



「コロナ対応へ」 EPOC休講 対応 全会員応援号 **\*\*\*\*\***

「EPOC全会員へエールを送ろう！」



EPOC会長 岡村 繁美

EPOC会員の皆様 あけましておめでとうございます。

コロナ禍の不安が払拭できないまま新しい年を迎えました。

新型コロナウイルス感染の猛威でEPOCも活動自粛を迫られ、EPOCカレンダーにも中止の二文字が多くなりましたが、感染防止に努めながらの活動を通して新しい会員が仲間に加わってくれたことを大変うれしく思います。新会員の皆様を心から歓迎いたします。

努力が効果を表すまでには時間がかかることも多いので、多くの方はそれまでに飽きたり、迷い、挫折することもあります。教え合う仲間が身近にいますので楽しく一緒にやりましょう。

難しく心痛める一年でしたが幹事の方々の献身のご努力に感謝いたします。

わたしの巣ごもり生活は、柴犬「はな」ちゃん(15歳)との散歩で始まり、朝食後コーヒーを飲みながらテレ東8時からの韓流ドラマを見て一日が始まります。家にいる時間が長かったのでPC保存データなどを整理しているうち、ワード、エクセルなどほとんどの機能が使えない状態になり大慌て、友人の助っ人によるとソフトを捨ててしまった状態で復元も出来ないのので他の方法で使えるようにしてもらいました。自分に反省、友人に感謝。師走に入り年賀状に取り掛かかべく、筆まめを使おうと探しても住所録を含め無くなっていることに気づき困っています。(SOS)

次葉へ続く



こんなストレスが蓄積した状態で新年を迎えようとしている矢先、沈み切った暗雲を振り払うような歴史的快挙ニュースに感動しました。

2014年12月に地球を出発した小惑星探査機「はやぶさ2」から切り離されたカプセル(小惑星「リュウグウ」の砂が入っているとみられる)が無事回収されました。

月より遠い天体の地中にあった砂を持ち帰れば世界初の快挙です。

「リュウグウ」の砂が含む物質を調べれば、太陽系の成り立ちの手がかりや地球の生命の由来の端緒がつかめる可能性があります。

「リュウグウ」から持ってきた「玉手箱」を開けたら周りの人たちは白髪になってしまうのか?今から楽しみです。

「はやぶさ2」本体は、カプセルを切り離したあと、地球と火星の間を回る小型の小惑星(直径30m)に飛行距離100億キロかけて探査するミッションで、11年後の2031年7月に戻ってくる予定だという。快挙を成し遂げて帰還する「はやぶさ2」を絶対見届けたい!

これからも、欲望かぎりなし、迷いかぎりなし、人間のわたしでありたい。

EPOC発足以来初めて経験している活動自粛の状況が続きそうですが、どんな環境にあっても「パソコンを学び合う仲間たち」を実感できるよう知恵をだし、ワクワク、ドキドキ、達成感を大切に笑顔の明日に挑戦していきましょう。

本年もよろしく願いいたします。

岡村 繁美

巻頭タイトルの写真「夜明け前」説明:撮影 EPOC会員 上口 建作(画像記録班)さん

10月の末、丸駒温泉で撮ったものですがコロナ禍が収束し明るい新年を迎えることを期待して「夜明け前」としました 上口 建作

コロナ禍を乗り越えて!  
EPOC 全員へ エールを!



..... EPOC (江別パソコン利用研究会) は 今、新会員さんを募集中! .....

江別市とその近郊にお住まいの方でパソコンの得意な方・おぼえたい方・興味のある方を募集しています! EPOCではワードやエクセルをはじめ 写真や画像の処理、データの作成などを学びあっています。ウェブサイト: <http://e-epoc.jp/wp/>

詳しくは、こちらまでご連絡ください。ご案内いたします。

Eメール: [info@e-epoc.jp](mailto:info@e-epoc.jp) EPOC代表幹事: 小池美津子 または 情報図書館まで

## コロナ禍を乗り越えて！ みんなで 未来に向かって進みましょう！



EPOC代表幹事 小池 美津子

新型コロナの猛威が未だ終息の気配すら見せない中、新しい年を迎えました。このような中ですが、みなさま 穏やかなお正月をお過ごしのことと思います。初詣に行き「エアタッチ鈴緒」を見かけた方いらっしゃいますか？ 時節柄ですね～

昨年は、新型コロナのウイルス対策から始まり強烈なコロナ禍の中で終わり、世の中・生活様式が随分変わってきています。

その中の一つが、「テレワーク」という働き方でしょうか。そもそも、「テレワーク」とは「テレ(Tele=離れた場所)+ワーク(Work=仕事)」という2語を組み合わせた造語ですが、今回のコロナ禍の中、多くの人々が「外出自粛」や「自宅待機」を余儀なくされて、柔軟な働き方や生活の仕方を模索された年となりました。

思えば1990年代頃から現在に至るまで、「テレワーク」の環境整備や実現可能性が議論されて来ましたが、なかなか進展がない中、ここにきて「地方創生」や「新型コロナウイルス対策」と関連づけられ働き方や暮らし方が急速に変わってきました。

固定した空間や施設にこだわらずに、移動中や在宅でもコミュニケーションをとる事が必須となり、「オンライン会議サービス」が注目を集め、中でも「Zoom」の勢いは凄まじく、2019年末 時点では1,000万人位だった月間利用者数が、2020年春には2億人以上にまで激増して、それ以降もどんどん利用者数が増えてインフラとなりつつあるそうです。

当初「Zoom」には、次々と脆弱性が発見され通信安全性の問題が指摘されましたが、その後、開催時には「ミーティングID」だけでなく「パスワード」を設けたり「ミーティングID」を非表示にしたり「待機室」機能を設けるようにしたりと「Zoom爆撃」を防げるようになり、有効なツールとなってきました。 EPOCでも、9月に幹事会で勉強会を開き、11月の幹事会を「Zoom」オンライン会議を開きました。 最初複数の方々は、「時期尚早！ 従来のメールでの決議に!」と、言われていましたが「不安なら会議前に練習をしましょう。簡単なので、各部のお休みの中で活用していくためにも慣れて活かしていきましょう。」と話し、11月29日の幹事会は「Zoom」で開催し今後のEPOCの方向性を話し合うことが出来ました。 その後、早速 部活動に活用されているようで、心から、提案して良かったと思っています。



次葉へ続く

### 「会報えぽっく」 寄稿・投稿大歓迎！

会員さんの 所感、旅行紀行、写真、作品、質問等のお便りをお待ちしています。

ご活用下さい **メールアドレス** [epoc.e.one@gmail.com](mailto:epoc.e.one@gmail.com) 「会報えぽっく」



ところで、皆さんは「**コロナ接触確認アプリ「COCOA」**」を使っていますか？

私は、スマホにインストールして外出時や日々の中で活用しています。



厚生労働省の報告では、日本では2020年6月にプレビュー版「**新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」**」がリリースされて、12月上旬には、日本中で約2,150万件以上にダウンロードされているそうです。

この「COCOA」とは、新型コロナ感染者の情報を元に、感染者と濃厚接触されると検出されるものですが、他の国などでは、アプリをインストールする時に名前・電話番号・国民識別番号といった詳細な個人情報の入力を求められたりと、プライバシーより公衆衛生が優先される国が少なくないとのこと。しかし、日本の場合は、個人を識別する情報は収集されません。

濃厚接触の判定に利用されるデータは15分ごとにランダムに生成されて「Bluetooth」の信号強度をベースに管理されるそうです。

感染した場合の感染報告も私たち個人の任意で、勝手に送信されない仕組みになっているのでプライバシー侵害の心配はないそうで安心とのこと。

私は、「陽性者との接触を確認する」ボタンをタップしては、『陽性者との接触は確認されませんでした。引き続き「新しい生活様式」の実践をよろしくお願いいたします』と表示されるのを見て、ホッと、「あ～ 今日無事終わることが出来た!」と、安心しています。

この「COCOA」を、スマホを持っている日本の6割の方々が使用すると、感染拡大も終息方向に向かうと言われています。みなさんも、安心材料の一つとしてスマホにインストールして活用してみませんか？

また、文科省は、2023年度までに全国の小中学校へPCを支給するという計画があったそうですが、今回のコロナ禍を受けてオンライン授業にも使えるPCの重要性を再確認し、計画を大幅に前倒して支給するそうです。今まで以上にお子さんやお孫さんとのパソコンのかかわり方も変わってくるのかもしれません。

スマホも4Gから5Gへ、そして2030年頃までには6Gをも見据えている世の中！そして、AIも第4世代に向かうなど、新型コロナの影響もあって私たちの生活様式が急激に変化しつつあります。このターニングポイントをしっかり見据えて、その流れに関心を持って一緒に楽しくパソコンライフをおくっていきませんか。是非 その変化を、みんなで 見極めていきましょう。

小池 美津子



\*\*\*\*\*

## Withコロナに思うこと

\*\*\*\*\*



EPOC 幹事 矢 萩 巽

学習部会・初級入門午後部会 世話人

2020年1月中旬に「新型コロナウイルス」に関する報道があって以来、毎日、新型コロナに関する新聞、テレビの報道で「新型コロナ」に関する記事や映像を見ない日は無いという1年でした。

医療関係者の必死の努力もむなしく、第2波、第3波と感染者数が増加しています。我々一般人にはよくわかりませんが、「GoToトラベル」で感染が拡大したエビデンス(証拠・根拠)はないなどと、政府は言って経済を停滞させないことを優先していますが、人が移動することによって感染が拡大していることの一因としてあるのではないかと個人的には思っています。

ワクチンの開発が進み実用化されて、その効果が表れ早い段階での終息を願うばかりです。外出自粛でこれまで経験のない新しい生活様式で、子供も大人もみんな目に見えないストレスを感じ、体の中のバランスが大なり小なりくずれてしまっている可能性があると言われていています。

EPOCでは、感染リスクを回避するため、各部会が休講を余儀なくされています。そのような中でストレス解消の一助になればと思い、学習部会(初級入門午後部会も含め)では休講中でもパソコンに触れる機会を増やそうと、テレビでお馴染みになった「Zoom」アプリを使って在宅のままリアルタイムで学習ができるようにしたいと思います。顔を見て声を聴きながらパワーポイントやワードの画面で説明することで、メールでのやり取りより分かりやすく説明もでき、理解し易いのではないかと思います。

教えてほしい、質問したいという方は休講期間限定で下記メールアドレスに連絡していただきましたら、対応させていただきます。しかし、この方法はインターネットに接続されていることが必須なので、この環境にない方には、感染予防を十分に施したうえで、福祉センターなどで少人数での教室を開催することも考えています。ご希望の方は電話をいただきましたら、折り返し電話で打ち合わせを行い準備します。遠慮なく連絡ください。

お待ちいたしております。

連絡先メールアドレス : [t\\_yahagi@amber.plala.or.jp](mailto:t_yahagi@amber.plala.or.jp)

矢萩 巽



## ～新たな暮らしの中で自らの生活パターンを～ EPOC幹事 大栗一孝



前代未聞のコロナ禍でこれまでの生活パターンを大きく変えざるを得ない令和2年は間もなく閉じられますが、あれもダメ・これもダメという暮らしはまだまだ続きそうです。



エアロゾル感染・三密・クラスター・オーバーシュート  
・スティホーム・ロックダウン・GOTO…、

医療崩壊…新たな言葉も絶え間なく耳に飛び込んできます。

特に我が身にピッタリ適合の“高齢者”“重症化”のワードが…。不要不急の外出自粛「とにかく出歩かないことに徹する」ということ、極力自室(家)に籠りっきりの暮らしを意味しています。そんな日々をどう作っていくのか、誰にも課されることでしょうか。

### ～そんな近頃の我が暮らしの様子など～

◎朝食後は新聞とTVのモーニングショー、更にPC前でのメールチェック等。午後は録画番組や自作のビデオ記録の視聴など…。早朝が涼くなる日没の頃を見はからって30分程度のウォーキング…。通院や所属している団体やグループの集まりなどスケジュール表に書き込みのある日は月に数日、すっかり定着してしまったこんな日課が延々と続いている。こんな暮らしがいつまで続くのだろう。

◎今年はネットサーフィンで楽しむ機会も増え、ついついをクリックで宅配便の届く回数まで増えました。本州在住の子供たちとはLINE(ファミリーグループ)で結んでおり、折に触れ近況等を交流し合っていますが、「テレワーク」で子供達も「お家時間」がたっぷりあるようで良く付き合ってくれます。「〇っ〇り」「〇〇くり」の〇にかな文字(一文字)を入れて出来る言葉は?、こんな課題を出したところ、競って返信が飛び交う賑やかさ…「しっかり」「じっくり」考えたのか「びっくり」するほど多くの言葉が集まりました。日本語は面白い\(^o^)/。

◎当然のことながらTVの視聴時間も増えますが、毎週欠かさず観たい番組を録画することでスポンサーには申し訳ないがCMカットで楽しめる術を会得。更にTVに向き合う時間が多いいせいか近頃気になる不思議な日本語?、TVに向かってイチャモンを付ける(年寄りの暇つぶし!)も楽しんでいます。

1.2の例ですが…「〇〇はこちらになります」「メツチャ(めちやくちゃ)美味しい」など…。『「なるじゃないだろう、こちら「です」だろう、「めちやくちゃ」は本来筋道が立たないこと・ひどくわけのわからないこと・度外れで全く話にならない事だと辞書にもあるぞ、「とても美味しい・すごく美味しい」と言えば言いだろう』一人でブツブツ文句を言って昔風の日本語を懐かしんでいる。

「やばい、ヤベー」私が若かった頃この言葉は少々“不良”っぽい響きとして普通に通用していなかったはず、しかし今は全く別の意味を持たせているようだ…。勿論TVの向こうには届かない事を承知で…。「言葉は歴史とともに変化する」そうだが、我が家の「広辞苑(1991年/第4版)」は既に骨董の領域?。

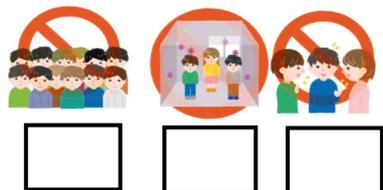
日本語は変化する\(^o^)/。

EPOC大栗一孝

今年の漢字が発表されました

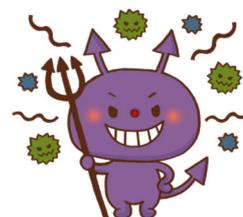
イラストに合う漢字を入れてください

密



E ええ加減にしてくれー。  
P ポツポツ感染者グラフの下降を期待してるぞ  
O おれだけじゃない、誰もがそう思ってるんだよ  
C コロナさんよ、本気でお願い 早く消えてくれ

コロナ禍を乗り越えて!  
EPOC 全員へ エールを!



特別寄稿



EPOC幹事 猪股嘉治

# 懐かしいインベーダーゲームで楽しもう

プログラミング部会 猪股

プログラミング部会で学習しているScratchのプログラムで作られた「インベーダーゲーム」を紹介します。コロナ過の中ゲームも一興かと思えます。是非遊んでみてください  
私たちのプログラミング部会ではまだまだこのようなプログラムは作れませんが、いずれ挑戦の予定です

インターネットを開き「<https://scratch.mit.edu/projects/355763539>」のURLを打ち込んで下さい。

次の画面が表示されます。 <https://scratch.mit.edu/projects/355763539>

🔒 <https://scratch.mit.edu/projects/355763539>



**インベーダーゲーム**  
by why-beckham



**使い方**  
操作方法  
→、←で自機を動かします。  
スペースキーで弾を打てます。  
aキーを押すと最高記録が表示されます。

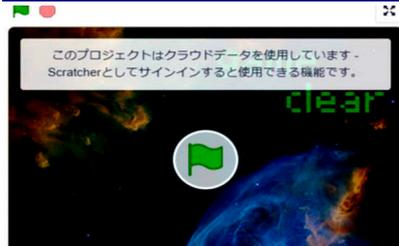


- 1 ゲームの開始: この旗をクリック
- 2 操作方法  
→、←で自機を動かします。スペースキーで弾を打てます。  
aキーを押すと最高記録が表示されます。

易しいと感じた方は下記URLで挑戦してみてください。

Microsoft Edge [で開いて下さい](#) Internet Explorerでは動作しません

<https://scratch.mit.edu/projects/302497523/>



操作は上のゲームと同じです。  
最高記録の表示はありません



以上



# 新型コロナウイルスに感染しないために

EPOC幹事 猪股嘉治

文責 編集部

## 1 感染経路と対策

### 1-1 飛沫感染

感染経路・・・感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

感染対策・・・① マスクの着用 ② 3密を避ける ③ 手洗い

### 1-2 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れてウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や、目を触って粘膜から感染します。

感染対策・・・① マスクの着用 ② 3密を避ける ③ 消毒 ④ 手洗い

一番大事なことは手で顔を触らないように注意すること、水分補給等マスクの着脱時に注意

### 1-3 空気感染

飛沫感染と似ていますが、感染者が飛ばした微細な飛沫核(エアロゾル)を吸い込むことで感染します。飛沫核というのはくしゃみや咳、つばといった水分が乾燥し、病原菌だけが空中に浮遊している状態と考えるとわかりやすい。飛沫核は非常に軽いため、屋外であれば風などによって巻き上げられ、吸い込むことは容易ではなくなりま。す。ですが、密閉された屋内や空調が悪く空気が流れていない、換気の悪い屋内などでは微細な飛沫(エアロゾル)に含まれたウイルスが数10メートル浮遊し、感染する可能性があるとしています。ですので、感染者と離れた場所にいたとしても浮遊している飛沫核を吸い込むことで感染してしまう事になるのです。

感染対策・・・① マスクの着用 ② 換気



## 2 三密とは

- ① 密閉(換気が悪い)・・・対策は換気をする
- ② 密集(、スーパー、レストラン等人が密に集まって過ごすような空間)
- ③ 密接(イベント、飲食店等不特定多数の人が接触する恐れが高い場所)

## 3 手の消毒と手洗い

◎ アルコールの手指消毒薬は30秒で手指の細菌数を約3,000分の1に減少させ、1分後には10,000～100,000分の1まで減少させることができます。従って拭き取りは良くない、空気乾燥の事。

◎ 流水及び石鹸での手洗いは、手指の付着ウイルス数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。

石けんを頻繁に使用していると手荒れの原因になることも、荒れた手には菌が付きやすくなるので注意。

## 4 物の消毒

消毒液を物に吹付けた後に拭くと、菌付着表面は、消毒液に抵抗するバイオフィームという細菌の塊にコーティングされて消毒されません。従ってペーパータオルや布に洗剤を含ませてから消毒するようにします。

## 5 濃厚接触者の定義とは

感染者と手指消毒など行うことなく触れ合った、もしくは対面で手を伸ばしあったら届くくらいの距離(1m程度)に15分以上居ること。

## 6 新型コロナウイルスの生存期間(寿命)

表面	新型コロナウイルスの寿命	表面	新型コロナウイルスの寿命
紙、ティッシュ	3時間	ステンレススチール	2-3日間
銅	4時間	ポリプロピレンプラスチック	2-3日間
段ボール	24時間	ガラス	4日間
木材	2日間	紙幣	4日間
布	2日間	マスクの外側	7日間

- ◎ 運動は免疫力を高めます
- ◎ ストレスは免疫力を弱めます

猪股嘉治

## 「EPOC全会員へエールを送ろう！」 EPOC幹事 藤倉万里子

エポックの皆さんこんにちは！ 二月の末頃からコロナが流行りだしました。この頃はコロナに振り回された毎日でした。

ちょっと咳が出ただけで夫に風邪を引いたのかと言われ、まるでコロナにかかったような目で見られました。それで夜には卵酒を造り風邪薬と飲みました。気がついたときは1升瓶をあけたくらいです。

考えると皆様もご存じのように鈴木知事が緊急事態宣言が出され全ての活動が停止されました。あの頃はどこにも出ていないので菌をもらうわけがなかったんですね。笑い話にもなりません。



一時はどうかこのコロナも収束されるように思いました。ところが収束どころか宣言が解除されるや否や人々は動き出しそれによりか？ コロナは益々の拡がりを見せ、今やとどまることのないような事態になりました。

今ではマスクなしの生活は考えられません。そのせいもあってか今年はインフレーションが患者が極めて少ないと言うことです。

今から100年位前スペイン風邪が猛威を振るい何人もの死者を出し収束までに3年かかったといわれています。その頃からみたら医学も文明も進んでいます。巷で暗いニュースばかりが取り上げられていますが近いうちにワクチンが接種出来ると新聞でも報じられています。希望がありますよね。そして、私達は社会の先端に行くパソコン人間です。出来る範囲での散歩とか軽いラジオ体操、趣味の手芸、ゲームとかあかるい話題をみつけ今自分に出来ることを少しでも取り上げていきませんか。

早いもので、この文を書いている今は、暦があと1枚だったのが、この1枚ももうすぐ終わりに近くすぐに新年を迎えることになります。

私たちの仲間や周りからコロナがでないように丈夫な体と心を持ちたいものです。

早くに明るい笑顔で皆さんにお逢いしたいものです。

藤倉万里子



## EPOC全会員へエールを送ろう！」 EPOC会計 出口裕子

新年明けましておめでとうございます。

**コロナ禍を乗り越えて!**  
**EPOC 全員へ エールを!**

2021年新しい年を迎えました。いろいろと行動が制約される大変な新年です。

前年の2020年での私は「さあ今年もEPOCでパソコン学習を楽しみながら、少しでもパソコンの習得が出来る様に頑張ろう!」と思っていました。がしかし中国武漢市発生の新型コロナウイルスが瞬く間に日本でも感染拡大し、全国で猛威を振るい今に至っています。沢山の方が感染をし、そして沢山の方が亡くなられています。本当に心が痛みます。



私達EPOCの活動も出来なくなりとても残念な一年間で終わってしまいました。

今や人生百年時代に入るとも言われ、私にとっては一日でも長く頭と体が元気で日々暮らせることが理想であり願いです。

EPOCの講師の先生方にパソコンを教えて頂き、会員の皆さんと一緒に楽しく学び、錆び付いた脳に刺激を受けて、そして脳の活性化に繋げることです。

そして一日でも早く新型コロナウイルスが終息する事を心から待ちわびます。

EPOCの活動が又再開され会員の皆さんと一緒に楽しく学べる事が出来る日まで、皆さん新型コロナウイルスに負けずに頑張りましょう

出口裕子



## 「EPOC全会員へエールを送ろう！」EPOC副代表幹事 中村義広

EPOC会員の皆さん、



毎日、コロナウイルス関連のニュースを聞かない事はありませんね!

幸いにも、今のところ、私の家族・親類で感染した人がいなくて安堵しています。

ただ、私の母親は介護施設に入居していますが、この半年近く面会ができていません。子供たち夫婦、孫からLINEで写真を撮って送ってもらい、編集・印刷して介護施設に持参して担当の方から渡してもらっています。

ネットワークを利用した様々なイベントが急速に進んでいます。オンラインで行うミーティング、セミナー、クッキング、体操など、このような事柄は、何年か先に見込まれていたものが先行して実施されています。

私自身は、このような状況下で、健康に過ごすために最大限のコロナウイルス対策をして体を動かすことにしています。

週3日～4日 テニス、1月～3月は歩くスキー、夏はハイキング登山など、ウイルスに負けない体力づくりも大切と思っています。

私の今年のやってみたいこと!

1. テニス
2. 低登山
3. サイクリング
4. JRヘルシーウォーキング(中距離まで)
5. ホームページ作成
6. ドライブ旅行(コロナ次第)

など

ワクチンが既に出て外国では投与が始まっているようですが、私個人としては、早く治療薬ができることを祈るばかりです。

新型コロナウイルスって? わからなかったので調べました。

新型コロナ どんなウイルス?

[https://www3.nhk.or.jp/news/special/news\\_seminar/jiji/jiji11/](https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/jiji/jiji11/)

中村義広 <[y\\_naka@webone.ne.jp](mailto:y_naka@webone.ne.jp)>

## 「EPOC全会員へエールを送ろう！」 EPOC幹事 竹内秀機

【解説】バンデミックで在宅中、より快適に過ごすには？ デイヴィッド・ブラウン、BBCニュース

WEBサイト 英国BBCニュースの頁でコロナ禍の自粛中の健康維持に関する記事を見つけました。その記事の自分流要約をEPOCの私たちに当てはめてみました。



### その1 日光を入れる

精神科医のT氏は、「人間は性格でタイプが大きく異なるが、原則は非常に明確。日光と外気そして自然に触れるのが心身の健康に有効」と説明する。

日光を浴びると脳がセロトニンというホルモンを分泌、人は落ち着き、集中力を高め、明るい気持ちにし、不安感を抑える作用がある。

英建築事務所でウェルビーイング（人が健康で幸せな、良好な状態にあること）を担当するチャノン氏も、「日光による恩恵は大きい」と話す。「日光は、新型コロナウイルス対策にみんなが疲れ果てている今、とても重要だ」「実はみんなが思っているより、採光は調整しやすい」と言う。まずは、机を窓辺に置くこと。カーテンを目いっぱい開けて、窓ガラスをきれいにすること。汚れが日光の量を大幅に減らすからだ。

さらに、鏡を使ったり、壁を明るい色に塗るのも有効だ。日光をたくさん取り込もう。

### その2 騒音をシャットアウトする

脳と音の関係を研究している英ノッティンガム大学のレベッカ博士は、脳ではさまざまな部位が常に騒音や音の変化を認識していると話す。「仕事をしていても気が散ってしまう原因になる」「小さいざわめき音より、鋭い騒音の方が問題だ」脳にはさらに、音の変化を感知する部位もあり、「騒音が止んだ事で気が散ってしまう時もある」という。英ニューカッスル大学のリーズ教授（神経学）は、「騒音は人間の闘争・逃走反応を刺激する」と説明した。

ストレスの元となる音は脳の扁桃体という部位を刺激し、この信号を視床下部という別の部位が受け、血液中にアドレナリンを放出する。これによって血圧が上昇する。「その音が自分にとってどういう意味をもつかも関係する」自分の子どもの泣き声は、同音量の自動車の騒音と比べ、無視するのがとても難しいのだ。より効果を高めたい場合は、軟らかい素材の家具やカーペット、カーテンなどが音を吸収するので勧める。また、日光を遮り過ぎないシャッターを窓に設置するという方法もある。

### その3 整理整頓を心がける

複数の研究によると、ストレスホルモンのコルチゾールは、散らかった状態で上昇する。部屋が散らかっていると相反する刺激が脳に送られ、脳が無用な信号を排除しにくくなるからかもしれない。

英サリー大学の環境心理学者、ラトクリフ博士は、「部屋が散らかっていると刺激過多になる、それが問題だ」と話す。基準値内のコルチゾールで、時折の上昇は全く健康なことだ。しかし恒常的にコルチゾールが高い状態が続くと、不安症やうつ、頭痛、睡眠障害などにつながる。「自分が何をどう必要としているのか、考える必要がある」とアドバイス。のんびりする場の雑然さは、特に問題ないかもしれない。しかし、自宅が講習の場になった場合、「何をどう必要かの状態が変わったため、気が散る原因を減らす必要がある」適切に物を減らし、整理整頓し、可能ならば適切な収納を手に入れることが大切だ。

次葉へ続く 



#### その4 立ち上がる

自粛でバス停や駅まで歩く必要がなくなり、講習その他に行ったり来たりするのも無くなったかもしれない。今は、寝室から小部屋への移動、あるいは寝室から台所までの移動の程度だとすると、心身の健康維持に必要な運動が足りていない。

運動には、不安やストレスを解消し、心身のエネルギーを高める効果があり、エンドルフィン放出で幸福感も向上させる。この効果は、すでにさまざまな研究で明らかになっている。

博士は、「運動不足は、体に具体的な影響を及ぼす。もし運動していないなら、1日の時間割を考え意識的に運動を始めるべきだ」と話す。

可能ならば、立ち机を導入し、正しく使うことも手だ。1日の数時間を立って過ごし、別の数時間は座って過ごす。他にも休憩を取って散歩に行くといった方法がある。

英心理学会フェローのゲイル教授は、「通勤は多くの人にとって、体を慣らす区切りの時間でもあった」と言う。「通勤には、家での生活と仕事を明確に分ける働きがある。家で仕事をすると、この境界があいまいになってしまう」定期的な運動のために外出すれば、この切り替えができるようになるという。

#### その5 植物を取り入れる

自然と触れ合うことで精神に良い作用がある事が知られている。血圧を下げ、不安やストレス、反芻（はんすう）といった症状を緩和し、集中力や記憶力を高め、睡眠の質も向上するという。自宅スペースに鉢植えを置いたり、自然の画像などを飾る事で大きな変化が生まれる。博士はこれを「注意回復理論」と説明する。「自然物を見ることで脳が休息する。集中している間にも、『ミクロの休憩』が連続して起こると言う。自然物は、過剰な負荷や刺激にはならない方法で人間の注意力に作用する」「自然は気晴らしやリラックスにもなるので、やはり気分を改善する手助けになる」

#### そして…人と触れ合う……オンライン以外でも

バラムラリ氏は、在宅に不満の人は、それが何かを徹底的に考えて補うよう努力するようにと指摘する。多くの人にとってその第1位は、他人との接触だろう。氏によると、私たちの社会関係のほとんど（恐らく80%か90%）が職場などで行われ、オフィス内、昼食、エレベーターや階段、そうした場所での同僚との会話は、非常に多くの人にとって重要なものなのだ。「ロックダウンが始まったとき、こうした触れ合いが突然なくなってしまった」とバラムラリ氏は言う。「その人の性格にもよるが、触れ合うことの必要な人がたくさんいる」「昼食や夕方には外に出てほしい。友人や家族、近所の人など、あなたがつながっていると感じている人たちと触れ合ってほしい」

ロックダウン中に誰かと会うのは非常に難しいが、バラムラリ氏は、運動や散歩をしながら誰かと会うのが良いと提案する。「人間は社会的動物なので、Zoomで画面越しに人の顔を見るだけでは不十分なのです」

つたない要約ですので、ぜひ 本編 をご覧ください。 <https://www.bbc.com/japanese/features-and-analysis-55000165>

竹内秀機

## 11月の部活動報告!

新型コロナウイルス蔓延につき大事をとって11月後半は休講になりました。

<b>アーカイブ部会</b>	●休講●	講師 小池 美津子さん	★令和2年11月22日(日)
<b>初級入門午前部会</b>	●休講●	講師 小池 美津子さん	★令和2年11月21日(土)
<b>学習部会</b>	●休講●	講師 矢萩 巽さん	★令和2年11月27日(金)
<b>ハッピー部会</b>	●休講●	講師 藤倉 万里子さん	★令和2年11月28日(土)
<b>サムディ部会</b>	●休講●	講師 小池 美津子さん	★令和2年11月28日(土)

**エポア部会** 講師 藤倉 万里子さん

★令和2年11月4(水) 13:00～16:00 大麻えぼあ会場

日頃疑問に思ったことを持ち寄り、会員相互で教え合い解決しました。

**初級入門午前部会** 講師 小池 美津子さん

★令和2年11月7(土) 9:30～12:00 江別市社会福祉センター

学習内容: パソコンの起動について見直してみました。パソコンを起動してどの位で立ち上がるか、用意したテキストを見ながら設定してもらい、設定前と設定後の起動するまでのタイムの違いを確認していただきました。遅いと言われていた方から喜びの声を聴くことが出来、私も嬉しかったです。

**初級入門午後部会** 講師 矢萩 巽さん

★令和2年11月7日(土) 13:00～17:00 江別市社会福祉センター

学習内容: メールの基本操作をOutlookメールの場合で学習しました。添付ファイルの保存の仕方、ファイルの添付(文書や画像の場合)、メールの保存の仕方など実例を使って操作しました。また、署名の作り方をそれぞれのメーカー毎に解説して、それぞれ作成しました。PowerPointのスライドの形式で保存したPDFデータを1ページに4コマをレイアウトして印刷する方法も学習しました。

★令和2年11月21日(土) 13:00～16:00 江別市社会福祉センター

学習内容: メールアプリ別の署名とファイルの整理整頓方法を学習しました。Windows Liveメールの署名を作成してメール作成時に自動的に表示する方法を学習しました。ほかには、PowerPointの配布資料(PDFデータ)を1ページに4コマをレイアウトして印刷する方法も学習しました。

**チャレンジ部** 世話人 竹内 秀機さん

★令和2年11月13日(金) 13:00～15:00 情報図書館

学習内容: 今回は、年賀状作成にかかわる事柄をマンツーマンで追従説明しました。また、本日は、見学の方が1名出席されました。

**DCE部会** 講師 竹内 秀機さん

★令和2年11月14日(土) 10:15～12:00 情報図書館

学習内容: 「Wordで、縦書き色紙を作ろう!」4回目になりました。色紙印刷までの過程を順を追って述べました。次回よりは、A4小冊子の作製を目指します。メンバーさん、アイデアをためておいて下さい。デハ、お楽しみに(^^)/

**プログラミング部会** 講師 猪股 嘉治さん

★令和2年11月14日(土) 13:00～16:00 情報図書館

学習内容: 「Scratch(スクラッチ)」

- 動きのいろいろ
- 音を入れる
- 文を入れる



**☆12月の部活動休講 ☆ ☆1月の部活動休講 ☆**

「コロナ禍」対応にあたり、幹事会の統一見解として、1月末まで全部会休講となりました。  
 なお、1月15日をめどに次回開催の状況を「レングメール」で配信されます。お待ちください!



**2月部活動予定!**

3日(水)	13:00~16:00	エポア部会・大麻えぼあ会場
6日(土)	10:00~12:00	初級入門午前部会・江別市社会福祉センター
12日(金)	13:00~15:00	チャレンジ部会・情報図書館
13日(土)	10:15~12:00	DCE部会・情報図書館
13日(土)	13:00~1700	プログラミング部会・情報図書館情報図書館 Scratchでプログラミングの学習
14日(日)	13:00~16:00	市民向け講習会・情報図書館
20日(土)	10:00~12:00	初級入門午前部会・江別市社会福祉センター
25日(木)	13:00~16:00	初級入門午後部会・江別市社会福祉センター
26日(金)	10:15~15:15	学習部会・情報図書館 テキスト「Wordを究める」でWordの学習 ①10:15~12:15 ②13:15~15:15 の2回
27日(土)	10:15~12:00	ハッピー部会・情報図書館 「GIMP(ギンプ)」の学習
27日(土)	13:00~16:00	サムデイ部会・情報図書館 「Excel2016基礎」の学習
28日(日)	10:00~13:30	アーカイブ部会・情報図書館 「Power Point2016(基礎編)」



**情報図書館からお知らせ!**

EPOC講師による「市民講習会」が開かれました。2020年11月8日(日) 13時~16時  
 講師 藤倉 万里子 さん  
 学習内容 Wordで年賀状作り  
 参加人員 8名の参加者

EPOC講師による「市民講習会」が開かれました。2020年12月13日(日) 13時~16時  
 講師 中村 義広 さん  
 学習内容 Excel初級 Excelをマスターする!  
 参加人員 7名の参加者



**編集部**

★令和2年12月 会報えぽっく 第264新年の号 **コロナ禍を乗り越えて!** 発行

お便り&オフミーティングごばれ話しで綴ります。

投稿歓迎!

# オフミーナー

大募集中!

懐かしの仏閣とお城巡り!! EPOC会員中山茂樹さん寄稿写真 (旅行写真から抜粋)

## 世界文化遺産・国宝・姫路城



2016/01/07



2016/01/07

姫路城は威風堂々として、天下の名城だけに、威圧感に圧倒されたそうです。

日本最初の世界文化遺産に登録  
(1993年…平成5年)

1333年、赤松則村が砦を築いて以降、羽柴秀吉はじめ居城した大名らが城に夢を託し拡張し、1617年に現在の全容が整い、白漆喰総塗籠、高く聳え、輝くように真っ白な姿は白鷺に例えられ白鷺城とも呼ばれます。

## 伊勢神宮

### 本殿近景



2016/01/03



みけでん  
御饌殿

2016/01/03

「お伊勢さん」と親しく呼ばれ正式には「神宮」といいます。皇室のご祖先の神、国民の大御祖神(おみおやがみ)として崇敬を集める天照大御神(あまてらすおおみのかみ)をお祀りする内宮と豊受大御神(とようけのおおみかみ)をお祀りする外宮をはじめ別宮、摂社、末社や所管社の125の宮社全てを含めて神宮といえます。

伊勢神宮境内に入ると、自然と気も引き締まり、清々しい気持ちになるそうです。



2016/01/04

佐助稲荷神社鳥居



内宮

2016/01/03

## 編集部

気がつけばもう年末!クリスマスに大晦日、そしてお正月と。慌ただしくも楽しい季節がやってきました。

しかし、今年は…コロナウイルス禍! 生活の場がそして活動の場も狭められました。

..「あなた」に「エール」を届けます..

細心の注意と社会ルールの中で、今を過ごしている「あなた」へ、本号【264号新年号】応援号を送ります。

寄稿の方々の思い、悩み、そして工夫等色々ありました。

それぞれが、七色の宝石のよう。

発行に際しご協力!有難うございます。

「前向きに歩もう、すぐ先の灯りを求めて、全力で!!」(ふ)



## EPOC

江別パソコン利用研究会  
事務局・お問い合わせ先  
入会ご案内等は下記へ!

ウェブサイト: <http://e-epoc.jp/wp/>  
EPOC代表幹事: 小池 美津子  
mkoike20181118@yahoo.co.jp

## 会報えぽっく

「会報えぽっく」第264 新年の号

編集人: 竹内・澤田・阿部

令和3年1月1日 (20210101) 発行