



CTF 松阪 会員親睦会

10月7日CTF松阪の会員親睦会が飯高で開催されました。今回の目玉は何といっても“蕎麦打ち”です。ほとんどの方が“蕎麦打ち”初めてという未経験者で、期待が膨らみませず。参加者は15名、5台の自動車に分乗し「飯高道の駅」めざして出発です。



「飯高道の駅」蕎麦打ち体験

朝 10 時ごろ到着。お二人の先生から早速、手順の説明をして頂きます。作業は三人一組で、五組に分かれます。そば粉 8 割とつなぎである小麦粉 2 割の材料（二八蕎麦と呼ぶ）に水を加えて、こねるとだんだん粘りけが出てきます。生地
の表面につやが出てきたら、最後に円錐状に生地を丸めてこねは完了です。のし板に軽く打ち粉を振って生地がくっ付かない様にします。のし棒を使って丸く均一の厚みになるように生地を延ばします。その次に、角出し延ばし、本のし延ばしをした後、3枚に重ねます。この後、いよいよ切断です。これが難しい!!! 幅が広すぎると“きしめん”のようになり、狭すぎると“髪の毛”のようになるため、幅 1.3mm くらいになるように切断するのが肝要です。うまく切れる方、悪戦苦闘する方。以上の工程を手早くしないとパサパサの蕎麦になるため、結構慌ただしい。

それやこれやで皆さん、初めての経験で戸惑いましたが、苦労したあとで自分が打った蕎麦を食べるといのは格別の味でした。先生方、有難うございました。



こねる



延ばす



切る



食べる

蕎麦を堪能した後、道の駅で買い物をしたりして暫し休憩。「新日本歩く道紀行100選」歴史の道「」に認定されているハイキングコースをウォーキングしました。ボランティアガイドさんによる案内で、珍布（めずらし）峠、礫石（つぶていし）、倭姫（やまとひめ）の姿見の池では阪口さんのウクレレを楽しんで、約2時間散策しました。皆さん、楽しんで頂けたでしょうか？また今度お会いしましょう。

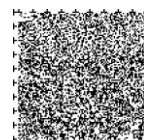
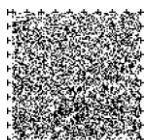
【注】珍布峠は、天照大神(あまてらすおおみかみ)と天児屋根命(あまのこやねのみこと)が出会ったとされる場所で、ここで伊勢と大和の国境を決めたとされます。現在、峠は大岩をくり抜いた切り通しとなっています。



珍布峠



阪口さんのウクレレ



現在、笑うことが知られている動物は、人間と類人猿（オランウータン、ゴリラ、チンパンジーなど）、ラットだけだそうです。「笑い」がストレスを解消し、病気を遠ざけることがさまざまな研究で明らかになりつつあります。

「よく笑う」は30代が65%、40代が50%、50代が45%です。やはり年齢が若いほうがよく笑いますね。ある調査報告によると、小学生は1日に平均300回笑うが、70代では1日に2回程度しか笑わないとのこと。「笑いの頻度と1年後の認知機能との関連」について調査したところ、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。

「笑い」は、ストレスを解消し、生活習慣病を予防し、病気を遠ざける「良薬」といえそうです。それでは、NHK朝ドラ「わろてんか」をご覧ください！！



Word 表幅を変えず一番左の列を広げ残りの列を均等にする方法



Wordでは表を簡単に作成できますが、均等幅の表が作成されます。例えば、下のような表があったとします。一番左の列が狭いので広げたいと思います。表Aを表Bのようにするにはどうしたらいいのでしょうか？

【表A】

【表B】

→ ↓

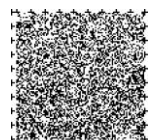
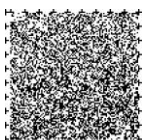


よく見ると一番左の列が広がっていて、しかも全体の表の幅は変わっていません。同時に左から2番目以下の列の幅は均等になっています。

これを一発で行うには「Ctrl」と「Shift」を同時に押しながらドラッグします。

ご存知の方も多いと思いますが、罫線にマウスを近づけるとポインターが、←|→みたいな形になります。その状態でドラッグすると罫線を移動できます。しかし単にドラッグしただけだと、その線が移動するだけです。この技を使うと、見出しなどで一番左の列が広がった状態で、残りの列が自動的に均等になります。簡単に操作できるので是非使ってみてください。

※なお、二番目の線に同じ操作をすると、それより右側が均等に割り付けられますので注意してください。



活動報告



【10月】

CTF 松阪会員親睦会

(7日)

障がい者対象個人向けパソコン講座

(3日、10日、17日、24日)

作って楽しむパソコン講座(1)

(2日、16日、30日)

活動予定



【11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

作って楽しむパソコン講座(2)

(6日、13日、20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

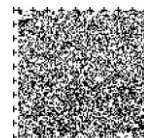
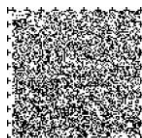
お伊勢さん 125社というのをご存じじゃるか？

伊勢市駅に近い外宮には正宮を含めて、別宮・所管社・摂社・末社が18社ある。頑張れば一日で回れるんじゃ。数が多いので一覧表にしてみた。

神社名	読み方	分類	お役目	
豊受大神宮	とようけだいじんぐう	御正宮	諸産業の守り神	
多賀宮	たかのみや	外宮別宮	豊受大御神の荒御魂	
土宮	つちのみや	外宮別宮	外宮の土地の守り神	
風宮	かぜのみや	外宮別宮	風の神	
下御井神社	しものみいのじんじゃ	外宮所管社	井戸の神	
四至神	みやのめぐりのかみ	外宮所管社	外宮の境界を守る神	
御酒殿神	みさかどののかみ	外宮所管社	御酒殿の神	
度会国御神社	わたらいくにみじんじゃ	外宮摂社	度会国の守り神	
大津神社	おおつじんじゃ	外宮末社	大湊の守り神	
上御井神社	かみのみいのじんじゃ	外宮所管社	御料水の守り神	
度会大国玉比賣神社	わたらいおおくに たまひめじんじゃ	外宮摂社	度会地方の地主の神	外宮から一旦外へ出て、500mから1kmほど東側に位置する。
伊我理神社	いがりじんじゃ	外宮末社	猪狩りの女神	
井中神社	いなかじんじゃ	外宮末社	井泉の神	
山末神社	やまずえじんじゃ	外宮摂社	泉の神	
田上大水神社	たのえおおみずじんじゃ	外宮摂社	水の神	
田上大水御前神社	たのえおおみずみまえ じんじゃ	外宮摂社	水の神	
月夜見宮	つきよのみや	外宮別宮	川の神、天照大御神の弟を祭る	外宮の500mほど北側に位置する。
高河原神社	たかかわらじんじゃ	外宮摂社	土地開拓の守り神	

御正宮のすぐ右手にある「四至神」は社(やしろ)ではないので見逃してしまいそうじゃった。火除橋(ひよけばし)を渡って右手の「清盛楠」は見事じゃった。「亀石」や「三ツ石」も見逃すまいぞ！白馬の「笑智号(えみともごう)」にも出会えた。

食事時になったので、食事処を探したがどこも一杯じゃった。伊勢市駅近くまで歩いて呼び込みをやっておった、「桂」にやっとこさ入ったがこれが大正解じゃった。御饌丼(みけどん)1,500円+税を注文したが、海鮮丼+赤だし+ミニサラダ+小鉢で、ご飯少なく、刺身多く、大トロも一枚ついて、大満足じゃった。



今月は、何かとCTF 松阪の行事にはお世話になっています AK 様よりご投稿いただきました。



リレー随筆

174

携帯電話



先日長く使っていた携帯電話の調子が少し悪くなり、携帯ショップに・・・3時間近く待つとの事・・・チョット大変なので予約をしました。でも一週間先でした・・・

その間少し迷ったのですが？スマートフォンに目が行きましたと云うより、テレビのコマーシャルは色々の事を伝えてくれます。

又友人のスマートフォンをチョットさわってみたら何とかいけるかと思ってしまう、気持ちはそのうちに傾き、予約の日にはもうその気になり、使いこなせるものと思ひ込み、スマートフォンを買いました。さく大変です・・・



何と難しい事・・・電話を取るのも一苦労・掛けるのも又大変・又メールは未だできません。

この間LINEアプリをインストールしてみました。まだ使いきれしていません。皆さんスマートフォン使って見える方教えて・・・？

〇〇歳の私にはため息の出る事ばかりです。若い人たちは簡単に使いこなせるみたいですが私には大変なことです。

思い出すとパソコンに触った時の感覚です。本を買って読んでみただけ、本は判った人の読む物みたいです。でも前に進まなければ・・・

私の手の中にあるこのスマートフォンが泣く・・・教えてー・・・助けてー



AK

編集後記

今月は長雨続きでしたね。おまけに台風が続けて来襲するし、あちこちで道路が水没したり被害がでていましたが、皆様大丈夫でしたでしょうか。

今月初めにCTF 松阪の親睦会を開催しました。多くの方に参加していただきありがとうございました。トップ紙面にその内容を記載しましたが、蕎麦打ち体験の感動が伝わりましたでしょうか。来年も企画しますので皆様の参加をお待ちしております。



CTF 通信第 176 号

2017年(平成29年)11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/>

