

後期高齢女性コンピュータ学習グループの
約 15 年における発展過程の記録

角田真二 豊島区後期高齢者学習グループこころと
からだのリフレッシュグループ（代表 古松彌生）

2019 年 5 月 27 日

JCSS-TR-81

[連絡先]

十文字学園女子大学

角田真二

〒352-8510 埼玉県新座市菅沢 2-1-28

s-tunoda@jumonji-u.ac.jp

© Shinji Tsunoda , 2019

日本認知科学会

事務局

〒214-8571

神奈川県川崎市東三田 1-1-1

明治大学理工学部電気電子生命学科内

jcass@jcass.gr.jp

要約

角田らは、平成 16 年から、東京都豊島区において、コンピュータ学習を実施する、女性を中心とする豊島区民の後期高齢者の学習グループ「こころとからだのリフレッシュグループ」を支援してきた。月に 1 回、学習グループのメンバーが集まり、角田らが講師となり、コンピュータ学習の研究会を開催している。コンピュータ学習の研究会と称するのは、コンピュータを学ぶだけではなく、教えるボランティアになるために、教え方について区民と角田らが一緒に研究する会だからである。学習グループがどのような発展過程を経てきたか、紹介する。教員主導で始めたグループが、途中から区民である後期高齢者主導のグループとして発展してきたことを述べる。ここでは、平成 16 年から約 15 年にわたる学習グループの具体的な発展過程についてできる限り述べる。日本社会は、この間、世界でも稀有な二度と起こりえない、情報社会かつ高齢社会へ急激な変化を遂げた。同時期に、このような貴重な試みが日本の東京都豊島区の一公民館で、長年行われていることを、詳細な記録として残しておくことは、価値がある。

1. はじめに

角田らは、これまでに報告してきたように、平成16年に、東京都豊島区において、コンピュータ学習の研究会を実施する、後期高齢者の学習グループを作り、それ以来学習グループの発展を支援してきた(健康・生きがい開発財団,2005;角田・古松,2006;角田・古松,2007;角田・古松,2008;角田・古松,2009;角田・古松,2012;角田,2017)。本報告では、学習グループの発展過程の全体について述べる。後期高齢者の場合、一見、学習とは無関係の本質ではないように感じられる問題が、学習への参加を妨げる要因となる。コンピュータ学習の研究会を午前に開催するのか午後で開催するのかわかも、通院の関係などで参加のしやすさが異なってくる。午前なのか午後なのかで、昼食の問題も気になるのである。第3木曜日午前と固定することが通院等との関係から意味を持つといった点も注意が必要である。それゆえに、第3木曜日午前10時から12時、午後1時30分から午後3時30分といった詳細な情報まで記述しておく。

2. 学習グループの発展過程

学習グループの発展過程を図1、付録1、付録2に示した。過去の報告と重複する部分がある(健康・生きがい開発財団,2005;角田・古松,2006;角田・古松,2007;角田・古松,2008;角田・古松,2009;角田・古松,2012;角田,2017)。各報告は断片的に述べており、全体像をつかみやすくするために再度掲載する。

学習グループの結成当初だけは、角田ら教員が呼びかけたが、近年は、自主的に集まる豊島区の区民の女性らを中心とした学習グループ主導に移行した。その学習グループによって、コンピュータ学習の研究会が主催されている。ここで、女性が中心のグループというのは、主導が区民の女性らであり、かつメンバーのほとんどが女性という意味でもある。コンピュータを学ぶ機会が少なかった後期高齢者まで想定して進めているうちに、直ぐに後期高齢女性が多数となった。特に、近年、角田は学習グループの依頼でコンピュータ学習の研究会に参加している。ただし、公民館でコンピュータを使用する条件として、形式上教員である角田が主催する形になっている。月に1回、学習グループのメンバーが集まり、角田らが講師となり、コンピュータ学習の研究会を開催している。参加人数は、平均して、5、6人である。

当初は、認知症予防を掲げることはなかった。コンピュータを学びコンピュータボランティアとして活躍することを目的としていた。学習グループのメンバーが認知症予防も次第に意識するようになってきたのである。学習グループのメンバーが自らの学習グループを立ち上げるというような発展の仕方もしている。メンバーが自分の判断で別グループを作り、角田らが提唱し続けている(角田,2001)「のんびり、やさしく、楽しく、コンピュータを学習する」というスローガンを真似て、「楽しさを重視した学習グループ」を展開している、大学の学生が手伝ってくれることにより、学習グループが活性化されたり、逆に学生へ刺激を与えるといったこともある。

コンピュータを学ぶだけではなく、コンピュータ学習の研究会の最後に、思い出しゲームとしてエピソード記憶を意識する。その後、身体をほぐす体操をする。報告済みの

エピソード記憶に関する，思い出しゲームもコンピュータ学習の研究会のメンバー主導で始まった（図2参照）（角田，2017）．体操の主導の主導をするのは，後期高齢者のメンバーであり，他の会で学習してきた体操を紹介するなどしている．

図1で示したように停滞することなく，発展し続けている．月に1回とはいえ，約15年，ほぼ同じ会場でコンピュータ学習の研究会を継続しているために，開催場所の公民館の職員にも記憶してもらえている．

この試みは，区民主導でありメンバーの意欲に依存している．後期高齢者が，コンピュータの学習を継続するというのとは容易なことではない．継続していることに対して，自分たちの活動に対して，自信を持ち，宣伝したいという気持ちもあり，自分たちで新たなメンバーを募るポスターを作り，公民館に掲示してもらっている．本報告のような，公表，広報についても積極的である．その点を角田が多いに期待されている．

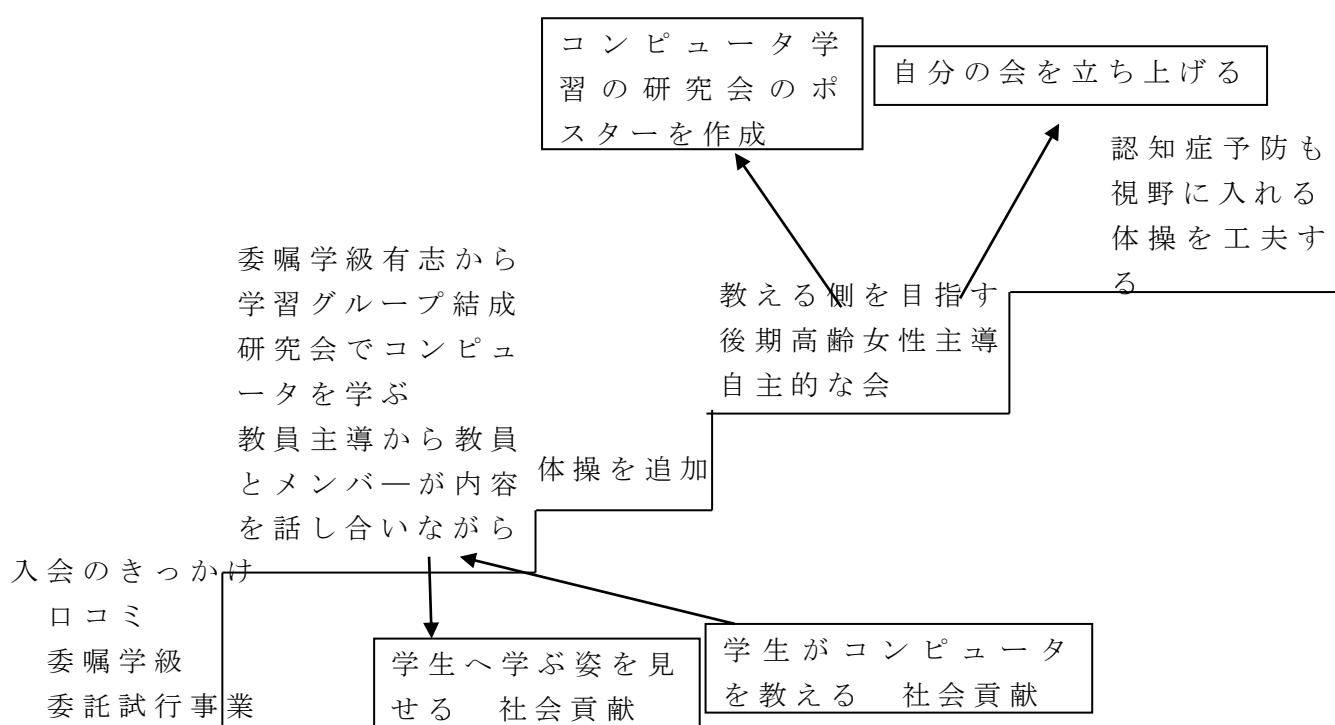


図1 学習グループの発展過程

| ♪ ゲーム ♪ | |
|---------|-----------------------------|
| 問 1 | 一昨日の夕飯は何でしたか |
| 問 2 | 一昨日の夕方から夜の出来事を教えてください |
| 問 3 | 今週の日曜日には何をしましたか？ |
| 問 4 | 一週間前の木曜日には何をしましたか |
| 問 5 | 一週間前の木曜日に会った人を 5 人まで挙げてください |



上記がゲーム内容で，左記が調査用紙の外見である．
A4用紙相当で文字を大きく書けるように白紙部分を大きくしている．このような細かい配慮が重要である．

図2 思い出しゲーム(角田, 2017)

3. 学習グループの継続の工夫

角田らはコンピュータ学習の研究会の教材を，6つの概念，作品，季節，生活，反復，五感，運動を指針として，表1のように標準的な年間のスケジュールを作成してきた(角田・古松, 2012)．単なる思い付きではなく，図3に示したようにコンピュータ学習の研究会への感想，意見，要望を基に，考案してきた．

- 1) 作品を作る．達成感を得る．
- 2) 季節感を考慮する．
- 3) 生活に密着した，現実的で具体的なことを取り上げ，モチベーションを高める．
- 4) あえて2回続けて同じことをやる．達成感を得る．
- 5) 五感を大切にす．言語機能はもちろんのこと，視覚，聴覚，触覚を刺激する．
- 6) 運動を大切にす．コンピュータ学習の研究会の教材にウォーキングを促す工夫をし，身体をほぐすために，コンピュータ学習の研究会の最後に体操をするようにしている．

表1 標準的な年間スケジュール(角田・古松, 2012 改)

| | |
|----|--|
| 1月 | 表計算ソフトを使用して1月，2月のカレンダーを作る． |
| 2月 | 表計算ソフトを使用して3月，4月のカレンダーを作る． |
| 3月 | ウォーキングを促すために，ライブカメラを使った桜の観察，東京の名山の散策，街並みを概観する機能の使用，写真を使った作品を作る． |
| 4月 | インターネットの折り紙のホームページを閲覧しながら折り紙を折る． |
| 5月 | インターネットの折り紙のホームページを閲覧しながら折り紙を折る． |
| 6月 | 梅雨なのでインターネットのホームページで雨雲の状態観察，どこかへ行ってみたいと思うように電車の路線検索，船の出港等の古い音の検索，豊島区の昭和古 |

地図の検索，昭和時代のインターネット検索をする．新しいものと古いものを関係させて，回想へ結びつける．ウォーキングを促すためにも，古地図などを検索する．

7月 ワードプロソフトを使用して暑中見舞いを作る．

9月 ワードプロソフトを使用して一筆箋または便箋を作る．

10月 ワードプロソフトを使用して，はがきサイズの縦書き年賀状を作る．

11月 ワードプロソフトを使用して，はがきサイズの横書きクリスマスカードを作る．

12月 1年間がんばったので自分へのご褒美として，ワードプロソフトを使用して，A4用紙サイズの表彰状を作る．

=====

| |
|--|
| 終了時アンケート |
| 年 月 日 |
| お名前 _____ |
| 今日の講座の感想を思いつくまま，ご自由にお書きください． 文章にせず単語や，短い言葉でたくさんお書きくださると参考になります． |



上記がアンケート内容で，左記が調査用紙の外見である．
A4用紙相当で文字を大きく書けるように白紙部分を大きくしている．このような細かい配慮が重要である．

図3 終了時アンケート(角田,2017)

4. おわりに

この学習グループは，当初，教員主導で後期高齢者がコンピュータボランティアとして活躍することを目的とし，立ち上げた．教員主導からメンバー主導になり，目的が認知症予防も含むように変化していった．メンバーのモチベーションを最優先してきた結果である．

角田らもさまざまな工夫をしている(健康・生きがい開発財団,2005;角田・古松,2006;角田・古松,2007;角田・古松,2008;角田・古松,2009;角田・古松,2012;角田,2017)．現在，このコンピュータ学習の研究会は，認知症予防を意識して継続している．調査によれば，既にこのコンピュータ学習の研究会の認知症の予防への可能性が示唆されている(健康・生きがい開発財団,2005;角田・古松,2009)．このコンピュータ学習の研究会

は、矢富らの認知症予防の学習グループワークの推奨を踏襲している(矢富・杉山, 2003; 矢富, 2007). 矢富らの推奨は、コンピュータを学び、ミニコミ誌を作り、4月、16回の計画である。それに対して、この試みは月1回、1年という長期間を対象に、6つの概念、作品、季節、生活、反復、五感、運動による教材をバランスよく考えている。ミニコミ誌作成を対象にした矢富の推奨よりも、教材の幅が広く、同じメンバーが複数年、長期間参加することも可能にしている。10年以上参加しているメンバーも複数いる。

後期高齢者に学ぶ意欲があったとしても、学ぶための教材を工夫しても、学習が停滞することなく、グループが継続され、発展できることは簡単なことではない。メンバーが別途病院へ通院しなくてはいけなくなったりするからである。月に1回、第3木曜日午前、といったように日程を固定し続け、他の日程との調整を容易にする、長らく欠席が続いたとしても、再度突然に参加したくなるような温かい雰囲気作りを心がけておく、といった細かな配慮が必要である。

文献

財団法人健康・生きがい開発財団(2005). 生きがいづくり・健康づくりによる介護予防促進事業報告書.

角田真二(2001). 21世紀の社会と女性－高齢者の情報社会への参画支援－. 文部省委嘱『エルネットオープンカレッジ』, 講座コード:003-01, 25-34.

角田真二・古松彌生(2006). 楽しさを重視したコンピュータ学習と体操の組み合わせによる高齢者のための学習機会. 『十文字学園高齢社会生活研究所研究紀要』, 8, 21-28.

角田真二・古松彌生(2007). 認知症予防を目的とした高齢者のコンピュータプログラム実施の記録. 『十文字学園高齢社会生活研究所研究紀要』, 9, 25-34.

角田真二・古松彌生(2008). 「認知症予防を目的としたコンピュータプログラム」実施のための試み. 『十文字学園高齢社会生活研究所研究紀要』, 10, 49-57.

角田真二・古松彌生(2009). 視聴覚機能や言語機能に加えて触覚機能を刺激することを意識した「認知症予防を目的とした後期高齢者向けコンピュータプログラム」実施のための試み, YMCA総合研究所 第3回大阪YMCA研究フォーラム公募論文入賞(入選)論文, 2009年11月8日発表. 並びに 『YMCA総合研究所 研究紀要別冊』, 3, 97-118, 2010年2月28日.

角田真二・古松彌生(2012). 「認知症予防を目的とした後期高齢者向けコンピュータ学習プログラム」実施に向けた教材の提案. 『十文字学園少子高齢・人口減少社会生活研究所研究紀要』, 14, 11-19.

角田真二(2017). 認知症予防を目的とした後期高齢者向けコンピュータ学習研究会におけるエピソード記憶. 『日本教育情報学会第33回年会論文集』, 326-327.

矢富直美(監修)・杉山美香(編集)(2003). 『ファシリテートの理論・技法とその事例』. 真興交易(株)医書出版部.

矢富直美(編著)(2007). 『失敗しない認知症予防のすすめ方』. 真興交易(株)医書出版部.

付録1 学習グループの発展記録

| コンピュータ学習の研究会のタイトル | 日時 | 主催 実施者 開催場所 |
|------------------------------------|---------------|--|
| 1) こころとからだのリフレッシュ | 平成16年9月（5回） | 豊島区委嘱学級 豊島区健康生きがづくりアドバイザー協議会 豊島健生あおぞら会実施 豊島区青年館にて開催 |
| 2) シニアのためのコンピュータと体操でこころとからだのリフレッシュ | 平成17年1,2月（5回） | （財）健康・生きがづくり開発財団委託試行事業主催 豊島健康生きがづくり協議会 文京健康生きがづくり協議会実施 連携団体 十文字学園高齢社会生活研究所 後援1 豊島区 豊島区教育委員会 文京区 文京区教育委員会 後援2 豊島区社会福祉協議会 後援3 東京健生協議会 豊島区青年館にて開催 |
| 3) こころとからだのリフレッシュ | 平成17年度（8回） | 豊島区健康生きがづくりアドバイザー協議会 十文字学園高齢社会生活研究所主催 コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区青年館にて開催 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 途中で開催場所が変更 |
| 4) こころとからだのリフレッシュ | 平成18年度（12回） | 十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催 コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 |
| 5) こころとからだのリフレッシュ | 平成19年度（11回） | 十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催 コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 途 |

| | | |
|--|-------------------------|--|
| | | 中で名称変更地域文化創造館 |
| 6) 認知症予防推進を目的としたコンピュータプログラムのボランティア養成講座 | 平成19年9月4日, 9月6日, 10月11日 | 豊島区委嘱学級 豊島区 豊島健康生きがいきづくりアドバイザー協議会実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 7) こころとからだのリフレッシュ | 平成20年度(11回) | 十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 8) こころとからだのリフレッシュ | 平成21年度(11回) | 十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 9) こころとからだのリフレッシュ | 平成22年度(10回) | 十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 10) こころとからだのリフレッシュ | 平成23年度(11回) | 十文字学園少子高齢・人口減少社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 11) こころとからだのリフレッシュ | 平成24年度(10回) | 十文字学園少子高齢・人口減少社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会 こころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |

| | | |
|-------------------|-------------|--|
| 12) ころとからだのリフレッシュ | 平成25年度(11回) | 十文字学園 少子高齢・人口減少社会生活研究所 認知症予防グループ主催 コンピュータ学習の研究会 ころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 13) ころとからだのリフレッシュ | 平成26年度(11回) | 十文字学園 女子大学 角田真二ゼミ主催 コンピュータ学習の研究会 ころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 14) ころとからだのリフレッシュ | 平成27年度(10回) | 十文字学園 女子大学 角田真二ゼミ主催 コンピュータ学習の研究会 ころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 15) ころとからだのリフレッシュ | 平成28年度(11回) | 十文字学園 女子大学 角田真二ゼミ主催 コンピュータ学習の研究会 ころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 16) ころとからだのリフレッシュ | 平成29年度(11回) | 十文字学園 女子大学 角田真二ゼミ主催 コンピュータ学習の研究会 ころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |
| 17) ころとからだのリフレッシュ | 平成30年度(11回) | 十文字学園 女子大学 角田真二ゼミ主催 コンピュータ学習の研究会 ころとからだのリフレッシュグループ実施 豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 |

付録2 学習グループの具体的な学習内容の記録

注) 午前と記してある場合午前10時から12時，午後と記してある場合午後1時30分から3時30分である．メンバーではなく参加者としてあるのは，一回きりの参加者もいるためである．この学習グループは，古松の十文字学園女子短大教員退職後，名誉教授就任後に開始している．古松は教員であり，かつ学習グループの代表としても参加している．以下で参加人数については，古松，角田以外の人数を記してある．

=====

1) ころとからだのリフレッシュ

豊島区委嘱学級 豊島健康生きがいくくりアドバイザー協議会 豊島健生あおぞら会実施
豊島区青年館にて開催

高齢社会では，中高年齢者が元気で生きがいをもって社会の成員として活動することが望まれる．今回は，子育てが一段落した中高年女性，特に主婦を対象とした．参加者が，新しいことに挑戦し，ころとからだをリフレッシュし，新たな生きがいを見つけられる機会になることを目的とした．この講座をきっかけに仲間づくりができ，コンピュータを継続して学び，将来はボランティア活動などの社会参加に繋がり，社会貢献による生きがいが得られることを期待していた．

参加者は豊島区民で14人，80才を超える参加者も2人参加してくれた．

具体的な内容は以下の通り．

=====

1-1)平成16年9月6日 第1木曜日 1回目：コンピュータの基礎知識，ワープロソフト入門 (1)

「のんびりやさしく楽しく学ぶ」をモットーに講座を行うこと，例えば同じ事柄を30回聞いても良いといったことを話し，参加者をリラックスさせた．その背景として，コンピュータは家庭電気製品として普及してきたが一番使い勝手の悪い製品である，使えないことを自分のせいにはいけない．しかし，使えるようになると生活が楽しく豊かになることを話した．電源を入れる前に，マウスの握り方，机の上に置く置き方，ボタンの押し方，ボタンを押したままマウスを動かすやり方を練習した．次に，キーボードの叩き方，50音の入力練習をした．電源が入っていないので，コンピュータを壊す不安が全くなかった．80才を超えて参加してくれる参加者がいたのでこのような配慮をした．次に，ノートパソコンの蓋を開け，電源を入れた．インターネットでホームページを閲覧した．豊島区のホームページが立ち上がるようになっていたので，豊島区のホームページを閲覧した．最後にコンピュータを終了させた．初日から一通りの操作を学んだことにより，会場の豊島区青年館では豊島区民はコンピュータを自由に使えるため，1人で自習も可能な状態になった．教室ではクラシック音楽などをかけ，コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした．最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた．

=====

1-2)平成16年9月10日 第2金曜日 2回目：ワープロソフト入門 (2)

1回目の復習の，ノートパソコンの蓋を開け，電源を探すところから再開した．マウス操作だけでホームページを閲覧した．まず，立ち上がった時に出てくる豊島区のホームペー

ジを閲覧した。次に、世田谷のおばあちゃんのコンピュータグループが掲載しているホームページを閲覧した。URL はアシスタントの学生が入力した。ワープロソフトを立ち上げ、ひらがな入力の練習をした。自分の名前をひらがな入力して変換した。ワープロソフトの終了、コンピュータの終了をした。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====
1-3)平成16年9月17日 第3金曜日 3回目：ワープロソフト入門 (3)

1回目の復習の、電源を探すところから再開した。一字だけ漢字などに変換することを学んだ。次に自分の住所をひらがな入力して変換する。自己紹介の文章を書く。文字の消し方を学んだ。インターネットで検索した。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====
1-4)平成16年9月24日 第4金曜日 4回目：ワープロソフト入門 (4)

1回目の復習の、電源を探すところから再開した。濁音、半濁音、拗音などのひらがなの入力練習をした。マウスを使わずキー操作で文字装飾をした。文字のサイズ、日本語の文字の種類を変更した。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====
1-5)平成16年9月27日 第4月曜日 5回目：ワープロソフト入門 (5)

1回目の復習の、電源を探すところから再開した。ひらがな入力と文字の変換を行った。マウスの練習を兼ねてマウスを使い、文字の大きさ、形、色を変更してみた。自己紹介文を書いた。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====
=====
2) シニアのためのコンピュータと体操でこころとからだのリフレッシュ

(財)健康・生きがいがづくり開発財団委託試行事業主催 豊島健康生きがいがづくり協議会
文京健康生きがいがづくり協議会実施
連携団体 十文字学園高齢社会生活研究所
後援 豊島区 豊島区教育委員会 文京区 文京区教育委員会
後援 豊島区社会福祉協議会
後援 東京健生協議会
豊島区青年館にて開催

高齢社会では、中高年齢者が元気で生きがいをもって社会の成員として活動することが望まれる。今回は、子育てが一段落した中高年女性、特に主婦を対象とした。参加者が、新しいことに挑戦し、こころとからだをリフレッシュし、新たな生きがいを見つけられる

機会になることを目的とした。この講座をきっかけに仲間づくりができ、コンピュータを継続して学び、将来はボランティア活動などの社会参加に繋がり、社会貢献による生きがいを得られることを期待していた。本事業は、財団法人健康・生きがいづくり開発財団が選抜した5つの試行事業の中の1つである。事後の財団の報告書の中で、5つの試行事業中、最も高い評価を受けた。

具体的な内容は以下の通り。

=====

2-1)平成17年1月31日 第5月曜日 1回目：コンピュータに慣れる

電源を入れる前にマウスの動かし方、キーボードの叩き方を学んだ。電源が入っていないので、コンピュータを壊す不安が全くなかった。80才を超えて参加してくれる参加者がいたのでこのような配慮をした。次に、電源を入れインターネットでホームページを閲覧した。マウス操作だけでホームページを閲覧して楽しんだ。特にライブカメラで各地の様子を楽しんだが、雪の季節であるので、楽しさが倍増したようである。初日から一通りの操作を学んだことにより、会場の豊島区青年館では豊島区民はコンピュータを自由に使えるため、1人で自習も可能な状態になった。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====

2-2)平成17年2月7日 第1月曜日 2回目：キーボードの配置を覚える

1回目の復習の、電源を探すところから再開した。マウス操作だけでホームページを閲覧した。丁度札幌雪祭りの開催日でありその様子を写真で見ることにより楽しさが増したようである。さらに、ワープロソフトを立ち上げキーボードの配置を覚えるべく、タイピングの練習をした。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====

2-3)平成17年2月14日 第2月曜日 3回目：キーボードの配置を覚える(2)

1回目の復習の、電源を探すところから再開した。マウス操作だけでホームページを閲覧した。各地のテレビ局の提供している閲覧することにより、楽しさがましたようである。さらに、ワープロソフトを使用して、前回保存した文章を呼び出し、追加の文章を加え、印刷まで行った。ワープロソフトの作業を一通り経験することにより、ワープロソフトを使うこと、タイピングを学習することの意味、楽しさを実感してもらえた。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====

2-4)平成17年2月21日 第3月曜日 4回目：ワープロソフトの学習(1)

1回目の復習の、電源を探すところから再開した。マウス操作だけでホームページを閲覧した。角田の所属する大学のホームページを紹介し、角田の写真の出ているホームページなどを探し、親近感をもってもらい、教室の雰囲気をもっと良くすることを心がけた。さらに、

ワープロソフトを使用して、季節も考慮し、「お花見へのお誘い」の案内文書を作成した。文字のサイズ、色、種類などを変更する方法を学び、印刷まで行った。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====

2-5) 平成17年2月28日 第4月曜日 5回目：ワープロソフトの学習(2)

1回目の復習の、電源を探すところから再開した。インターネットで、桜のライブカメラを楽しみ、花粉情報を検索して、インターネットの有効性を実感した。4回目の続きで、ワープロソフトを使用して、「お花見へのお誘い」の案内文書を作成した。桜の花の絵を挿入機能を使用して挿入し、印刷まで行った。教室ではクラシック音楽などをかけ、コンピュータを学ぶことへの不安を取り除く工夫をした。最後の30分は音楽に合わせた体操を行い身体のリフレッシュを試みた。

=====

3) ころとからだのリフレッシュ

豊島健康生きがいづくりアドバイザー協議会 十文字学園高齢社会生活研究所主催

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区青年館にて開催

豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催

高齢社会では、高齢者が元気で生きがいをもって社会の成員として活動することが望まれる。参加者が、新しいことに挑戦し、ころとからだをリフレッシュし、新たな生きがいを見つけられる機会になることを目的とした。この講座をきっかけに仲間づくりができ、コンピュータを継続して学び、将来はそれが認知症の予防になることを示すことを期待していた。参加者は豊島区民で8人、80才を超えて参加してくれる参加者が2人いた。開催場所移転のさいに、グループとして正式にやっていくことを決めた。

具体的な内容は以下の通り。

全体テーマ：はじめてのコンピュータ

=====

3-1) 平成17年9月4日 第1日曜日 豊島区青年館にて開催1回目：コンピュータに慣れる

電源を入れる前にマウスの動かし方、キーボードの叩き方を学んだ。電源が入っていないので、コンピュータを壊す不安が全くなかった。80才を超えて参加してくれる参加者がいたのでこのような配慮をした。次に、電源を入れインターネットでホームページを閲覧した。マウス操作だけで豊島区のホームページを閲覧して、観光案内などを見て、自分たちの居住する豊島区について再発見をして、楽しんだ。次に、ワープロソフトについて学んだ。予め用意した1行ほどの簡単な文書を打って、タイピングの練習をし、さらにそれに対する自分のコメントを考えて打った。印刷し、文書を保存してもらい一連の作業を学んだ。

講師 角田真二 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
3-2) 平成17年9月25日 第4日曜日 豊島区青年館にて開催 2回目：コンピュータに慣れる

開催場所の公民館のすぐ前で、お祭りが開催され、御神輿が担がれていたもので、マウス操作だけで豊島区のホームページを閲覧して、そのお祭りについて再発見をして、楽しんだ。次に、ワープロソフトについて学んだ。予め用意した1行ほどの簡単な文書を打って、タイピングの練習をし、さらにそれに対する自分のコメントを考えて打った。印刷し、文書を保存し、一連の作業を学んだ。さらに、身体もリフレッシュするために、体操も行った。

講師 角田真二 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
3-3) 平成17年10月24日 第4月曜日 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 3回目：コンピュータに慣れる

季節を考慮し、紅葉の様子をライブカメラで見るために、インターネットを検索した。マウス操作だけではなく、タイピングの重要性を認識した。次に、ワープロソフトについて学んだ。予め用意した1行ほどの簡単な文書を打って、タイピングの練習をし、さらにそれに対する自分のコメントを考えて打った。印刷し、文書を保存してもらい一連の作業を学んだ。そのさいに、参加者から絵の挿入をしてみたいと自発的に申し出があり、急遽絵の挿入まで学習を進めた。さらに、身体もリフレッシュするために、体操も行った。

講師 角田真二 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
3-4) 平成17年11月21日 第3月曜日 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 4回目

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

3-5) 平成17年12月16日 第3金曜日 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 5回目

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

3-6) 平成18年1月16日 第3月曜日 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 6回目

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

3-7) 平成18年2月22日 第4水曜日 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 7回目

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

3-8) 平成18年3月20日 第3月曜日 豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催 8回目

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二
=====
=====

4) こころとからだのリフレッシュ

十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会
こころとからだのリフレッシュグループ実施
豊島区雑司ヶ谷社会教育会館にて開催

高齢社会では、高齢者が元気で生きがいをもって社会の成員として活動することが望まれる。参加者が、新しいことに挑戦し、こころとからだをリフレッシュし、新たな生きが

いを見つけられる機会になることを目的とした。この講座をきっかけに仲間づくりができ、コンピュータを継続して学び、将来はそれが認知症の予防になることを示すことを期待していた。参加者は豊島区民で8人、80才を超える参加者も2人参加してくれた。前年度からの継続である。

具体的な内容は以下の通り。

=====

4-1) 平成18年4月20日 第3木曜日午前 1回目：コンピュータに慣れる
絵を描くソフトを使用して、絵を描く機能を学んだ。高齢者にとっても、絵を描く作業は、童心に帰ったようで。楽しい作業であることが確認できた。さらに、身体もリフレッシュするために、体操も行った。体操の指導は参加者が順番に行っている。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

4-2) 平成18年5月15日 第3木曜日午前 2回目：コンピュータに慣れる
絵を描くソフトを使用して、既存の写真に色をつける機能を学んだ。高齢者にとっても、塗り絵の作業は、楽しい作業であることが確認できた。さらに、身体もリフレッシュするために、体操も行った。体操の指導は参加者が順番に行っている。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

4-3) 平成18年6月22日 第4木曜日午前 3回目：コンピュータに慣れる
スキャナを使用して写真を読み込み、絵を描くソフトを使用して、輪郭を検出し、写真に色をつける機能を学んだ。高齢者にとっても、塗り絵の作業は、楽しい作業であることが確認できた。人によっては輪郭を検出した写真を印刷し、実際の紙に色鉛筆で色をつける塗り絵のバリエーションがあることを実感した。さらに、身体もリフレッシュするために、体操も行った。体操の指導は参加者が順番に行っている。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

4-4) 平成18年7月20日 第3木曜日午前 4回目：コンピュータに慣れる
予めフロッピーディスクに用意しておいた写真の輪郭を検出する機能を学んだ。写真は角田が勤務する大学の建物の写真を用いた。輪郭を検出した写真を印刷し、実際の紙に色鉛筆で色をつけてもらい、作品を完成した。簡単に絵ができあがり、皆の作品を並べて、展覧会のように鑑賞した。高齢者から「楽しい、面白い」という感想がでた。さらに、身体もリフレッシュするために、体操も行った。体操の指導は参加者が順番に行っている。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

4-5) 平成18年8月24日 第4木曜日午前 5回目：コンピュータに慣れる
参加者が持参した風景の写真のスキャナとデジタルカメラでコンピュータに取り込んだ。輪郭を検出し、印刷し実際の紙に色鉛筆で色をつけてもらい、作品を完成した。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 角田真二

=====

4-6) 平成18年9月21日 第3木曜日午前 6回目：コンピュータに慣れる
参加者が持参した風景の写真をスキャナとデジタルカメラでコンピュータに取り込んだ。ワープロソフトで用紙の周囲をページを囲む罫線で装飾したり，背景や透かしに嗜好をこらし，旅の思い出をアルバムにした。さらに，身体もリフレッシュするために，体操も行った。体操の指導は参加者が順番に行っている。
講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
4-7) 平成18年10月19日 第3木曜日午前 7回目：コンピュータに慣れる
学習グループとして正式にコンピュータ学習の研究会を開始して1年経過したので，1年間の学習の度合いを確認するために，初心に帰り，インターネットでの検索の練習を試みた。これから訪れる行楽地の予習を兼ねて開園時間等の検索，印刷などを行った。さらに，全国のライブカメラを検索し行ってみたい場所の現在の状況を見るライブカメラの検索などを行った。マウス操作とキー入力と1年前に比べると格段に上達しており，参加者自身が自信を持ったようである。
講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
4-8) 平成18年11月16日 第3木曜日午前 8回目：コンピュータに慣れる
前夜に，北海道で地震が起き津波の問題が生じた。そこで，インターネットの長所を確認するために，北海道沿岸のライブカメラを検索した。さらに，季節がマッチした新宿御苑の綺麗な菊の花を検索した。写真を文書に挿入，言葉を考えて加えることを試みた。季節，タイミングを考慮すると，よりコンピュータが有効であることを確認した。
講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
4-9) 平成18年12月21日 第3木曜日午前 9回目：コンピュータに慣れる
インターネット上で提供されている，昔懐かしい音や，昔なつかしい道具の写真などを検索した。昔の駅改札口の音，船が出港するさいの音などを検索して聞き，インターネットがさまざまな情報を提供する有効なものであることを実感すると同時に，当時の昔話が弾んだ。さらに，昔の家具などの写真を検索し，当時の昔話が弾んだ。
講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
4-10) 平成19年1月18日 第3木曜日午前 10回目：コンピュータに慣れる
絵を描くソフトを使用して，部分と全体が調和する印鑑を作成した。さらに，自分の名前などをスプレー機能を使用して書道のように書き，印刷したものも展示した。作品を完成させ，それらを展示し皆で見ることにしたところ，会話が弾んだ。
講師 角田真二

=====
4-11) 平成19年2月22日 第4木曜日午前 11回目：コンピュータに慣れる
デジタル写真を利用した写真と俳句を合わせた作品を作る分野がある。俳句は難しいので，俳句に代えて，写真と言葉を合わせた作品を，ワープロソフトを使用して作った。季節を

考慮して、「春近し」「河津桜」を最初にもってくる作品を2種類作った。まず、関連する写真をインターネットから検索した。その写真に合わせてさらに言葉を添えた。最後に、最高齢の参加者が積極的にリーダーとして、体操を行って、身体のコりをほぐして終わった
講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

4-12) 平成19年3月15日 第3木曜日午前 12回目：コンピュータに慣れる
高知の様子をライブカメラで検索し、インターネットの威力を改めて実感した。さらに、高知の名所をライブカメラで検索した。写真に合わせた言葉を作った。前回の言葉を先に設定し、関連する写真をインターネットから検索する方法とは異なる方法をとった。最後に、参加者の1人がリーダーとして、体操を行って、身体のコりをほぐして終わった。
講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

5) ころとからだのリフレッシュ
十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会
ころとからだのリフレッシュグループ実施
豊島区雑司ヶ谷社会教育会館（途中、名称変更雑司ヶ谷地域文化創造館）にて開催
高齢社会では、高齢者が元気で生きがいをもって社会の成員として活動することが望まれる。参加者が、新しいことに挑戦し、ころとからだをリフレッシュし、新たな生きがいを見つけられる機会になることを目的とした。この講座をきっかけに仲間づくりができ、コンピュータを継続して学び、将来はそれが認知症の予防になることを示すことを期待していた。前年度からの継続である。

具体的な内容は以下の通り。

=====

5-1) 平成19年 4月19日 第3木曜日午前 1回目：コンピュータに慣れる
長崎の様子をライブカメラで検索し、インターネットの威力を改めて実感した。さらに、長崎の名所をライブカメラで検索した。写真を参考にしながら、言葉を考えてみた。最後に、コンピュータ学習の研究会の目的を認知症予防を含むこととし、再出発することを再度互いに確認するために、ミーティングを行った。
講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

5-2) 平成19年5月24日 第3木曜日午前 2回目：コンピュータに慣れる
開始時間前に来ていた参加者がお互いに、コンピュータからの音の出し方を自主的に教え合っていたので、予定を変更してインターネット上にある音を検索することにした。参加者の自主性に応じることが有効だと考えるからである。「駅の改札口」「駅アナウンス」「電車の走行音」などを検索し、それらを聴きながら、懐かしい思い出を語り合う場面も見られた。さらに、同様の会が提供しているホームページを閲覧して、認知症予防への意欲を高めた。
講師 角田真二 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

5-3) 平成19年6月21日 第3木曜日午前 3回目：コンピュータに慣れる

まず、会場の雑司ヶ谷社会教育会館を、インターネットの地図上で検索した。ついで同じ地図の航空写真を見た。十文字学園女子大、各自の自宅の地図を検索し、航空写真を見た。ウォーキングの効果はよく知られているが、単に歩くことは単調で飽きてしまいがちである。そこで、いつも来ている会場の社会教育会館の屋根の色や、自宅の近所の建物の色に新たな発見をしてもらうことにより、ウォーキングに喜びを見いだしやすくした。いつも平面上で生きているがそれを立体的に俯瞰することからウォーキングに喜びを見いだしやすくした。「一昨日の夕飯に何を食べたか」といった記憶を検索する問題をゲーム的に解くことにより、漫然とした日常を過ごさないように意識を持つことの大切さを説明した。
講師 角田真二

=====

5-4) 平成19年7月19日 第3木曜日午前 4回目：コンピュータに慣れる

ウォーキングの効果はよく知られているが、単に歩くことは単調で飽きてしまいがちである。そこで、自分の歩いている姿を棒アニメーションで表現した。肘、膝、脚の傾きなど、意識することによって、ウォーキングが全身運動であり、その意義を再認識した。紙に手書きで書くだけでなく、コンピュータの絵を描くソフトを使用しても描き、色つけなどをして、コンピュータの学習も同時に行った。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

5-5) 平成19年9月20日 第3木曜日午前 5回目：ウォーキングへの動機付け

ウォーキングを振り返るために、階段を降りる動作を棒アニメーションで表現した。肘、膝、脚の傾き、重心の移動などを意識することによって、ウォーキングの意義を再認識した。さらに、写真をワープロソフトを用いた文書へ挿入、言葉をつけて印刷し、即席の展覧会を開催した。皆の作品を並べて鑑賞した。各々の選んだ写真に感動の声をあげていた。
参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

5-6) 平成19年10月18日 第3木曜日午前 6回目：ウォーキングへの動機付け

ウォーキングへのモチベーションを高めるために、都内の坂の風景の写真をインターネットから検索した。特に、身近なところに綺麗な坂の風景があることを発見し、普段は避けてしまいがちな坂に興味を持ち、ウォーキングへのモチベーションが高まった。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

5-7) 平成19年11月15日 第3木曜日午前 7回目：年賀状の作成

季節を考慮し、ワープロソフトを用いて年賀状の作成を行った。宛名ではなく、裏面を作成した。干支のネズミの絵を検索し、挿入し、大きさや配置などデザインに工夫をした。カラープリンタで印刷して、皆の年賀状を並べて鑑賞した。年賀状を作成できた喜びと、個性が出て面白いという喜びの声があがった。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

5-8) 平成19年12月20日 第3木曜日午前 8回目：クリスマスカードと年賀状の作成
ワープロソフトを用いて季節を考慮し、直前のクリスマスカードと年賀状の作成を行った。
前年賀状を作成した時には、縦書きで作成した。今回は応用として、横書きでクリスマス
カードを作成した。続いて、全く同じ方法で横書きの年賀状を作成した。あまり角田が
教えずに、作成した。クリスマスにちなんだ絵や干支のネズミの絵を検索し、挿入し、大
きさや配置などデザインに工夫をした。カラープリンタで印刷して、皆のクリスマスカー
ド、年賀状を並べて鑑賞した。カードや年賀状を作成できた喜びと、個性が出て面白いと
いう喜びの声があがった。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生, 角田真二

5-9) 平成20年1月17日 第3木曜日午前 9回目：カレンダーの作成

季節を考慮し、年頭であるのでカレンダーの作成を行った。ワープロソフトの罫線機能は
難しいので、今回は初めて、ワープロソフトではなく表計算ソフトを学習した。実用にす
るために、来月分の2月、3月のカレンダーを作成した。実際に使用する状況を想定し、書
き込みができるように日付をセル中の右上に配置するなど工夫した。A4用紙1枚で作成し、
用紙の上半分には、月に合った季節を考慮した絵を検索し、デザインした。カラープリン
タで印刷して、皆のカレンダーを並べて鑑賞した。カレンダーを作成できた喜びと、個性
が出て面白いという喜びの声があがった。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生, 角田真二

5-10) 平成20年2月21日 第3木曜日午前 10回目：折り紙を折る

インターネットで折り紙の立体的な作品の提示、さらに型紙がインターネット上で提供さ
れている。作品を鑑賞し、型紙を印刷し、自分で作成する意欲を高めた。さらに、折り紙
の折り方がインターネット上で紹介されている。それを見ながら、立体物を作成した。2
次元の紙に操作を施して、3次元の立体物に作成するためには、脳をフル回転させなけれ
ばならず、参加者は皆熱中していくつもの作品を作り上げた。実用的な立体物を題材にし
たので、子供っぽくならなかった。作品を展示し、お互いの作品を鑑賞した。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生, 角田真二

5-11) 平成20年3月20日 第3木曜日午前 11回目：ウォーキングの動機付けと折り紙

暖かくなってきたので、ウォーキングを動機づけるために、季節を考慮して、桜の開花情
報、開花予想などを検索するために公的機関のホームページを閲覧した。さらに、講師の
勤務先の大学がある市の紹介ホームページから桜の景色を楽しんだ。さらに、会場の豊島
区のホームページから、桜の景色を楽しめる場所を検索し、ウォーキングの動機付けをし
た。さらに、写真をワープロソフトに貼り付け、言葉を添えた。また、前回と同様に、折
り紙の折り方を教えるホームページから、型紙を印刷、カッターで切り、作品を作成した。
立体物ができるので、達成感があり楽しむことができた。

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生, 角田真二

6) 認知症予防推進を目的としたコンピュータプログラムのボランティア養成講座
豊島区委嘱学級 主催 豊島区 豊島健康生きがいくくりアドバイザー協議会実施
豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

6-1) 平成19年9月4日 第1火曜日 1回目

6-2) 平成19年9月6日 第1木曜日 2回目

6-3) 平成19年10月11日 第2木曜日 3回目

認知症予防を、地域生活の中で推進するためのボランティア養成を実施する講座を行った。
角田は、認知症予防のために、コンピュータの学習が有効である事例の紹介、具体的な教材開発について、紹介した。

=====

7) こころとからだのリフレッシュ

十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会
こころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催 前年度からの継続である。

具体的な内容は以下の通り。

=====

7-1) 平成20年4月17日 第3木曜日午前 1回目：折り紙を折る

インターネットで折り紙の折り方を教えてくれるホームページを閲覧し、折り方を見ながら折り紙を折った。さらに、季節を考慮して鯉のぼりを皆で折り紙を折って、吹き流しもつけて縦に並べ、皆で鑑賞した。体操を行って身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

7-2) 平成20年5月29日 第3木曜日午前 2回目：昭和時代

回想法の一つの試みとして、昭和時代の出来事やニュースをまとめたホームページを閲覧し、参加者の回想を促した。さらに、ウォーキングへの動機付けも兼ねて、公共施設が提供するホームページを閲覧した。ホームページには、美術品ではないが戦争中のポスターなど生活に密着したものが展示されている場合があり、参加者の回想を促した。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

7-3) 平成20年6月19日 第3木曜日午前 3回目：都内の名山を歩く

ウォーキングへの意欲を高めるために、雑誌で紹介された都内の名山をインターネットの地図で検索した。都内のごくごく近い距離に景色のよい名山があることがわかりその景色も楽しめた。ウォーキングへの意欲を高めることができた。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

7-4) 平成20年7月18日 第3木曜日午前 4回目：暑中見舞いの作成

ワープロソフトを用いて暑中見舞いを作成した。インターネット上で季節感あふれる花火、風鈴などの写真を検索し、レイアウト、はがきの書式設定などを工夫して印刷した。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 角田真二

=====

7-5) 平成20年9月18日 第3木曜日午前 5回目：計算と漢字

ウォーキングへの動機付けをするために，歩幅と歩数を仮定した上で，1万歩で何分歩くことになり，会場や自宅から東西南北に直線でどこまで歩けることになるのか，計算し，地図で確認した．想像以上に遠くまで歩けることがわかり，ウォーキングへの動機付けになった．一方，計算と対称的な漢字について学んだ．知っているようで忘れがちな「必凸凹右左」といった漢字の書き順をインターネットで検索した．

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

7-6) 平成20年10月16日 第3木曜日午前 6回目：街並みを概観する機能

ウォーキングへの動機付けをするために，街並みを概観する機能について学んだ．会場近辺の写真などに驚き，普段見ている風景に改めて関心を持ちウォーキングへの動機が高まった．同時に街並みを概観する機能に関するプライバシーの問題など社会的危険性について，指摘がなされ，皆で議論するきっかけとなった．当初議論することを促す目的は全くなかったが，関心が薄くなりがちな社会問題について議論が自然に行われたのは，認知症予防の観点からすると意義がある．

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

7-7) 平成20年11月20日 第3木曜日午前 7回目：街並みを概観する機能と年賀状作成

前回に引き続き，ウォーキングへの動機付けをするために，街並みを概観する機能の機能について学んだ．会場近辺の写真などに驚き，普段見ている風景に改めて関心を持ちウォーキングへの動機が高まった．加えて，季節を考慮し，ワープロソフトを用いて年賀状の作成を行った．宛名ではなく，裏面を作成した．干支の牛の絵を検索し，挿入し，大きさや配置などデザインに工夫をした．カラープリンタで印刷して，皆の年賀状を並べて鑑賞した．年賀状を作成できた喜びと，個性が出て面白いという喜びの声があがった．最後に体操をした．

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

7-8) 平成20年12月18日 第3木曜日午前 8回目：街並みを概観する機能とカレンダー作成

前回に引き続き，ウォーキングへの動機付けをするために，街並みを概観する機能の機能について学んだ．角田らの勤務する大学近辺の写真を見てその機能に改めて驚いた．さらに，会場から自宅まで街並みを概観する機能上で帰るといふ試みも行い，普段見ている風景に改めて関心を持ちウォーキングへの動機が高まった．加えて，季節を考慮し，1月のカレンダーの作成を表計算ソフトを使用して行った．絵を検索し，挿入し，大きさや配置などデザインに工夫をした．カラープリンタで印刷して，皆のカレンダーを並べて鑑賞した．実用的なカレンダーを作成できた喜びと，個性が出て面白いという喜びの声があがった．最後に体操をした．

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

7-9) 平成21年1月22日 第3木曜日午前 9回目: カレンダー作成

前回に引き続き, 季節を考慮し, 2月のカレンダーの作成を表計算ソフトを使用して行った. 絵を検索し, 挿入し, 大きさや配置などデザインに工夫をした. カラープリンタで印刷して, 皆のカレンダーを並べて鑑賞した. 表計算ソフトを使うことはあまりないので, 学習が難しい. 難しいがために, 参加者は逆に意欲的に学んでいた. 最後に体操をした.

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

7-10) 平成21年2月19日 第3木曜日午前 10回目: 絵文字とウォーキング

参加者がメールにおける絵文字などについて興味を示していたので, 顔文字, 絵文字, 動く絵文字などについてインターネットで検索した. 表現方法の豊かさに関心を持った. さらに, 近隣の商店街が行っているキャンペーンについて検索し, 散策することの勧誘がなされていることを知り, ウォーキングへの動機付けとした. 最後に体操をした.

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

7-11) 平成21年3月12日 第3木曜日午前 11回目: ソフトウェアの違い

4月のカレンダーを作成した. そのさい, 表機能を使ったが, その機能はワープロソフトにも表計算ソフトにもある. 同じような機能だが, 微妙に異なる. 一つのソフトウェアだけを学ぶのではなく, ソフトウェア間の違いなどを学ぶといった進んだ学習を行った. 最後に体操をした.

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 角田真二

=====

8) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である.

具体的な内容は以下の通り.

=====

8-1) 平成21年4月16日 第3木曜日午前 1回目: 都内の富士山への登山とカレンダーの作成

ウォーキングへの意欲を高めるために, 新聞で紹介された都内の低山である品川富士をインターネットで検索し, 航空写真で確認し, 街並みを概観する機能で周辺を散策した. 都内のごく近い距離に景色のよい富士山があることがわかりその景色を楽しみ, 登山の気分を味わい, ウォーキングへの意欲を高めることができた. さらに, 写真を入れた, カレンダーを表計算ソフトで作成した. なるべく, 講師の援助無く独力で作成できるようにした. カラープリンタで印刷して, 皆のカレンダーを並べて鑑賞した. 実用的なカレンダーを作成できた喜びと, 個性が出て面白いという喜びの声があがった. 途中で公民館のネットワ

ーク機能が故障するアクシデントが起こり，その解説を通してネットワーク社会の怖さについても学ぶことができた．最後に皆で体操をして身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
8-2) 平成21年5月21日 第3木曜日午前 2回目：折り紙を折る

折り紙の折り方がインターネット上で紹介されている．そこで，各自興味深い物を，折り方を見ながら折った．作品を展示し，お互いの作品を鑑賞した．何を折るか，何色にするかという計画力が必要である，コンピュータを操作しながら折り紙を折るために，2つの作業を同時に行うことになる．さらに，2次元の紙に操作を施して，3次元の立体物に作成するために，指先の注意力はもちろんのこと，脳をフル回転させなければならず，参加者は皆熱中していくつもの作品を作り上げた．同じものでも，参加者によって全く異なる物になり，「面白い」と互いの作品に見て褒め合うなどコミュニケーションが促進された．最後に皆で体操をして，疲れた身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
8-3) 平成21年6月18日 第3木曜日午前 3回目：記憶媒体，天気予報情報を学ぶ，折り紙を折る

先日，東京が雷雨に見舞われ当日も雨模様であったので，詳細な天気情報，区市町村の細かいレベルまで知ることのできる雨情報をインターネットで検索した．同じ情報を携帯電話で検索することができることを学んだ．東京は近年突然の雷雨が激しく，せっかくウォーキングをしても命がけのことがないように，貴重な情報を学んだ．また，携帯電話やデジタルカメラで撮った写真などをコンピュータで処理するために記憶媒体について学んだ．ごく小さな記憶媒体は誤飲しないように苦味がつけてあるなどの工夫がなされていることも学んだ．前回に引き続き，インターネット上で紹介されている，折り紙の折り方を見ながら，折り紙を折った．今回は，自分で文字などを入れた用紙を印刷し，その紙を折って，立体的な作品を作った．立体のどこに文字が入るかを平面上で考察しながら，文字をかぶせる図形を描く方法も学んだので，難しかった．参加者は皆熱中していくつもの作品を作り上げた．互いの作品に見入ったり褒め合うなどコミュニケーションが促進された．最後に皆で体操をして，疲れた身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
8-4) 平成21年7月16日 第3木曜日午前 4回目：記憶媒体について学ぶ，折り紙を折る

前回に引き続き，携帯電話やデジタルカメラで撮った写真などをコンピュータで処理するために記憶媒体について学んだ．実際にいくらぐらいの値段なのか，調べた．前回に引き続き，インターネット上で紹介されている，折り紙の折り方を見ながら，折り紙を折った．前回は難しかったので，今回は，自分で文字などを入れることはしなかった．行きつ戻りつである．参加者は皆熱中していくつもの作品を作り上げた．互いの作品に見入ったり褒め合うなどコミュニケーションが促進された．

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
8-5) 平成21年9月17日 第3木曜日午前 5回目：情報の信憑性

インターネットの各種検索エンジンで同じ言葉を検索し，検索されるホームページ数の違い，検索されるホームページの違いを理解し，情報の信憑性を自分自身で判断することの重要性について学び，話し合った．また，翻訳ホームページを使い，日本語，英語，日本語への再翻訳などを行い，同じように情報を鵜呑みにしない，情報の信憑性の重要性を認識した．

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二
=====

8-6) 平成21年10月15日 第3木曜日午前 6回目：年賀状の作成

季節を考慮し，ワープロソフトを使用して年賀状の作成を行った．宛名ではなく，裏面を作成した．干支を思い出しつつ，干支の虎の絵を検索し，挿入し，大きさや配置などデザインを工夫した．カラープリンタで印刷した．年賀状を作成できた喜びの声が挙がった．最後に体操をした．

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生，角田真二
=====

8-7) 平成21年11月19日 第3木曜日午前 7回目：年賀状の作成

前回参加した人は2人だったので前回と同じ教材を実施した．干支の虎の絵を検索し，挿入し，大きさや配置などデザインを工夫し．ワープロソフトを使用して年賀状の作成を行った．カラープリンタで印刷した作品を展示し，お互いに褒め合って喜んだ．最後に体操をした．

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二
=====

8-8) 平成21年12月17日 第3木曜日午前 8回目：年賀状とクリスマスカードの作成

年賀状かクリスマスカード，どちらか自分の作りたい方をワープロソフトを使用して作成した．取り込んだ絵や自分で撮影した写真をコンピュータに取り込み，挿入し，大きさや配置などデザインを工夫した．カラープリンタで印刷した．年賀状・クリスマスカードそれぞれ個性的な作品ができたので展示して鑑賞し，話し合った．

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 角田真二
=====

8-9) 平成22年1月21日 第3木曜日午前 9回目：カレンダーの作成

表計算ソフトを使用してカレンダーの作成を行った．季節感のある2月，3月のカレンダーを作った．2月，3月らしい行事を思い出しつつ，絵を検索し，挿入し，大きさや配置などデザインを工夫した．認知症では「今がいつなのか，わからなくなる」ということがあるという．カレンダー作成は，日付や曜日，閏年なのかどうかなどを意識しなくてはならず，認知症予防に役立つと思われる．カラープリンタで印刷し，喜びの声があがった．最後に古松が学んできた体操を，図を見ながら皆で行ってみた．

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生，角田真二
=====

8-10) 平成22年2月18日 第3木曜日午前 10回目：ライブカメラで各地の様子を見る
会場の都内は大雪で交通機関が大幅に乱れ、開催が危ぶまれた。高齢者はこのような天気
の時には、転倒などを回避するために外出を控える方がよい。しかし、1人の出席者がが
んばって来た。そこで、講師と3人で話をしながら、東京、北海道、沖縄の各地の様子を
転々とライブカメラで見た。会話がいつも以上に弾んだ。高齢者の学習する機会は天気な
どに簡単に左右される。たとえ参加者がいなくてもこのような機会を作っておくことは、
行かれなくても、「次回は参加しよう、外出しようという、意欲を持たせてくれるのであ
りがない」といった感想を参加者から得た。最後に古松が学んできた体操を、皆で行って
みた。

講師 角田真二 参加者 1人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

8-11) 平成22年3月18日 第3木曜日午前 11回目：ライブカメラで各地の様子を見る
暖かくなってきてウオーキングに良い季節であるので、ウオーキングへの意欲を高めるた
めに、都内、信州、河津、高尾山と各地の桜の様子を、参加者の意見を参考にしながら、
咲いている場所がないか転々と、ライブカメラで見た。実際に、高尾山へ自宅から行くこ
とをシミュレーションし、路線図、乗り換え案内などを利用し、情報を検索した。最後に
古松が学んできた体操を、皆で行った。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

9) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園高齢社会生活研究所認知症予防グループ主催コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である。

具体的な内容は以下の通り。

=====

9-1) 平成22年4月15日 第3木曜日午前 1回目：折り紙を折る

折り紙の折り方がインターネット上で紹介されている。そこで、各自興味深い物を選択、
折り方を見ながら折った。作品を展示し、お互いの作品を鑑賞した。何を折るか、そのた
めに何色にするかという計画力が必要である、コンピュータを操作しながら折り紙を折る
ために、2つの作業を同時に行うことになる。さらに、2次元の紙に操作を施して、3次元
の立体物に作成するために、指先を使用して、脳をフル回転させなければならない。参加
者は皆熱中していくつもの作品を作り上げた。同じものでも、参加者が選択する折り紙の
色によって全く異なる物になり、「面白い」と互いの作品を見て、褒め合うなどコミュニ
ケーションが促進された。最後に皆で体操をして、疲れた身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

9-2) 平成22年5月20日 第3木曜日午前 2回目：コンピュータに慣れる

新しく加わった参加者が数多くいたために、マウスの使い方、カーソルを大きく表示する仕方など基本的なことから学びなおした。コンピュータ学習の研究会の意義を確認しつつ、インターネットで検索をした。会場の豊島区の雨模様を検索する、東京の昭和の歴史を回想できる施設を検索する、そして、「今度散歩がてら、ウォーキングがてら見学に行ってみよう」など会話を楽しんだ。最後にこの会で体操をすることの意義を再確認しながら、従来からの参加者が主導して、体操をした。

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生，角田真二

9-3) 平成22年6月17日 第3木曜日午前 3回目：カレンダーの作成

表計算ソフトを使用して7月のカレンダーの作成を行った。認知症では「今がいつなのか、わからなくなる」という。コンピュータを学ぶと認知症予防に役立つことを新規参加者に知ってもらうために、日付や曜日、閏年なのかどうかなどを考えながら作成した。カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。最後に従来からの参加者が主導して、体操をした。

講師 角田真二 参加者 7人 参加教員 古松彌生，角田真二

9-4) 平成22年7月15日 第3木曜日午前 4回目：暑中見舞いの作成

暑中見舞いをワープロソフトを使用して作成した。横書きの暑中見舞いであるので、高齢者には慣れない体裁であり、デザインに工夫が必要であった。カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜んだ。最後に従来からの参加者が主導して、体操をした。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

9-5) 平成22年9月16日 第3木曜日午前 5回目：インターネットの便利さの認識

新規参加者4人を加えたので、まずコントローパネルからカーソルを見やすく大きくする方法、ホームページの字を見やすく大きく表示する方法を学んだ。次に、大雨の日であったので、雨模様についてホームページをマウス操作だけで閲覧した。インターネットの便利さを認識した。つぎに、ウォーキングへの意欲を高めるために、航空写真で会場の公民館や自宅、近隣の屋根の色、などを検索した。新入会員が増えたので自己紹介を行い、コンピュータ学習の研究会の目的が単なるコンピュータの学習ではなく、認知症の予防であることを確認した。最後に従来からの参加者が主導して、体操をした。

講師 角田真二 参加者 12人 参加教員 古松彌生，角田真二

9-6) 平成22年10月21日 第3木曜日午前 6回目：表彰状の作成

入会したばかりの参加者がいるので、画面の文字、アイコン、カーソルを見やすく大きくする方法を学んだ。次に、ワープロソフトのテンプレートを使用して、表彰状、感謝状を作った。誰を表彰するのか自分で考え文面もそれぞれ工夫したので脳の刺激になったと思われる。テンプレートを利用することによって、綺麗な表彰状が簡単にできた。カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜び、満足感を味わうことができた。最後に従来からの参加者が主導して、体操をした。

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

9-7) 平成22年11月18日 第3木曜日午前 7回目: 年賀状の作成

入会したての参加者がいるので, 画面の文字, アイコン, カーソルを見やすく大きくする方法を学んだ. 次に, ワードプロソフトで, ページレイアウトの文字列の方向, 余白, 紙の大きさの設定など学びながら, 時季に合った年賀状を作成した. 自分で文面を考え, タイプし, かつ文字の種類, 文字のサイズなども考えなければならない. 単純作業でなく. 前回より難しく, かなり苦労したが綺麗な年賀状ができた. カラープリンタで印刷し, 展示し, 皆で鑑賞し, 喜び, 満足感を味わうことができた. 最後に参加者主導で体操をした.

講師 角田真二 参加者 10人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

9-8) 平成22年12月16日 第3木曜日午前 8回目: 便箋の作成

画面の文字, アイコン, カーソルを見やすく大きくする方法を学んだ. 次に, ワードプロソフトを使用して, ページレイアウトの設定などを学びながら, クリスマスの絵をあしらった便箋を作成した. 自分で文面を考える必要がないが, 実用的であるので, 自然とデザインに凝った. カラープリンタで印刷し, 展示し, 皆で鑑賞し, 喜び, 満足感を味わうことができた. 最後に参加者主導で体操をした.

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

9-9) 平成23年1月21日 第3木曜日午前 9回目: カレンダーの作成

季節を考慮し, 年頭なのでカレンダーの作成を行った. 今回は, ワードプロソフトを使い2月のカレンダーを作った. 2月らしい行事やイメージを思い出しつつ, 絵や写真を検索し, 挿入し, 大きさや配置などデザインを工夫した. 日付や曜日, 閏年なのかどうかなどを考えることは, 認知症の予防にもなることを示唆した. カラープリンタで印刷し, 作品を展示し喜び合った. 最後に参加者主導で体操をした.

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

9-10) 平成23年2月17日 第3木曜日午前 10回目: カレンダーの作成

前回の続きとして, カレンダーの作成を行った. 今回は, 発展として表計算ソフトを使用して3月のカレンダーを作った. 3月の行事やイメージを思い出しつつ, 写真や絵を検索し, 挿入し, 大きさや配置などデザインを工夫した. カラープリンタで印刷し, 喜びの声があがった. 最後に参加者主導で体操をした.

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

=====

10) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園少子高齢・人口減少社会生活研究所介護予防研究グループ主催認知症予防コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

高齢社会では、高齢者が元気で生きがいをもって社会の成員として活動することが望まれる。参加者が、新しいことに挑戦し、こころとからだをリフレッシュし、新たな生きがいを見つけられる機会になることを目的とした。この講座をきっかけに仲間づくりができ、コンピュータを継続して学び、将来はそれが認知症の予防になることを示すことを期待していた。前年度からの継続である。少子高齢・人口減少社会生活研究所へ名称変更のため、主催変更。

具体的な内容は以下の通りである。

=====

10-1) 平成23年4月21日 第3木曜日午前 1回目：折り紙を折る

折り紙の折り方がインターネット上で紹介されている。そこで、季節も考慮したものを折り方を見ながら折った。折り紙を折り、作品を展示し、お互いの作品を鑑賞した。何を折るか、そのためにどんな色にするかという計画力が必要である、コンピュータを操作しながら折り紙を折るために、2つの作業を同時に行うことになる。さらに、2次元の紙に操作を施して、3次元の立体物に作成するために、指先の注意力はもちろんのこと、脳をフル回転させなければならず、参加者は皆熱中していくつもの作品を作り上げた。同じ鯉のぼりでも個性が出て、「面白い」と互いの作品に見入り褒め合うなどコミュニケーションが促進された。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

10-2) 平成23年5月19日 第3木曜日午前 2回目：折り紙を折る

前回に引き続き、折り紙の折り方を見ながら折り紙を折った。前回と同じ内容にすることによって、参加者がどれくらい覚えているか、忘れていないか参加者自身に確認してもらうためである。折り紙を折り、作品を展示し、お互いの作品を鑑賞した。2つの作品を作った。最初は同一のものを作った。同じものでも選ぶ折り紙の色によって、全く異なる物になった。2番目に実用的なものという前提のもとで、各自、好きな折り紙を折った。多彩であり、「面白い」と互いの作品に見入っていた。

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

10-3) 平成23年6月16日 第3木曜日午前 3回目：回想

梅雨の季節なので、インターネット上のホームページを閲覧し、雲雨の様子を見た。地域に根差した細かいリアルタイムな雲の様子を見て「最新」の技術を実感した。最新であるがゆえに、180度異なる古いものを併せ持つ、昭和時代の古地図と現代の地図を同時に閲覧したり、昭和時代の写真等閲覧できるホームページを閲覧し、自然な回想を促した。狙い通りに回想とコミュニケーションが促進された。さらに、公共施設のホームページを閲覧し、数十年前の宿題を閲覧した。宿題は誰もが困った共通体験を持つので、これによっても自然な回想とコミュニケーションが促進された。

講師 角田真二 6人（補助1人） 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
10-4) 平成23年7月21日 第3木曜日午前 4回目：暑中見舞いの作成
暑中見舞いをワープロソフトを使用して作成した。縦書きの暑中見舞いであるので、通常の横書きとは異なり、学習にかなり手間取った。夏らしい絵まで検索して挿入、配置したので、デザインに相当な工夫が必要であった。カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。
参加者 9人 参加教員 角田真二

=====
10-5) 平成23年9月15日 第3木曜日午前 5回目：便箋の作成
ワープロソフトを使用して便箋を作成した。季節に見合った絵を検索し、挿入、配置した。実用的であるがゆえに、デザインに工夫をし、苦労も多かった。それだけに、カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。
講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生, 角田真

=====
10-6) 平成23年10月20日 第3木曜日午前 6回目：年賀状の作成
画面の文字、アイコン、カーソルを見やすく大きくする方法を学んだ。次に、ワープロソフトで、絵の挿入、ページレイアウトの文章の方向、余白、紙の大きさの設定など学びながら、時季に合った年賀状を作成した。自分で文面を考えながら、タイプしなければならず、かつ文字の種類、文字サイズなども考えなければならない。清書作業のような単純作業にはならず、幼稚な感じにならない。また、季節に見合った絵を検索し、挿入、配置した。実用的であるがゆえに、デザインに工夫をし、苦労も多かった。それだけに、カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。満足感を味わうことができた。
講師 古松彌生 参加者 6人 参加教員 古松彌生

=====
10-7) 平成23年11月17日 第3木曜日午前 7回目：年賀状の作成
今回は、ワープロソフトを用いてクリスマスカードを作成する予定であったが、参加者の希望が年賀状作成であったので、年賀状に変更した。参加者の希望に従って臨機応変に内容を変えるのは、教える側には困難で実力が要求されることである。継続するためには、重要な要因である。前回とほぼ同じ内容になったが、参加者は、苦労しながらも、デザインにより工夫をし、前回より良い年賀状ができ、カラープリンタで印刷し、展示をした。皆で鑑賞し、喜びの声があがった。より満足感を味わうことができた。
講師 古松彌生 参加者 5人 参加教員 古松彌生

=====
10-8) 平成23年12月15日 第3木曜日午前 8回目：カレンダーの作成
今回は、表彰状を作成する予定であった。新入会の参加者がおり、コンピュータにさわったことがない参加者であったので、臨機応変に内容を変え、ワープロソフトで、カレンダーを使用して、絵の挿入をし、平成24年1月のカレンダーを作った。A4版で縦版と横版を

作り，展示した．皆で鑑賞し，喜びの声があがった．継続した参加者が，だんだん隣同士で教え合うようになって会が進化してきた．より満足感を味わうことができた．さらに，体操をして終わった．

講師 古松彌生 参加者 9人 参加教員 古松彌生

=====

10-9) 平成24年1月19日 第3木曜日午前 9回目：カレンダーの作成

新しい参加者が3人増えた．従来からの参加者の紹介である．初めてコンピュータにさわる参加者がいたので，なるべく文字入力しなくて済むカレンダーを，ワープロソフトの表機能を使用して作った．

講師 古松彌生 参加者 8人 参加教員 古松彌生

=====

10-10) 平成24年2月16日 第3木曜日午前 10回目：便箋の作成

新しい参加者がまだコンピュータに慣れていない．なるべく文字入力しなくて済む便箋を，実用も兼ねてワープロソフトの表機能を使用して作った．カーソル，アイコンを大きく表示する方法についても学んだ．最後に従来からの参加者主導で体操をして体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 7人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

10-11) 平成24年3月15日 第3木曜日午前 11回目：インターネットで検索する

季節が春になってきたので，外出，ウォーキングを推奨するために，電車の検索，地図の検索，航空写真の検索を行った．具体的には，スカイツリーへの行き方などを取り上げた．シャットダウンの方法，カーソル，アイコンを大きく表示する方法についても学んだ．

講師 角田真二 参加者 7人 参加教員 角田真二

=====

=====

11) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園少子高齢・人口減少社会生活研究所介護予防研究グループ主催認知症予防コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である．

内容は以下の通り．

=====

11-1) 平成24年4月19日 第3木曜日午前 1回目：ウォーキングへの意欲を高める

前回の参加者の希望を取り入れた．居ながらインターネット上で散策できるソフトを利用して，会場の公民館や完成が近いスカイツリーの近所を散策し，話が身近であるので参加者同士の会話が弾み，ウォーキングへの意欲を高めることができた．最後に皆で体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

11-2) 平成24年5月17日 第3木曜日午前 2回目：折り紙を折る
折り紙の折り方がインターネット上で紹介されている。実用的なものを折り方を見ながら折った。コンピュータを操作しながら折り紙を折るために、2つの作業を同時に行うことになる。さらに、2次元の紙に操作を施して、3次元の立体物に作成するために、指先の注意力はもちろんのこと、脳をフル回転させなければならず、参加者は皆熱中していくつもの作品を作り上げた。特に実用的なものの折り紙が人気があった。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生, 角田真二

11-3) 平成24年6月21日 第3木曜日午前 3回目：回想からウオーキングへ
梅雨の季節なので、インターネット上のホームページを閲覧し、雲雨の様子を見た。地域に根差した細かいリアルタイムな雲の様子を見て「最新」の技術を実感した。最新であるがゆえに、180度異なる古いものを併せ持つ、昭和時代の古地図と現代の地図を同時に閲覧したり、昭和時代の写真等閲覧できるホームページを閲覧し、自然な回想を促した。狙い通りに個々の回想とコミュニケーションが促進された。ウオーキングへの関心が高まった。これでは、昨年度の同月と比較すると、課題量は少ない。そこで、予定では、上記の課題に加えて、ワープロソフトの図形を描く機能を学び、地図を作成することによって、ウオーキングへの関心をより高めようと考えていた。しかし、不慣れな参加者がいたので、臨機応変に地図作成は取りやめ、回想を促すことに重点を置いた。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 7人 参加教員 古松彌生, 角田真二

11-4) 平成24年7月19日 第3木曜日午前 4回目：暑中見舞いの作成
暑中見舞いをワープロソフトを使用して作成した。テンプレートを使ったので比較的容易にできた。夏らしい絵を検索して挿入、配置した。カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生, 角田真二

11-5) 平成24年9月20日 第3木曜日午前 5回目：便箋の作成
ワープロソフトを使用して便箋を作成した。季節に見合った秋らしい絵を検索し、挿入、配置した。実用的であるがゆえに、自発的にデザインに工夫をした。それだけに、カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生, 角田真二

11-6) 平成24年10月18日 第3木曜日午前 6回目：年賀状の作成
ワープロソフトのテンプレートを使用して年賀状を作成した。干支に見合った絵を検索し、挿入、配置した。実用的であるがゆえに、自発的にデザインに工夫をした。それだけに、カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。時間内に、全く同

じ学習を2度行ってみた。「思い出すことの意義がわかって面白い」という感想が得られた。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 角田真二

=====
11-7) 平成24年11月15日 第3木曜日午前 7回目：年賀状の作成

年賀状をワープロソフトのテンプレートを使用して作成した。干支に見合った絵を検索し、挿入、配置した。前回のはがきの縦置き縦書きとは異なり、横置き横書きのデザインを選ぶことによって少し難易度をあげた。実用的であるがゆえに、自発的にデザインに工夫をした。それだけに、カラープリンタで印刷し、展示し、皆で鑑賞し、喜びの声があがった。時間内に、全く同じ学習を2度行ってみたが、かなり難しく手がつかなかった。「同様の内容でクリスマスカードを作りたい」という感想が得られた。最後に皆で体操をして身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====
11-8) 平成24年12月20日 第3木曜日午前 8回目：表彰状の作成

今回は、表彰状を作成した。ワープロソフトで、テンプレートだけを使用して、平成24年の自分への表彰状を作成した。テンプレートは変更することなく、文言だけを変更し、簡単な学びにした。1年間、何をがんばってきたのか、振りかえる良い機会になった。久しぶりに参加する参加者、初めて参加する参加者もあり、ともに違和感なく楽しく学ぶことができた。継続した参加者が、だんだん隣同士で教え合うこともあり会が進化してきた。より満足感を味わうことができた。さらに、体操をして身体をほぐして終わった。

講師 角田真二 参加者 8人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====
11-9) 平成25年1月17日 第3木曜日午前 9回目：カレンダーの作成

角田が風邪で休んだので、今回は、予定していた表計算ソフトではなく、より簡単なワープロソフトのテンプレートを使用してカレンダーを作成した。1年間のカレンダーを作成した。時間が足りず、印刷は次回に持ち越した。

講師 古松彌生 参加者 6人 参加教員 古松彌生

=====
11-10) 平成25年2月21日 第3木曜日午前 10回目：カレンダーの作成

前回持ち越した作品の印刷を、角田が事前に行ってきたて掲示し、皆で作品の鑑賞をした。今回も同様であるが、少し別の方法で、ワープロソフトのテンプレートを使用して、1年間のカレンダーを作成した。悪戦苦闘しながらも、カレンダーを作成し、今回は印刷まで行うことができた。さらに、体操をして身体をほぐして終わった。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====
11-11) 平成25年3月21日 第3木曜日午前 11回目：インターネットで検索

季節が春になってきたので、外出、ウォーキングを推奨するために、桜を検索して日本中のライブカメラを検索した。また、会場の近所、自宅、京都の名所などの3次元写真の検

索を行った。自ら経験を頼りに検索し、思い出などを回想し、コミュニケーションが促進された。参加者の方から積極的に学びたい項目が提案された。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

12) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園少子高齢・人口減少社会生活研究所介護予防研究グループ主催認知症予防コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である。

具体的な内容は以下の通り。

12-1) 平成25年4月18日 第3木曜日午前 1回目：参加者の希望に応じて

前回の参加者の希望を取り入れた。デジタルカメラ，携帯電話などで撮影した写真をコンピュータに取り込む方法について学んだ。小さい記憶媒体に誤飲防止のため，苦味がつられていることも紹介した。これも参加者の希望にあった，インターネット上の動画データベースの検索，写真データベースの検索を学んだ。著作権について詳細に説明しながら，検索を学んだ。花の名所など話が身近であるので参加者同士の会話が弾み，ウォーキングへの意欲も高めることができた。最後に皆で体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 角田真二

12-2) 平成25年5月16日 第3木曜日午前 2回目：折り紙を折る

インターネットで，折り紙の折り方を見ながら折り紙を折った。自分で色を選択し，折り紙を折り，作品を展示し，お互いの作品を鑑賞した。各自，3つ，4つの作品を作った。多彩であった。「面白い」と互いの作品に見入っていた。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

12-3) 平成25年6月20日 第3木曜日午前 3回目：ウォーキングと回想

梅雨の季節なので，インターネット上のホームページを閲覧し，雲雨の様子を見た。地域に根差した細かいリアルタイムな雲の様子を見て「最新」の技術を実感した。梅雨で外出する意欲を失いがちであるが，インターネットで路線検索を行い，梅雨を楽しみ，ウォーキングへの意識づけをした。放映中のテレビの人気連続ドラマの舞台である東北地方までの路線検索を行った。さらに，昭和時代の古地図と現代の地図を同時に閲覧したり，昭和時代の写真等閲覧できるホームページを閲覧し，自然な回想を促した。狙い通りに個々の回想とコミュニケーションが促進された。最後に皆で体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 角田真二

=====

12-4) 平成25年7月18日 第3木曜日午前 4回目：暑中見舞いの作成

ワープロソフトを使用して暑中見舞いを作成した。テンプレートを使ったので比較的容易にできた。夏らしい絵を検索して挿入，配置した。カラープリンタで印刷し，展示し，皆で鑑賞し，喜びの声があがった。2時間で2枚作成できた。前半の1時間で1枚を作成できたので，後半の1時間はなるべく独力で暑中見舞いを作成するようにした。「同じ回に2回同じことを反復して学ぶのは，とても有効であるし，楽しい」という感想がでてきた。昨年ほぼ同じ時期，7月19日にも暑中見舞いを作成していることを，記憶媒体で発見し，回想に役立てることができた。最後に皆でラジオ体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

12-5) 平成25年9月19日 第3木曜日午前 5回目：便箋の作成

便箋をワープロソフトを使用して作成した。季節に見合った秋らしい絵を検索し，挿入，配置した。実用的であるがゆえに，自発的にデザインに工夫をした。それだけに，カラープリンタで印刷し，展示し，皆で鑑賞し，喜びの声があがった。2時間で2枚作成できた。前回と同じく，前半の1時間で1枚を作成できたので，後半の1時間はなるべく独力で便箋を作成するようにした。「同じ回に2回同じことを反復して学ぶのは，とても有効であるし，楽しい」という感想がでた。今回も昨年とほぼ同じ時期，9月20日にも便箋を作成していることを，記憶媒体のファイルの日付で発見し，回想に役立てることができた。最後に，いつものように，各自思い出しゲームに取り組み，皆でラジオ体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

12-6) 平成25年10月17日 第3木曜日午前 6回目：年賀状の作成

インターネットがトラブルで使えなかったために，さまざまな制約を受けた。ワープロソフトを使用して年賀状を作成することを取り上げた。基本の用紙設定から，縦書きの設定などを学んだ。さらに，古松が手元に持っていた絵を記憶媒体で配布し，年賀状に入れることも試みた。

講師 古松彌生 参加者 3人 参加教員 古松彌生

=====

12-7) 平成25年11月21日 第3木曜日午前 7回目：年賀状の作成

前回，年賀状の作成を行ったが，インターネットが使えなかった。今回は，インターネットが使えたので，ワープロソフトのテンプレートを用いることができた。学びやすくするために，皆で同じテンプレートを用いた。図形を描く機能を使用して，テキストボックスの配置や大きさをいろいろ変化させることを学んだ。2回目，2枚目の作成も行い，テンプレートから好きな絵を選ぶところから実施しようとしたが時間が不足し，できなかった。2時間の予定であるが10分超過するほどであった。「疲れたけれどいろいろ学べた」と感想を述べあいながら体操をして終了した。参加者の感想として，「同じことを何回もやる

のはいいね」といった感想があり，新しいことを次々学習する通常の教室とは異なる配慮が重要であることを再確認できた。

講師 古松彌生 参加者 5人 参加教員 古松彌生

12-8) 平成25年12月19日 第3木曜日午前 8回目：年賀状の作成

ワープロソフトを使用してカレンダーを作成した。平成26年1月分は，講師と同じものを講師の説明する通りに，一緒に作成した。平成26年2月分は，1月の応用で各自で作成してみた。カレンダーなので，絵を検索して好きな絵を挿入する，表機能を用いる，という2つの学習内容が必要である。絵の検索は比較的容易にできるが，表を作るのは難しい。参加者は少なかったが，熱心に取り組み，午前10時から開始し予定の12時を超え，30分間，時間を超過するほどだった。

講師 古松彌生 参加者 2人 参加教員 古松彌生

12-9) 平成26年1月16日 第3木曜日午前 9回目：名刺の作成

ワープロソフトを使用して名刺を作成した。テンプレートを用いたが，印刷のさいにプリンタとうまく同期させることができず，難しかった。これは，参加者の要望から行った題材である。社会的に活動する機会が多いので名刺を手作りしたいとのことであった。

講師 古松彌生 参加者 2人 参加教員 古松彌生

12-10) 平成26年2月20日 第3木曜日午前 10回目：名刺の作成

前回に引き続き，ワープロソフトを使用して名刺を作成した。前回，印刷のさいにプリンタとうまく同期させることができなかつたので再挑戦である。これは，参加者の要望から行った題材である。社会的に活動する機会が多いので名刺を手作りしたいとのことであった。前回同様，悪戦苦闘したが，今回は角田が用意したミシン目入りの用紙に上手に印刷することができた。さっそく切り取り，お互いに名刺交換をして，楽しむことができた。さらに，その有用性，血液型を記しておき万が一の場合に備えるなど，アイデアがでてきた。最後に，いつものように，各自思い出しゲームに取り組み，皆でラジオ体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

12-11) 平成26年3月20日 第3木曜日午前 11回目：インターネットで検索

季節が春になってきたので，外出，ウォーキングを推奨するために，インターネットで旅行情報を検索した。架空の旅行先，時間を決めて，時刻表の検索を行った。さらに，ライブカメラを検索し，外出への意欲を高めた。コンピュータの学習では天気に作用されない先入観がある。当日はあいにくの雨でライブカメラがあまり機能しない矛盾を楽しんだ。最後に，いつものように，各自思い出しゲームに取り組み，皆でラジオ体操をして，「旅行に行ってきたような気分」と感想を述べながら，身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
13) こころとからだのリフレッシュ

十文字学園女子大学角田真二ゼミ主催コンピュータ学習の研究会

こころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

高齢社会では、高齢者が元気で生きがいをもって社会の成員として活動することが望まれる。参加者が、新しいことに挑戦し、こころとからだをリフレッシュし、新たな生きがいを見つけられる機会になることを目的とした。この講座をきっかけに仲間づくりができ、コンピュータを継続して学び、将来はそれが認知症の予防になることを示すことを期待していた。前年度からの継続である。十文字学園少子高齢・人口減少社会生活研究所廃止のため、主催変更。

内容は以下の通り。

=====
13-1) 平成26年4月17日 第3木曜日午前 1回目：インターネットでの検索

インターネットで区民広場などの日常生活に役立つ情報を検索した。今回から、コンピュータとOSのバージョンが変更になったため、学ぶのに苦労した。しかし、参加者から、次回は「表計算ソフトを学びたい」といった要望がでるなど、意欲的であった。

講師 古松彌生 参加者 5人 参加教員 古松彌生

=====
13-2) 平成26年5月15日 第3木曜日午前 2回目：折り紙を折る

インターネットで折り紙の折り方を教えてくれるホームページを閲覧し、折り方を見ながら折り紙を折った。最初は、既成の折り紙で同一のものを折った。2次元の紙に操作を施し3次元にするので、難しく、脳を働かせなくてはいけないといいながら楽しく取り組んだ。次に絵を入れて印刷した用紙を使用して、実用的なものを折った。「自宅に持ち帰って家族に見せ、実際に使う楽しみができた」といった感想がでた。最後に、身体をほぐす体操をして終わった。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
13-3) 平成26年6月19日 第3木曜日午前 3回目：回想

開始直前に、古本もインターネットで購入できるという話になった。そこで、絶版になっているが、各自にとって貴重な思い出のある本を検索した。梅雨の季節なので、インターネット上のホームページを閲覧し、雲雨の様子を見た。地域に根差した細かいリアルタイムな雲の様子を見て「最新」の技術を実感した。梅雨で外出する意欲を失いがちであるが、逆手に取り梅雨を楽しみ、ウォーキングへの意識づけをした。また、インターネットでが豊富に検索できる。その地図を使いながら、自然とさまざまな回想をすることができた。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
13-4) 平成26年7月17日 第3木曜日午前 4回目：暑中見舞いの作成

季節を考慮し，ワープロソフトを使用して暑中見舞いを作成した．テンプレートを使用し，縦書きの暑中見舞いを作成した．柄を選んだり，文言を考えたりした．縦書きなゆえに，逆に文字の入力が難しかった．後半の1時間で横書きの暑中見舞いを作成した．前半で作業に慣れたこともあり，スムーズに進み，柄や文言を考えることにもより時間をかけることができた．「実際に知り合いに出そう」とか「柄の選択にも個性がでる」，といった感想をお互いに述べた．最後に皆で体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

13-5) 平成26年9月18日 第3木曜日午前 5回目：コンピュータ学習の研究会のポスターの作成

コンピュータ学習の研究会の参加者を増やすために，ワープロソフトを使用して会の案内のポスターを作成することにした．知人に呼びかけるにしても，ポスターがあった方が説明をしやすいという理由からである．どの項目をポスターに列挙するのか，どのくらいまで項目を詳細に，会に入りたいと思わせるためにはどのようにデザインを工夫すればよいのか，言葉をどのように選べばよいのか，皆で相談しながら考えた．文章，言葉を考えながらワープロソフトを学ぶので，いつも以上にたいへんな作業だった．しかし，自分たちが一番わかることであるので，皆でわいわい盛り上がり，絵が入ったポスターを作成することができた．

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

13-6) 平成26年10月16日 第3木曜日午前 6回目：コンピュータ学習の研究会のポスターの作成(2)

前回に引き続き，コンピュータ学習の研究会の参加者を増やすために，ワープロソフトを使用して会の案内のポスターを作成することにした．知人に呼びかけるにしても，ポスターがあった方が説明をしやすいという理由からである．参加者の1人のご家族が作成してくれたポスターを参考にしながら，どの項目をポスターに列挙するのか，どのくらいまで項目を詳細に，会に入りたいと思わせるためにはどのようにデザインを工夫すればよいのか，言葉をどのように選べばよいのか，再度皆で相談しながら考えた．参加者のご家族まで興味を持ってくれて，巻き込む形になり，楽しい題材になった．見事なポスターを各々作成することができて，歓声があがった．作成したポスターをどこに張るか，個人情報観点からどこなら張ってよいかなど，考えることは数多くあることがわかり，とても面白い題材になった．コンピュータ学習の研究会の活動を自分のことと捉えて，実際に自分で作成したポスターを配布して，知人を誘うことにした．最後に皆で体操をして終了した．「本当に集中した2時間だった」という感想も聞いた．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

13-7) 平成26年11月19日 第3木曜日午前 7回目：年賀状の作成

新しく参加した参加者をまじえ，季節を考慮し，ワープロソフトを使用して年賀状を作成

した。電源を入れるところから、開始した。1枚目は、テンプレートを使用した。インターネットでテンプレートを検索し、利用した。年号や文言を少し修正するだけで済んだ。しかし、平成27年版の良い絵のものがなく、古い年度ばかりなので、検索するのに悪戦苦闘した。2枚目は、干支の羊の絵を検索し、挿入し、文言は自分で考えた。1枚目は縦置き縦書き、2枚目は縦置き横書きで作成した。1枚目で学んだばかりのことを2枚目、すなわち1時間後に利用できるようにしている。最後に皆で体操をして終了した。「本当に集中した、あつという間の2時間だった」という感想もでてきた。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

13-8) 平成26年12月18日 第3木曜日午前 8回目：クリスマスカードの作成

季節を考慮し、ワープロソフトを使用してクリスマスカードを作成した。電源を入れるところから、開始した。1枚目は、テンプレートを使用した。インターネットでクリスマスカードのテンプレートを検索し、利用した。種類が少なく満足するものができなかった。2枚目は、自作した。横置き横書きのハガキサイズで作成した。1枚目で学んだばかりのことを2枚目、すなわち1時間後に利用できるようにしている。絵をインターネットから2つ検索し、大きさと配置に工夫を凝らした。印刷し、展示し、互いの個性あふれる作品を堪能した。最後に皆で体操をして終了した。体操をしながら、「同じ事柄、同じ機能の学習を昨年もやっていたことをやっているうちに思い出してきた、それにより昨年よりも理解が深まった」というような感想も自然にでてきた。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

13-9) 平成27年1月15日 第3木曜日午前 9回目：カレンダーの作成

ワープロソフトを使用して、2月のカレンダーを作成した。A4用紙の上半分に節分の絵を検索、挿入した。下半分に曜日、日付などを入れた。日曜日を赤色、土曜日を青色、日付の1桁と2桁を揃えることが難しかった。カレンダーを完成させて、喜びの声が上がった。さらに、挿し絵を何通りも変えて、楽しんだ。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 角田真二

=====

13-10) 平成27年2月19日 第3木曜日午前 10回目：カレンダーの作成

前回に引き続き、ワープロソフトを使用して、3月のカレンダーを作成した。前回、曜日の誤りに皆で気が付かずせっかく作ったカレンダーを無駄にしてしまったことと、参加者の希望からである。A4用紙の上半分に桜の絵を検索、挿入した。今回も、下半分に曜日、日付などを入れた。日曜日を赤色、土曜日を青色、日付の1桁と2桁を揃えることがやはり難しかった。最後に、表機能を別途学び、表機能を用いたカレンダーの作成法も学んだ。絵の挿入、大きさの変更、移動といった機能と表機能を同時に学ぶと、混乱すると考えてのことである。次の機会に、絵と表機能を合わせたカレンダーを作ることを説明した。体操をして身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

13-11) 平成27年3月19日 第3木曜日午前 11回目：カレンダーの作成

前々回，前回に引き続き，ワープロソフトを使用して，4月のカレンダーを作成した．A4用紙の上半分に桜の絵をインターネットから検索，挿入した．絵の検索，挿入だけでも悪戦苦闘した．今回も，下半分に曜日，日付などを入れた．日曜日を赤色，土曜日を青色，日付の1桁と2桁を揃えることもやはり難しかった．新たに参加した参加者の隣に，従来からの参加者が隣に座って教えるなど工夫した．

講師 古松彌生 参加者 3人 参加教員 古松彌生

=====

14) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園女子大学角田真二ゼミ主催コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である．

内容は以下の通り．

=====

14-1) 平成27年4月16日 第3木曜日午前 1回目：カレンダーの作成

1月から引き続き，ワープロソフトを使用して，5月のカレンダーを作成した．参加教員が前回同様少ないために，内容を豊かにすることが難しくなっている．高齢者の学習においては，手厚い支援が必要であることがうかがえる．A4用紙の上半分に桜前線の絵をインターネットから検索，挿入した．絵の検索，挿入だけでも悪戦苦闘した．今回も，表機能を使用して，下半分に曜日，日付などを入れた．簡単な手続きかと考え，今回は，表計算ソフトで表を作成し，ワープロソフトに持ってくるなどしたが，逆に難しい手続きになってしまった．

講師 古松彌生 参加者 4人 参加教員 古松彌生

=====

14-2) 平成27年5月21日 第3木曜日午前 2回目：折り紙を折る

インターネットで折り紙の折り方を教えてくれるホームページを閲覧し，折り方を見ながら折り紙を折った．2次元の紙に操作を施し3次元にするので，難しく，脳を働かせなくてはいけないといいながら楽しく取り組んだ．次に，実用的なものを自分で選択し，折った．

「自宅に持ち帰って家族に見せ，実際に使う楽しみができた」といった感想がでた．最後に，身体をほぐす体操をして終わった．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

14-3) 平成27年6月18日 第3木曜日午前 3回目：ウォーキングと回想

梅雨の季節なので，インターネット上のホームページを閲覧し，雲雨の様子を見た．地域に根差した細かいリアルタイムな雲雨の様子，過去2時間の雲雨の遷移を見て「最新」の技術を実感した．梅雨で外出する意欲を失いがちであるが，逆手に取り梅雨を楽しみ，ウォーキングへの意識づけをした．また，インターネットで路線検索を行い，ウォーキング

への意識づけをした。参加者がこれから行きたい場所、再び訪れてみたい場所の候補を列挙し、さまざまに回想しながら路線検索を行った。さらに、食事などの記憶から再び訪れたい観光地の特定の店を回想し、その店の検索をするために、3次元の地図検索（街並みを概観する機能）をするなどした。自然な回想を促した。狙い通りに個々の回想とコミュニケーションが促進された。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
14-4) 平成27年7月16日 第3木曜日午前 4回目：暑中見舞いの作成

季節を考慮し、ワープロソフトを使用しての暑中見舞いを作成した。テンプレートを使用し、同一のものを選び、横書きの暑中見舞いを作成した。文言を考えながら入力した。後半の1時間で各自の選択で縦書き等のテンプレートを選び、暑中見舞いを作成した。前半で作業に慣れたこともあり、スムーズに進み、文言を考えることにも多くの時間をかけることができた。参加者が持参した、このコンピュータ学習の研究会で昨年同月に作成した暑中見舞い、これまでに作成した年賀状、クリスマスカードと比較しながら、自分たちの学習の成果を確認することができ、満足感が高まった。最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
14-5) 平成27年9月17日 第3木曜日午前 5回目：ポスターの作成

角田が第3木曜日午前のコンピュータ学習の研究会への参加が不可能になったために、ワープロソフトを使用して自分たちが以前に作成した参加者募集のポスターを作成しなおした。さらに、参加者が区民ひろばで活動しているサークルの書類作りのさいに、わからなかったことに答えた。例えば罫線で表を作る機能などである。

講師 古松彌生 参加者 2人 参加教員 古松彌生

=====
14-6) 平成27年10月20日 第3月曜日午後 6回目：年賀状の作成

角田が第3木曜日午前のコンピュータ学習の研究会への参加が不可能になったために、第3月曜日午後開催時間を変更した。生活リズムができていたようで、戸惑いがあるとの声もあった。季節を踏まえ、参加者の要望もあり、参加者が撮影した写真をコンピュータに取り込み、ワープロソフトを使用して年賀状を作成した。旅行の思い出の写真であり、現実感があり、楽しい題材であった。既成の写真ではないことが、特に学習意欲を高めた。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
14-7) 平成27年11月16日 第3月曜日午後 7回目：年賀状の作成

角田が第3木曜日午前のコンピュータ学習の研究会への参加が不可能になったために、今回も第3月曜日午後開催時間を変更した。生活リズムができていたようで、戸惑いがあるとの声やはりあった。高齢者にとって、生活リズムというのはとても大切なものと思われる。季節を考慮し、今回も参加者の要望もあり、参加者が描いた絵をコンピュータ

に取り込み，ワープロソフトを使用して年賀状を作成した．前回と異なる点は，用紙の配置が，前は縦置き縦書き，今回は横置き横書きなことである．参加者が趣味にしている油絵であり，楽しい題材であった．既成の絵ではないことが，特に学習意欲を高めた．

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

14-8) 平成27年12月21日 第3月曜日午後 8回目：クリスマスカードと年賀状の作成
季節を考慮し，ワープロソフトを使用してクリスマスカードを作成した．テンプレートを用いるのではなく，ページの設定，用紙の横置きの設定から学んだ．絵を検索，挿入し，配置に工夫を凝らした．次に，ページの設定などはそのままに，作成したクリスマスカードの絵と文言だけ変更することにより，年賀状も容易に作成できることを学んだ．いつものように，最後に皆で体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

14-9) 平成28年2月15日 第3月曜日午後 9回目：交通の情報を検索する
前回，大雪のため会を中止した．それを踏まえると，天候によりバス，電車等の詳細な運転状況の情報が有効なことは明白である．そこで，インターネットで各自が日常使用しているバス会社のバスの待ち時間，バスの種類，ノンステップバスかなど，さらに電車の遅延状況など検索した．いつものように，最後に皆で体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

14-10) 平成28年3月21日 第3月曜日午後 10回目：カレンダーを作成する
ワープロソフトを使用して，5月のカレンダーを作成した．さらに，絵をインターネットから検索，挿入した．いつものように，最後に皆で体操をして，「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら，身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

=====

15) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園女子大学角田真二ゼミ主催コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である．

内容は以下の通り．

=====

15-1) 平成28年4月18日 第3月曜日午後 1回目：カレンダーの作成
前回作成した5月のカレンダーを角田が印刷してきた．プリンタの調子が悪く，当日印刷が不可能になったためである．それらを掲示板に並べ，前回の学習の思い出をした．5

月分であるので自宅で使える。4月から引き続き、ワープロソフトを使用して、6月のカレンダーを作成した。A4用紙の上半分に紫陽花の絵をインターネットから検索、挿入した。絵の検索、挿入だけでも悪戦苦闘した。今回も、表機能を使用して、下半分に曜日、日付などを入れた。枠を大きめに取り、書き込み可能にした。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
15-2) 平成28年5月16日 第3月曜日午後 2回目：便箋の作成

前回作成した6月のカレンダーを角田が印刷してきた。プリンタの調子が悪く、当日印刷が不可能になったためである。それらを並べ、前回の学習の思い出をした。6月分であるので自宅で使える。逆に、思い出の良い課題になった。梅雨、初夏に向けて、ワープロソフトを使用して、便箋を作成した。下線機能を用い、罫線を引き、絵をインターネットから検索、挿入した。絵の大きさを変更、配置するのに、悪戦苦闘した。

講師 角田真二 参加者 5人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
15-3) 平成28年6月20日 第3月曜日午後 3回目：暑中見舞いの作成

まず、前回作成した便箋を並べて、前回の学習内容を思い出してみた。次に、ワープロソフトを使用して、ハガキサイズの暑中見舞いを作成した。テンプレートを用いた。縦書きで型にはまっているだけに逆に難しさがあった。後半の時間は、テンプレートを使わず、用紙サイズの決定、絵の挿入などの機能を使用して暑中見舞いを作成した。慣れた横書きということもあり、前半よりも学習がスムーズだった。最後に思い出ゲーム、体操をした。

講師 角田真二 参加者 3人 教員 古松彌生，角田真二

=====
15-4) 平成28年7月18日 第3月曜日午後 4回目：残暑お見舞いの作成

まず、前回作成した暑中見舞いのハガキを並べて、前回の内容を思い出してみた。次に、ワープロソフトを使用して、ハガキサイズの残暑見舞いを作成した。簡単に縦置き横書きにした。テンプレートを用いず、ページのレイアウト設定機能などを用いた。前は学びやすいので、皆で同じ絵を検索、挿入したが、今回は各々好きな絵を使った。後半の時間は、全く同じ内容で少し難しく、ハガキの縦置き縦書きで作成した。前半よりも学習がスムーズだった。最後に思い出ゲーム、体操をした。

講師 角田真二 参加者 4人 教員 古松彌生，角田真二

=====
15-5) 平成28年9月19日 第3月曜日午後 5回目：表彰状の作成

まず、前回作成した残暑見舞いのハガキを並べて、前回の内容を思い出してみた。次に、ワープロソフトを使用して、表彰状を作成した。テンプレートを使用して、2時間で2枚作成し、同じ内容の学習を2回行った。自分が何をがんばっているか考えながら、思い出しながら、表彰状の内容を考えた。最後に思い出ゲーム、体操をした。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

15-6) 平成28年10月17日 第3月曜日午後 6回目：年賀状の作成

ワープロソフトを使用して年賀状を作成した。初めての参加者もいたので、簡単な縦置き横書きで作成した。一つだけ絵を検索して、挿入した。著作権の説明もした。テンプレートをを用いず、用紙、ページの設定から行った。文字の大きさ、種類、色を変えるなどとした。少し難しかった。最後に、思い出しゲーム、体操をして身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 6人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

15-7) 平成28年11月21日 第3月曜日午後 7回目：クリスマスカードの作成

ワープロソフトを使用してクリスマスカードを作成した。前回の年賀状作成と異なる点は、横置き横書きという点である。テンプレートをを用いず、用紙設定、余白の設定をはじめページの設定から行った。文字の大きさ、種類、色を変えるなどとした。一つだけ絵を検索して、挿入した。クリスマスらしい絵がたくさんあり、迷った。テンプレートをを用いなかったこともあり、少し難しかった。最後に、思い出しゲーム、体操をして身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

15-8) 平成28年12月19日 第3月曜日午後 8回目：カレンダーを作成する

まず、前回作成したクリスマスカードを並べて鑑賞した。最初にアウトプットをみたので、学習に対する意欲が上がった。ワープロソフトを使用して、来年の1月のカレンダーを作成した。それを利用して、別の月のカレンダーも作成した。枠の右上隅に日付を置き、書き込めるようにするなどした。さらに、絵をインターネットから検索、挿入した。絵をカレンダー背面に配置し、少しおしゃれな感じにした。いつものように、最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

15-9) 平成29年1月16日 第3月曜日午後 9回目：カレンダーを作成する

大雪の天候であったので、大雪の様子をライブカメラで楽しんだ。次に、絵や写真の処理について学んだ。ワープロソフトでトリミングなどの機能、絵を描くソフトで修正などの機能を学んだ。自分の撮影した写真を年賀状に使用してみたいという要望が多いために、それに応える形とした。いつものように、最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

15-10) 平成29年2月20日 第3月曜日午後 10回目：絵を描くソフトを学ぶ

前回に引き続き、絵と写真を扱った。絵を描くソフトを取り上げ、学んだ。前回からの流れがあるので、絵を描くソフトであるが、幼稚な感じにならずに済んだ。筆の種類の違いをはじめとして、絵や写真の切り取り、写真の取り込みまで、一通り学ぶことができた。自分の撮影した写真を年賀状に使用してみたいという要望が多いために、それに応える形とした。いつものように、最後に皆で体操をして、「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら、身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====
15-11) 平成29年3月20日 第3月曜日午後 11回目: 絵を描くソフトを学ぶ

前回に引き続き, 絵を描くソフトを取り上げ, 学んだ. 前々回の, 絵や写真の学習からの流れがあるので, 絵を描くソフトであるが, 幼稚な感じにならない. 内容は前回とほぼ同じで学びやすくした. いつものように, 最後に皆で体操をして, 「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら, 身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====
=====
16) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園女子大学角田真二ゼミ主催コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である.

内容は以下の通り.

=====
16-1) 平成29年4月17日 第3月曜日午後 1回目: カレンダーの作成

画面を複写する機能を使用して, 桜の写真を題材に, 絵を描くソフト, ワードプロソフトへの貼り付け方法を学んだ. 前回に引き続き, 絵を描くソフトの使い方も取り上げた. ワードプロソフトで取り込んだ桜の写真を, A4用紙の上半分に, 表機能を使用して, 下半分に曜日, 日付などを入れた. 枠を大きめに取り, 書き込み可能にした. 最後に皆で体操をして, 「疲れたけど面白かった」と感想を述べながら, 身体をほぐした

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====
16-2) 平成29年5月15日 第3月曜日午後 2回目: 続カレンダーの作成

ワードプロソフトを使用して, 前回の作成途中のカレンダーの文書ファイルを開いて, カレンダーを完成させた. これまでは, 各回完結で, 学習の継続をしていなかった. 作業継続の概念に加え, 手続きの理解も難しかった. 記憶媒体の利用方法, 差し込み方法なども同時に取り上げたので, 学習の難しさがました. 最後に, 体操をして身体をほぐして終わった.

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====
16-3) 平成29年6月20日 第3月曜日午後 3回目

角田は体調不良のため, 欠席. 内容については, 不明.

講師 古松彌生 参加者 X人 参加教員 古松彌生

=====
16-4) 平成29年7月17日 第3月曜日午後 4回目: 残暑見舞いの作成

ワードプロソフトを使用して残暑見舞いを作成した. 暑い日であるので, 現実感がました.

大切なことと考えている。絵を検索，挿入して，はがきに収めた。はがきの大きさ，縦置き横書きに設定，絵の大きさ，配置を工夫した。最後に，体操をして身体をほぐして終わった。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

16-5) 平成29年9月18日 第3月曜日午後 5回目：表彰状の作成

ワープロソフトのテンプレートを使用して，表彰状を作成した。1年間頑張った自分へのご褒美に，年末に贈呈するためである。テンプレートを用いたが，テンプレートを用いたがための困難さも伴ってしまった。同一回で，2回同じことを繰り返すために，つい1時間前に学習したことを思い出すトレーニングにも，良い復習にもなる。最後に，体操をして身体をほぐして終わった。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

16-6) 平成29年10月16日 第3月曜日午後 6回目：年賀状の作成

ワープロソフトを使用して年賀状を作成した。テンプレートを用いなかった。テンプレートは最新の平成30年に対応しておらず，高齢女性には構造が逆にわかりにくいからである。同一回で，2回同じことを繰り返すために，つい1時間前に学習したことを思い出すトレーニングにも，良い復習にもなる。最後に，体操をして身体をほぐして終わった。

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

16-7) 平成29年11月21日 第3月曜日午後 7回目：クリスマスカードの作成

ワープロソフトを使用してクリスマスカードを作成した。テンプレートを用いなかった。絵をインターネットから検索，挿入し，大きさを変えた。大きさを変える一つの作業でも繊細な作業で難しかった。10回程度挑戦してようやくできた。図形を描く簡単な機能を使用して，吹き出しの図も加えてコメントを書き込めるようにした。最後に，体操をして身体をほぐした。

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

16-8) 平成29年12月18日 第3月曜日午後 8回目：カレンダーの作成

ワープロソフトを使用してカレンダーを作成した。テンプレートを用いなかった。表機能を利用した。表中の文字飾り，色，大きさ，種類の変更は高齢者には難しく，かなり苦勞した。表に工夫を凝らし，実用的にコメントを書き込めるようにもした。「難しいが，でき上がると充実感がある，実際に使いたい」という貴重な感想が自然と出てきた。最後に，体操をして身体をほぐして終わった。

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

16-9) 平成30年1月15日 第3月曜日午後 9回目：絵を描くソフトとワープロソフトの図形を描く機能

絵を描くソフトとワープロソフトの図形を描く機能を学んだ。ペイント系とドロー系の

違いに配慮しつつ，学んだ．筆の違い，絵の繊細な切り取りなど，多様な使い方を取り上げた．最後に，体操をして身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
16-10) 平成30年2月19日 第3月曜日午後 10回目：絵を描くソフトとワープロソフトの絵や写真の処理

前回に引き続き絵を描くソフトと，ワープロソフトの絵や写真の処理を学んだ．ペイント系とドロー系の違いに配慮しつつ，学んだ．用いる筆の違い，絵や写真の処理の面白さなど，多様な使い方を取り上げた．最後に，体操をして身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
16-11) 平成30年3月19日 第3月曜日午後 11回目：ポスター作成

会を活性化させるために，新たな参加者を募るためのポスターをワープロソフトで作成した．公民館に実際に掲示してもらうためである．文面から自分たちで悪戦苦闘して作成した．

講師 角田真二 参加者 4人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
17) ころとからだのリフレッシュ

十文字学園女子大学角田真二ゼミ主催コンピュータ学習の研究会

ころとからだのリフレッシュグループ実施

豊島区雑司ヶ谷地域文化創造館にて開催

前年度からの継続である．

これまで10年以上，参加者の後期高齢女性の通院などの関係で，長年第3木曜日午前をこのコンピュータ学習の研究会の実施日に固定してきた．近年は，角田の勤務先の大学の校務を最優先するために，試験的に第3月曜日午後の開催に変更をしていた．しかし，参加者の通院等の関係から第3木曜日午前に戻さざるを得なくなった．

内容は以下の通り．

=====
17-1) 平成30年4月19日 第3木曜日午前 1回目：カレンダーの作成

ワープロソフトを使用してカレンダーの作成を行った．インターネットからの絵の検索，挿入，ワープロソフトの図形機能からの図の挿入を行った．A4用紙の上半分に，工夫して配置した．A4用紙の下半分に，表を入れた．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====
17-2) 平成30年5月17日 第3木曜日午前 2回目：一筆箋の作成

ワープロソフトを使用して，インターネットからの絵の検索，挿入により一筆箋の作成を行った．前回のファイルの利用，2つのファイルの同時作業など，一見簡単だが概念が難しい事柄まで扱った．最後に参加者の主導で体操をして，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 角田真二

=====

17-3) 平成30年6月21日 第3木曜日午前 3回目：暑中見舞いの作成

ワープロソフトを使用して，テンプレートに基づき，暑中見舞いの作成を行った．前半の1時間は，同一のパターンを使用して機能の学習を中心に行った．後半の1時間は，前半の学習を思い出しながら，各自異なるパターンを使用して応用として取り組んだ．最後に参加者の主導で体操をして，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 2人 参加教員 角田真二

=====

17-4) 平成30年7月19日 第3木曜日午前 4回目：残暑見舞いの作成

ワープロソフトを使用して，テンプレートに基づき，残暑見舞いの作成を行った．前半の1時間は，同一のパターンを使用して機能の学習を中心に行った．後半の1時間は，図形を描く機能を使用して，吹き出しの図形の中に文章を考える，テンプレートの文字色を変える，絵を検索して挿入するなど，装飾に時間をかけた．各自異なるパターンにすべく応用として取り組んだ．最後に参加者の主導で体操をして，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

17-5) 平成30年9月20日 第3木曜日午前 5回目：表彰状の作成

ワープロソフトを使用して，テンプレートに基づき，各自のこの1年間のコンピュータ学習に対して称えるため，表彰状を作成した．前半の1時間は，同一のパターンを使用して機能の学習を中心に行った．後半の1時間は，テンプレートの文字色を変える，絵を検索して挿入するなど，各自装飾に時間をかけた．最後に参加者の主導で体操をして，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生，角田真二

=====

17-6) 平成30年10月18日 第3木曜日午前 6回目：年賀状上の作成

ワープロソフトを使用して，テンプレートを使わずに，年賀状の作成を行った．絵を検索して挿入するなど，装飾に時間をかけた．テンプレートを用いないのでページの設定でとまどった．各自異なるパターンにすべく取り組んだ．最後に参加者の主導で体操をして，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 角田真二

=====

17-7) 平成30年11月15日 第3木曜日午前 7回目：クリスマスカードの作成

ワープロソフトを使用して，テンプレートを使わずに，クリスマスカードの作成を行った．前回の年賀状と類似しているが，年賀状は縦置き横書き，クリスマスカードは横置き横書きなので，デザインが異なる．この微妙な差異も学習に影響を与える．用紙のサイズ，用紙の方向から設定した．文字を回転させ，中心部に斜めに文字を配置する，絵を検索し左上，右下に2つ配置するなど，装飾にかなり重点を置いた．各自異なるパターンにすべく取り組んだ．最後に参加者の主導で体操をして，身体をほぐした．

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

17-8) 平成30年12月20日 第3木曜日午前 8回目: カレンダーの作成

ワープロソフトを使用して, テンプレートを使わずに来年2月のカレンダーの作成を行った. 書き込みができるように, 各マスの余白を大きく取るように設定した. それだけでも何度も印刷して確認するなど苦労した. さらに, 表計算ソフトのテンプレートを使用して, 来年1年分のカレンダーも印刷してみた. 2月のカレンダー, 1年分のカレンダー両方が完成できて, 参加者の満足感が大きかった. 最後に参加者の主導で体操をして, 身体をほぐした.

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

17-9) 平成31年1月17日 第3木曜日午前 9回目: 絵を描くソフトを学ぶ

絵を描くソフトを学ぶために, まず習字の道具として使用してみた. 色の変更を後にする一つの工夫である. 筆の種類, 太さの変更が難しかった. 半紙の大きさに用紙を設定するのも難しかった. 1月という季節にも習字は適切であった. さらに, 色の変更も加えて, 星, 吹き出しなどの作り方を学んだ. 絵を描くソフトという簡単そう見えるソフトが意外に難しいことに気付いた. 最後に参加者の主導で体操をして, 身体をほぐした.

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

17-10) 平成31年2月20日 第3木曜日午前 10回目: 表計算ソフトを学ぶ

表計算ソフトを学ぶために, カレンダー作成を取り上げた. ほぼ初めての表計算ソフトの学習であるので, ゆっくり学習を進めた. 文字の大きさ, 色の変更, セル内の改行, 罫線, 連続データの挿入, 絵の挿入など一通りの学習が進んだ. 難しい内容で苦労をしたが, くじけることなく取り組んだ. 最後に参加者の主導で体操をして, 身体をほぐした.

講師 角田真二 参加者 3人 参加教員 古松彌生, 角田真二

=====

17-11) 平成31年3月21日 第3木曜日午前 11回目: 絵や写真の処理

ワープロソフトを使用して絵や写真の処理について学んだ. 一つ機能を学ぶだけで, 趣のある絵や写真に変化させることがわかり, 楽しむことができた. 最後に参加者の主導で体操をして, 身体をほぐした.

講師 古松彌生 参加者 3人 参加教員 古松彌生

=====