

**NPOとは**  
「ボランティアグループ」、「まちづくり」、「高齢者や障害者の福祉」または「川や森林の愛護」などを目的に、活動する「民間非営利活動組織」と言われています。

活動資金を会費や寄付金や助成金に頼るだけでなく、活動を継続し発展させるための収益事業を行うこともできます。

また、NPOは一般に少数グループからスタートしますが、組織経営をめざす「特定非営利活動法人」になることもできます。

**当会は皆様の会費で運営されています。**

(ご協力よろしくをお願いします)

**年会費** 12,000円

(年途中参加月割)

**研修会費** 月2千円

**開催日**

原則として月4回開催  
(毎週金曜日午後)  
年末年始、5、8月の  
連休中は休みです。

**会場**

第1第3金曜日  
県ハイテクプラザ  
第2第4金曜日  
会津若松中央公民館

**加入希望の方は、**

上記研修会開催日に会場へどうぞ。又は下記へ連絡ください。

**連絡先**

NPO法人  
豊齡研ITサロン会津  
代表理事  
長谷川 友仁

外出が多いので  
携帯 070-5018-2365へ  
会津若松市柳原町1-2-34  
電話0242-28-5722

明細は下記ホームページで  
http://www.aizu.gr.jp/  
it-salon/

**パソコン用語**  
フォルダ  
フォルダとは、パソコンのハードディスクやフロッピーディスクなどに、ファイルやプログラムをまとめるための場所のことです。フォルダの中には、さらに別のフォルダが作られることがあります。フォルダの名前は、大抵は英語でつけられます。フォルダの作成や削除は、パソコンの操作メニューから行えます。



上図のようなアイコンをフォルダという

**ファイルの種類**  
拡張子とは、ファイルの名前の末尾に付く文字列のことです。拡張子によって、ファイルの種類が区別されます。例えば、.docはWordの文書ファイル、.exeは実行ファイル、.jpgは画像ファイルなどです。



せせらぎ.doc

「せせらぎ」がファイル名で、[doc]が拡張子とされています。

**目次**  
健次  
テキスト形式という、文章そのもの  
プログラム、ソフト、アプリケーション。  
MS Excelの形式(表計算ソフト)  
普通はテキスト、WORDの形式もこの拡張子  
Adobe社のPhotoShopの形式(画像)  
WINDOWS標準のビットマップファイル(画像)  
画像ファイル、劣化なし  
画像ファイル 劣化あり、圧縮大

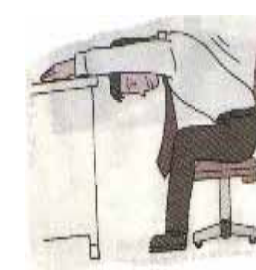


目次 健次

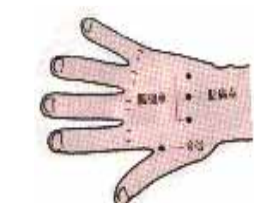
**肩がうたら**  
長時間同じ姿勢が続くと、血行が悪くなり、肩こりや腰痛の原因になります。少しの間、椅子を動かしたり、手を動かしたり、ストレッチをすることで、肩の緊張をほぐすことができます。



**腰痛のとき**  
長時間同じ姿勢で座っていると、腰の筋肉が緊張し、腰痛の原因になります。椅子の高さを調整したり、足を踏台に乗せたりすることで、腰の負担を減らすことができます。



**爪押しも効果的**  
手の爪を押し込むことで、手の指の関節を動かすことができます。これによって、手の指の血行が促進され、手の疲れを軽減することができます。



福井幸子

**NPO法人豊齡研ITサロン会津**



人生を楽しく生きる

**豊齡者のインターネット特集 その1**



**会報第2号**

発行  
特定非営利活動法人  
豊齡研ITサロン会津  
福島県会津若松市柳原町1-2-34  
(郵便番号965-0857)  
編集・印刷・長谷川友仁

**今回は「豊齡者とインターネット」**  
高齢者とは年齢の高さだけでなく、新しいものにチャレンジしなくなった人のことをいうのでなく、新しいインターネットの世界に自ら積極的に参加する人たちのことをいうのであります。

**現在、情報社会といっても、高齢者以外の人々にとつてのものである。**  
政府もIT革命とうたっているが、ますます高齢者のインターネットへの敷居を高くしている。ましてや企業も、様々な機能を満載した機種を作っているが、それはパソコンがわかる人々へ向けたものであって、高齢者は蚊帳の外だ。

**「壊れないの」**  
コンピュータなんか触ったことないひとでも大丈夫。少々まちがえたって、機械壊れたりしません。ただ、電源を切るときは、かならず「お疲れ様です」といって、電源を切る。

うです。豊富な経験をいかして、高齢者の生活を豊かにしたいという思いが、この雑誌の企画の原点です。

が増えるのは、誰もが知るところだ。しかし、その高齢者に向けての情報発信が少なすぎるように思える。ついてこれないやつは知らないといつた考え方は、正しいとはいえないだろうか。

沢山命令したり、機械の調子が悪いと、時々すねる。たまには、何にも反応しなくなると、電源を切る作業もできなくなるときは、リセット。そのときは、リセット。普通は、ONとOFFとPowerのキーを押せば大丈夫。

**特定非営利活動法人 豊齡研ITサロン会津**

私たちは、私たちの暮らす福島県会津の地における高齢者のために、情報通信技術などのパートナーシップの形成により、福祉の向上と地域社会の発展に寄与することを目的としてボランティア活動を行っていくNPO活動法人です。趣旨に賛同して頂ける方のご支援よろしくお願ひします。

普段押し間違えないように離れたところにそれぞれある。それでも駄目なときは、その電源としてコンセント抜いて「うんた」でもそつとね。後はいじりまわしてやるのが一番。



### 小学校のコンピュータ授業を参観して



國分 強

去る11月16日、河東町の小中学校（小学校3校、中学校1校）で平成13年度河東町国際理解教育、研究発表会が開催され、授業を参観する機会に恵まれました。その模様を若干述べてみたいと思います。

私は、河東町第三小学校の公開授業を参観し、コンピュータに取り組んでいる姿をじかに見るのができ大変参考になりました。国際感覚を育てるためのコンピュータ活用、その方法をメインとして、小学三年生が「キーボードになれよう！」探検発表のプレゼンテーションをつくる。のテーマに挑戦して、一人ひとりが真剣にコンピュータに向かい、ホームページから必要な事項を調査しておりました。

約4年前、アメリカ合衆国アトランタの学校視察で感動したことが、いま現実に再現されたことに驚きと大変な感動を致しました。日本のコンピュータ教育も、もうここまですべてのこころを大いに喜びたいと思います。

内容もソリティアというゲームソフトやインターネット、ペイントソフト等によりマウスの操作をより確実なものにしていくというや写真を取り付けたり、ワードアートで立体的な字に加工したり、テキストボックスで字を確実に挿入することは、勿論アイコンや道具がどんなものか一つ一つ機能を確認したり、それでもわからない場合、先生に教えてもらったり、先生にも積極的に学習をさせておりました。

### 一年を振り返って



鏡淵 陽子

重ねていくことが大切であると感じている次第です。

今年の10月から参加させて貰って、一年になりました。

Eメールとインターネットの見方は自己流に解ってはいませんが、ワードとエクセル、特にエクセルは全く手がだせない状態でした。

一つづつ目標をたて、毎回教室で先生はじめ、いろいろの方に根気よく教えていただき、最初は、肩がはったり、目が疲れてこの先どうなる事やらとくじけそうになりましたが、この豊齡研の楽しい雰囲気、励まされてここまで来る事が出来ました。

デジタルカメラ、メールの楽しいアニメを入れて子供や友人に送っています、一人でやって

いたならとても出来ていなかったと思います。遠くに暮らす家族や友人に勧められたり、皆さんにお世話になったお陰で感謝しています。

### パソコンにチャレンジ



芥川志郎

「人生を楽しく生きる」「わいわい21」創刊号」を拝読して、生涯学習としてパソコンに前向きにチャレンジされる様子には感激しました。

定年退職後、或いは子離れして、「さてどうしたものか」高齢化社会への対応は各人各様です。

そうした中で「時代の流れに遅れないように」「頭の体操に」「ボケ防止に」「娘に、孫に、メールを送りたい」等々、その目的はさまざまです。そうした中で、七〇の手習いで一昨年パソコンにチャレンジしました。

当初は、マニュアルをベイスに、種々教科書を買って求め、エラーが出ると、その処置もわからず悪戦苦闘してまわりました。これがチャレンジというものでしょう。

市施行の高齢者生涯学習の「わくわく楽園」

「わくわく楽園」でも、本年度より、初心者パソコン講習を十二月より実施することに、そのアシスタントを他人にアトバイスするという事は自分も勉強する事になり、只今勉強中というところで、そろそろ年末、皆さんも年賀状を思案され、いろいろとキーを打っておられることでしょう。

### 世界中のホームペジをネットサーフィン！

インターネットを可能にしたのがWWW(World Wide Web)という情報技術。全世界(World)に広く(Wide)張りめぐらされたクモの巣(Web)の意図です。インターネットに無数にあるホームページが結ばれ(これを「リンクする」と呼びます)、まるでクモの巣を張ったように見えるので、こう呼ばれます。

Internet ExplorerなどのWWWブラウザソフト(ホームページ閲覧ソフト)を利用して、このクモの糸(リンク)をたどり、ホームページを次々と見て回ることが出来ます。これを「ネットサーフィン」と呼びます。

自宅にいながら世界中の観光地を見て歩き、音楽を聴き、ショッピングをする。それがあなたのパソコンでできるのです。

さあ、一緒にインターネットサーフィンを始めましょう。

電子メールで世界中の人たちとメッセージをやり取りしよう！

電子メールとは、インターネットを使って手紙(メッセージ)

電子メールは電話回線を使うのでほとんど瞬時に世界中のひとたちとやり取りができ、また電話のようにつながらないということもなく、相手は手が空いたときに読めるので、とても便利です。

電子メール作成や送受信には、Outlook Expressなどの電子メールソフトを使います。

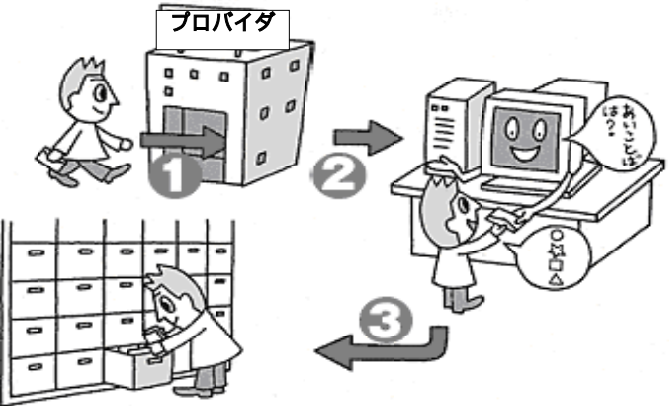
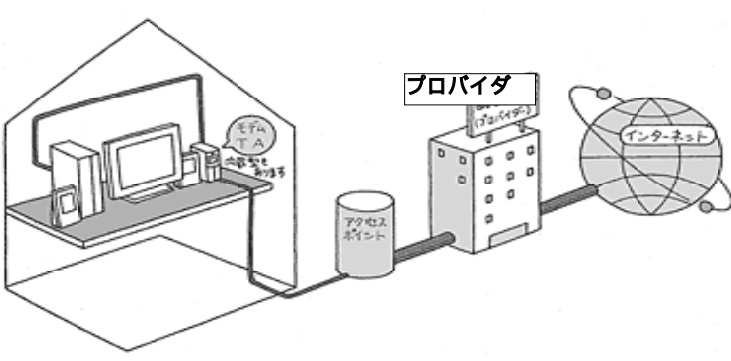
### びびりしました、高齢者のホームページ

ネットサーフィンをしながら高齢者のホームページを探し回ったらくさんあるのに驚きました。こんなにたくさん高齢者がホームページを自分で作りながらインターネットを楽しんでいるとは思ってもいませんでした。勿論高齢者人口約三千万人の存在から考えるとまだまだほんの握りの数に過ぎませんが、なんと、あらゆる分野にわたって高齢者のホームページがあります。

私には定年後の生活をどうしようとするに悩んでいるの、覗いて

みたら生活費がどのくらい要るのかと、年金はいくらも入るのかなど丁寧に解説しているホームページもありました。インターネットにはこんな役に立つ情報がいっぱいあるのだから、是非他の人にもコンピュータを使いこなせるようになってもらい、高齢者も若者に負けずインターネットの世界を楽しんでもらいたいと思いました。

豊齡(高齢)者の多くの皆さんがコンピュータを扱えるようになるように、NPO法人豊齡研ITサロン会津の力を役立たせていきたいと考えております。



豊齡者の皆さんのホームページ  
<http://www.ax.sakura.ne.jp/~tk-ogawa/link01.htm>  
<http://www.aizu.gr.jp/it-salon/> からOK

シニアの登録型 地図リンク集	QPONさんの作られた登録型地図リンク集です。
シニアリーグの ホームページ	50才以上のシニアのホームページです。(参加者:70余名)
佐藤誠さんの ページ	心臓手術を克服された貴重な体験エッセイと 手料理、パソコン、東海道五十三次...etc のページです。
たけけん 写真集	「たけけん写真集」は、愛知県の武本健一さんが趣味で撮られた素敵な花の写真でいっぱいです。 又、「SF」と「落書き」のページも一見の価値があります。
タッチおばさん	「タッチおばさん」は、北海道にお住まいの五十嵐さんのページです。人形の部屋、北海道の雄大な風景写真、パソコン室日記など、すごく内容が豊富です。
植物物語	「植物物語」は、千葉県在住の則安さんの「植物の成長の記録」を中心としたホームページです。「観察日記」は、植物の発芽から開花、結実に至る成長の変化を克明に記録してあり必見のページです。
松尾義巳さんの ページ	60歳から始められたホームページは、「趣味」「地域紹介」「福祉活動」「豆ニュース」「世界の野鳥」「旅日記」で構成されており、内容がすごく 豊富です。
絵画・日本画	「R&R絵画・日本画」は、「絵画(壁掛画)」「日本画(横写)」などのページで構成されています。 熱心の方は是非ご覧下さい。