

# 会員の皆さん



大竹美枝子

## パソコンの かわり

新しいパソコンを買った夫が「D  
のワードプロセッサを購  
入して毎日の仕事に使う説  
明書指示書 経理に使用し  
るような用紙を試行錯誤し  
ながら自身で作成したのはも  
つと数年前のことです。  
東京から戻り一緒に仕事  
をするようになった息子が  
ノートパソコンを毎日抱えて  
出勤して行くようになりました。  
それ以前に仕事場では

ノートパソコンが導入  
してあり私は「コンピュータ  
を高く紙をたくさん使う  
便利なもの位に思っていました」  
た。  
3年前からパソコンを遊  
び取り入れたくて夫は決  
る私にノートパソコンをす  
め共有したいと自らでまた  
一台増やしました。そのうち私  
は家中のパソコンを横目に、工  
関連の新聞の記事はそれで  
も少し興味をもって読んでい  
ますが、なんと今パソコン

あれから一年が過ぎ、  
共有のノートパソコンは今で  
は仕事場で活躍しておりま  
す。「おかげさまで自分のも  
のを持てた」と一言で  
Mパソコンを手にするのが  
出来、離れた親戚家族に  
「ただ今練習中」を何度も送  
信しました。

いやがやがていい雰囲気  
のなかに入っていくはず。  
望み通りに場所を作ってく  
れた皆さま、協力して  
くれた家族に感謝しながら、  
これから少しも役に立つ事  
が出来たらの願いを込めて  
「ただ今練習中」です。パ  
ソコンはそんな壊れる物ではな  
いと言ったを信じ、失敗を  
恐れず今後も末長くパ  
ソコンとお付き合いしていこうと  
考えております。



永峯幸子

## パソコンの かわり

パソコンの普及は友人  
子供とメール送信でも、気  
楽な気持ちから始まり、丁  
度その時に、友人であ  
る鏡淵さんからのこの  
会への誘いがあり、入  
会した訳です。

その時の入会資格が  
60歳以上でしたが、教  
室に入りまして、皆  
さんのチャレンジ精神  
の素晴らしさ、よって  
私も挑戦が始まりました  
です。



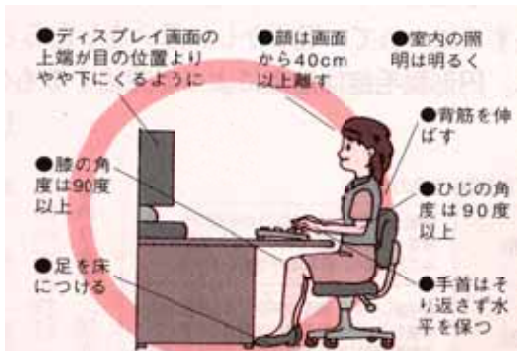
や肩を動かして 特定の筋肉が緊張し過  
ぎないように注意するよう  
また、たて歩くことも大切。動的な筋  
収縮が行われ、血液の循環がよくなるか  
らです。

### 専門医が奨める

パソコン作業のリンゼン法は  
化粧室に行く  
自分でお茶を入れる  
体操(目流でも可)  
10分間 壁際立止  
良い姿勢で16秒間背筋を伸ばす  
などです。

ぜひ試してください  
福井幸子さん提供

パソコン作業で悪い姿勢になつてしまつ  
たのは、その多くが椅子に原因があります。  
人の身長や座高がそれぞれ異なるので  
すから、高さを細かく調節できる椅子  
が絶対条件です。  
「ジョブ・イラストのようないい姿勢で  
も、同じ姿勢を続けていけば体は疲労し  
ます。そこで、操作の合間にまめに首



●ディスプレイ画面の  
上端が目より位置より  
やや下にくるように  
●目は画面  
から40cm  
以上離す  
●室内の照  
明は明るく  
●背筋を伸  
ばす  
●肘の角  
度は90度  
以上  
●手首はそ  
り返さず水  
平を保つ  
●足を床に  
つける



家庭でも急速に普及してきているパ  
ソコン作業に熱中してしまつたの  
に、背中が丸くなり、頭痛やめまい  
腰痛などの原因になります。

## 正しい姿勢で 健康な毎日を

も、同じ姿勢を続けていけば体は疲労し  
ます。そこで、操作の合間にまめに首

や肩を動かして 特定の筋肉が緊張し過  
ぎないように注意するよう  
また、たて歩くことも大切。動的な筋  
収縮が行われ、血液の循環がよくなるか  
らです。

理想を失った時に初めて老  
いる」と書いた本がありまし  
たらから  
還暦が過ぎパソコンのかわり  
りが人生新たな門出でしよ  
うか?  
今後ともよろしくお願いま  
す。

インターネットを見て見聞  
を広めたり、サークルの年簿  
を作成したり、このようにパ  
ソコンが活躍するが日常生活  
に溶け込んできています。  
これからはあまり難しく考え  
ないで楽しみながら「パ  
ソコン」を行きたいと思  
います。

豊盛研ITサロンの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。  
現役の時のパソコンとの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。

喜多方市立喜多方一中に併  
合され現在はありませぬが  
この学校を卒業後50年目に  
当り今回同級会を企画した  
訳です。  
高校3年間の学生生活より、  
小学6年間と中学3年間の  
計の年間の方が懐かしく思  
いがあり本日に楽しい日  
間でした(参加人員37名)  
これから、豊盛研ITサロ  
ン会津の皆様と、もっと深く  
ワードやエクセル及びデジカ  
メなどの技術を習得してい  
たいと思いますので、今後と  
もよろしくお願いたします。

しょうか、残りには忘れられ  
ない進歩率100%、それで  
も立ち向かっているとする  
その気持ちは「これであるの  
だ」とか、ボケ防止、孫にメ  
ルを送りたいや、それ以上  
にパソコンの機能が、幅  
広く奥行き深い機能を追  
及し、より有効に活用しよ  
うとする精神にほがらぬと  
ではないでしょうか、一般に  
単調なものは飽きやすいも  
ですが、それでも進歩なく  
横文字苦手な高齢者には一  
つの弊害ももたらさず。  
しかし、マニュアル操作方法  
教本を見ながらの反復練習  
をし、ながら、俗に言う「体  
で覚える」ことが大切で、一  
つの目標を達成できた時の快  
感最高です。そこにパ  
ソコンの良さがあり、興味を湧  
くと思われまます。情報収  
集に、文書作成に、メール更  
新に、奥様方には家計簿子  
ックに、種々自己の好みそ  
う進めて行きたいものです。

**NPO法人 豊盛研ITサロン会津**

高齢者のためのITに関する活用をいかにがやがや楽しく  
支援し、地域の豊盛研ITサロン会津を盛り上げていきたいと思います  
パソコンの好きな人、パソコンに挑戦したい方、一緒に楽しみませんか!

ITサロン推進  
便利ホームページ  
リンク集

高齢者のための  
インターネット活用術  
IT講習会支援サポ  
デジカメの使い方

14年度行事計画予定  
14年度IT研修予定  
7月～9月の予定

NPO法人の内幕  
会の歴史  
活動企画内幕  
定 額

詳しくはホームページへ <http://www.aizu.gr.jp/it-salon/>

生進学習の一端と、又、  
時代の波に乗り遅れまいと  
パソコンチャ  
レンジして3年  
になるが、さ  
てなにを理  
解し、どのよ  
うな効果をも  
たらしたろう  
か考えてみる  
に、ノート  
3年は種々操  
作を多々し  
よとして懸  
念に打ち込ん  
できたが、さ  
ら進歩なく  
これもまた年  
波高齢にせい  
にしておこつ  
か、その理解  
度は、率にす  
れば、100%

豊盛研ITサロンの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。  
現役の時のパソコンとの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。

豊盛研ITサロンの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。  
現役の時のパソコンとの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。

豊盛研ITサロンの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。  
現役の時のパソコンとの関係  
は、業績管理で本社の規定の  
ソフトがありそれに数字を  
入力する簡単なものでした。