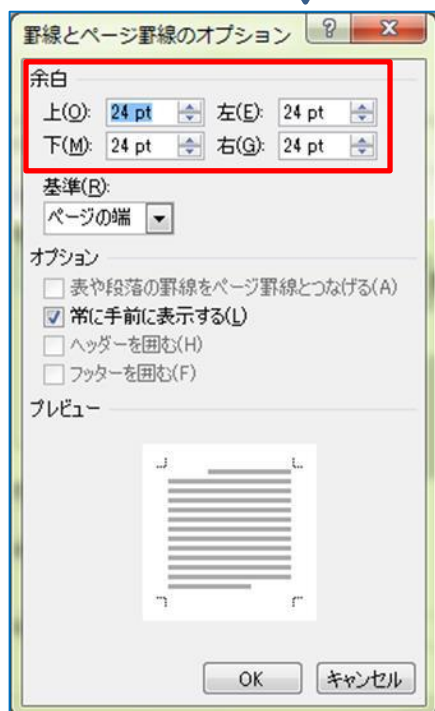
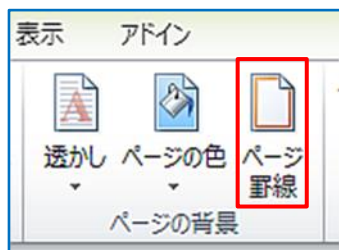
●絵柄のサイズを変更する

設定された飾り枠の絵柄のサイズを変更して、より見栄えよくするには、「線種とページ罫線と網かけの設定」ダイアログボックスの「線の太さ」を変更する。

●ページ罫線の挿入する基準を変える

印刷してみると、プリンタや余白の設定により絵柄の下の部分が切れたり、下過ぎたりする場合があります。その時は、ページ罫線の挿入する基準を変えると良い。

1. 「線種とページ罫線と網かけの設定」ダイアログボックスの「オプション」ボタンをクリックする。
2. 「罫線とページ罫線のオプション」ダイアログボックスで余白の設定を行なう。





活動報告



【1月】

障がい者対象個人向けパソコン講座
(10日、17日、24日)
会員スキルアップ研修会(3)
(16日)



活動予定



【2月】

障がい者対象個人向けパソコン講座
7日、14日、21日、28日
松阪市障がい者福祉センター 9:30~11:30



徒然なるままに

お伊勢さん 125 社の内、18 社が松阪に

斎宮や榎田川のすぐ近くに 18 社もあるのじゃ、ほんの 2ヶ所じゃが。稲木町または近鉄漕代駅から海の方へ行くとこんもりとした鎮守の森が見えてくる。

楠や杉の大木の間を通り抜けると白石を敷き詰めた斎庭(ゆにわ)がある。正面に大きな建物があり、八尋殿(やひろどの)と呼ばれる。これは織子が籠って作業する機殿で、5月1日と10月1日に麻布(荒妙“あらたえ”)の機織りが始まる。その八尋殿の左が神麻続機殿神社(かんおみはたどのじんじゃ)なのじゃ。

祭神は神麻続機殿鎮守神(かんおみはたどのまもりのかみ)じゃ。その周りに、末社8所、祭神は鎮守御前神(まもりのみまえのかみ)が祭られておるのじゃ。ここへお参りすれば、9社お参りしたことになるぞ。地元では、上機殿(かみはたでん)、上館(かみたち)さんと呼ばれているそうじゃ。

新しいお召し物を春と秋に神様にお供えする、神御衣祭(かんみそさい)に向けて麻が織られるのじゃ。5世紀頃、紡織に優れた人たちが服部神部(はとりかんべ)として移り住んだそう。その名残が、下御糸・上御糸・機殿・服部などの地名にも伺えるぞ。

千数百年も前の言葉が数多く出てきてわしも頭が少々痛くなってきた。今月はここまでじゃ。



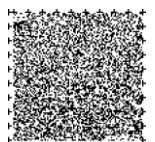
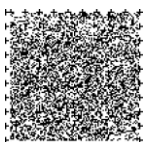
神麻続機殿神社の全景



左が神麻続機殿神社、右が八尋殿



右の4つが末社4所





リレー随筆

165

昨年末から、駅伝が各局のテレビで報送されよく見えています。特に箱根駅伝は、他に見る放送が無いので毎年何となく見ているのが、ここ数年の習わしとなって居ます。

正月気分が抜けたころ、何処の局かで、三重「伊賀白鳳高校」の陸上選手の練習方法の紹介番組が放映されていました。

昨年12月25日に全国高等学校駅伝に三重県代表として出場した白鳳高校は、全国の並みいる強豪の中で第5位で入賞した、駅伝強豪校です。

長距離ランナーの一般的な練習時間は、強豪校なら4時間以上は普通。

ところが、白鳳高校では1時間40分程度の練習時間で終わっているのです。

中武隼一監督や主力選手の取材とコメンテータに、2020年東京オリンピックのマラソン監督瀬古利彦さんを迎えて取材は進んでいきました。

ところで、どのような練習をすれば短時間で成果を得られるのでしょうか？

監督の話によると、練習メニューは選手個々に任せてあるとの事です。

選手は毎日の練習をノートに記録に取り、その記録から自分で考え自分に合ったメニューを短時間でこなして行くのだそうです。記録には食事の量や食材まで丹念に記録していました。

自分で考え実施した練習メニューなので、試合の途中でも修正が可能でそのことが好成績につながっています。

昨年の箱根駅伝ランナーの出身校ランクを見ると、白鳳高校は2位、今年は6位の順位になります。この事は白鳳高校の練習方法が、将来大学に進んでからも生かされている証明になりますと、話す瀬古利彦さんでした。

翻って自分たちの、障がい者対象講習会の様子を考えると、受講者に考える暇を与えず、ややもすると講師の方が先に手を出して居るのではないかと反省しきりのこの頃です。 参



箱根駅伝を見て一句
ふぐり揺らし
復路の坂を
落ちてゆき



編集後記



寒波のせいかノロウイルスやインフルエンザが流行っていますのでマスクが手放せません。皆様の体調はいかがでしょう。

最近ではインフルエンザ専用、特殊なフィルターを採用した高性能マスクも発売されていますが、マスクを選ぶ上で注意したい点は、顔のカーブにしっかりとフィットしているかどうかです。特にすき間ができやすい、鼻、ほほ、あごにしっかりとフィットしたものを選びましょうね。それ

にしても早く暖かにならないかな・・・



CTF 通信第 167 号

2017年(平成29年)2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 山田 則 男
住所 〒515-0081
松阪市本町 2181-1
電話 0598-21-7268
URL <http://ctf.dip.jp/>

