

EPOC

会報えぽっく

第270・新年号

江別パソコン利用研究会

会長新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

十二支といえば、動物たちの競争の話が有名です。神様が「元旦に私の元へ挨拶に来なさい。12着までに来た者たちを順番に1年間の王様にしてあげよう」というお触れを出し、それを聞いた動物たちが競争するというもの。前夜に出發していた牛は最初に到着したが、牛の背中に乗っていたネズミが開門と同時に飛び降りて先にゴールし、ネズミが1着、牛が2着という結果になり、一方、足の速い虎は本来1着で到着できるのに、他の動物たちと夜が明ける少し前から出かけたため3番目の干支になった。

ただ、これで干支が決まったわけではなく、正式には多くの人が馴染みやすいように動物を使って分かりやすく干支を割り振ったとされています。

今年は「壬寅」（みずのえとら）、厳しい冬を乗り越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となる年と言われています。笑顔の明日にトライしよう！ 本年もよろしくお願いいたします。

岡村繁美

代表幹事新年のご挨拶

みなさま おめでとうございます。新しい年のスタート月を迎えました。年の初めです。EPOC活動への向かい方を再確認してみましょう。

- ①自分の覚えたいこと、知りたいことから始めよう
- ②まずは触って慣れて、「習うより慣れろ」です。まずやってみよう
- ③隣の人を気にせず！無理せず！マイペースでやろう
- ④判らないことはその場で聞こう。（判るまで何度でも同じ質問OK！）
- ⑤仲間・友達を作ろう。（ちょっと相談できる仲間がいると、勉強が一段と楽しくなります。）
- ⑥習ったことは何回もやってみよう（希望は、5回位？）
- ⑦覚えたことは人に教えてみよう（私の経験だと、これが一番覚えます。笑）
- ⑧あともう一つ みなさんは、何を挙げますか？8つ目を挙げてみて下さい。



よく言われます。30・40代は、子供を育てる「育児」が最大の仕事。そして、60代以上は、自分を育てる「育自」が最大の仕事！と。

どうでしょう！みんなで、自分を育てる取り組みをしてみませんか？

今年は、みんなで毎日が楽しくワクワク感を持てる気持ちになって、新型コロナのせいで強制的に止まった時間を取り戻しましょう。

小池美津子



各部会世話人新年のご挨拶と抱負

学習部会

世話人 矢萩 巽

明けましておめでとうございます。

新年早々コロナウイルス禍、いまだ収まらずですが、ウイルスに負けないように健康に気を付けて、学習を続けていきましょう。

学習部会も一応目標を達成したと思いますので、今年は各自が課題を持ち寄って、会員相互が教え合い切磋琢磨して、パソコン利用を研鑽したらどうかな と思いますが、いかがでしょうか。

私はサポートに徹していきたいと考えております。

エポア部会

ハッピー部会

世話人 藤倉 万里子

エポア部会、ハッピー部会、エポックの皆さん明けましておめでとうございます。

この2, 3年はコロナで公民館も図書館も臨時休業でエポックの活動もままならない状態でした。そんな中リモートで部会を開いてくださる先生もいてパソコンからそう遠くならず楽しまれた方もいると思います。 やっと発症者の数も減りコロナも収束かと思いましたが今度はオミクロン株の変異種が出てきたようです。

しかし私達は今年はコロナに負けずに人生を楽しみたいです。

プログラミング部会

世話人 猪股嘉治

皆さん明けましてお目どう御座います。

プログラミング部会はプログラミング言語「Scratch」を学習しています。

令和2年8月から「Scratchの初歩」から始め、現在「狙撃ゲーム」のプログラミングを行っており間もなく終了の予定です。

新年度 R4年4月から再度初歩から「Scratch」の学習を考えています。

本年も宜しくお願い致します。

初級入門部会

世話人 矢萩 巽

世話人 小池 美津子

あけましておめでとうございます。

福祉センターで学習を始めて3年目になります。きっと、皆さんが思うより ず〜と、レベルアップしています。素晴らしいですよ〜 これからは、福祉センターだけでなく情報図書館での学習にも どんどん参加されて知識を深めて頂ければと思います。

また、情報図書館で学習されている方も、興味を持たれたら福祉センターでも学習されて、えぼっく内で情報の交換を大いに活発にしていいただければと思っています。

チャレンジ部会

世話人 中村 義広

ワクワクした気持ちになって充実した人生を過ごすには？（あるブログから・・・）

半世紀も前になりますが、江別から東京に急遽転勤することになり、下北沢の借り上げ住宅のような寮に入りました。寮生は会社の留学制度を利用した向上心に満ちた社会人学生とあわせて6人でした。

プログラム開発業務のスタートです。

汎用コンピュータを使って処理するプログラムの開発、どのように処理させるかデータの設計などを手がけました。今のパソコンは当初の汎用コンピュータと比べても数十倍以上の性能です。

作成したプログラムには作成者の名前を付けて保存して管理していました。プログラム作成者・システム設計者の考え方として、同様な作業を2度行わないという性癖があります。仕事の取り組み方として、いかに効率的に作業ができるかを考えてデザインすることを求めます。

試行錯誤し効率化できるルーチンができた時には、別なところで再利用することを想定して保存しておく。

日々新しいことを求め、効率化を求めてチャレンジしていました。

そして挑戦することによって自分を成長する機会も与えてくれたと思います。最近何も挑戦できていないと思う方は、小さなことから新しいことに挑戦してみるというのも重要だと思います。

わくわくすることは、毎日の生活をより素敵にしてくれたり、心の健康にもつながりとても大切なことです。ぜひ、効果的なわくわくすることを試してみて、幸せな瞬間や時間を増やせるようにしてみましょう。

直ぐにでも実践することができる効果的なわくわくすることの1つに「何でもチャレンジする」という方法があります。とにかく気になったら何にでもチャレンジしてみるだけでも、わくわくする瞬間が増え、毎日の生活をより豊かなものに変えてくれるはずです。

やりたいなと少しでも感じる事があれば、失敗は考えずに自分の知らない世界に飛び込んでみるのもとても大切なことかもしれません。わくわくすることによって人は毎日の生活にメリハリが生まれモチベーションアップにつながります。

何でも良いので自分がわくわくすることにつながる目標や、夢などを作ってみるとモチベーションアップにつながり、毎日楽しい時間を過ごすことができ、更にやりたいことがどんどん見つかるようになっていくと思います。

わくわくすることが大切な理由として「精神的・肉体的に健康になれる」、楽しい時間やドキドキする瞬間が増える為、精神的にも肉体的に健康になれるというメリットがあるようです。

わくわくすることがない、毎日がつまらないと感じてしまっていると、体調不良に陥ったりします。

EPOCの会員仲間で見つけてステップアップ！

念頭にあって、今年も「ワクワクした気持ち」になるような目標を掲げて過ごしましょう！

アーカイブ部会**サムデイ部会**

世話人 小池 美津子

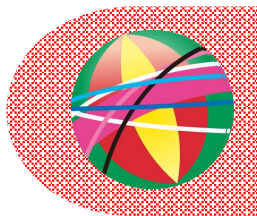
サムデイ & アーカイブ部会に参加頂いている皆さまへ
皆様 新年おめでとうございます。

コロナ禍で5月から9月までの間 情報図書館での活動が出来ませんでした。

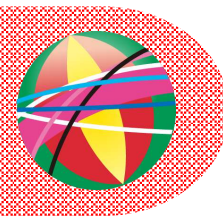
10月からの再開 恐る恐るでしたが嬉しかったですね～。みんなに会えるのが、本当に嬉しかったです。やはり、人間は、人と人とが会って！関わって！幸せを感じるんですね～

阿部さん・中山さん・北上さん・上口さん・清水さん・堀田さん・出口さん・松本さん・木下さん・中谷さん・佐々木さん・長汐さん・山本さん・西山さん・澤田さん・本多さん・忍関さん・出口さん・中橋さん・そしてみんな みんな 元気で会えてくれてありがと～。

今年もみんなで元気に活動していきましょう～。どうか よろしく願いいたします。



部活動報告!



学習部会

情報図書館

★令和3年12月24日(金)

午前の部 10:15～12:15

午後の部 13:15～15:15

世話人：矢萩 巽

【学習内容】

「文字編集のテクニック」テキストより

1.文字カーソルを
キーボードで素早く
移動する

2.キーボードで文字
範囲を選択する

3.マウスで単語・セ
ンテンス、行・段落
を選択する



エポア部会

大麻えぼあ
13:00～15:00

世話人 藤倉 万里子さん

★令和3年12月1日(水)

【学習内容】

コロナ禍いに明け暮れた1年でしたが、皆
元気でいつもの通り、和気あいあいと色々な
事に取り組みました。いつもと変わらない事
の大切さを実感した1年でした。



ハッピー部会

情報図書館

10:15～12:00

世話人 藤倉 万里子さん

★令和3年11月27日(土)

【学習内容】

先月、GIMPで
描いたウサギの10枚近いレイ
ヤーを統合しました。そのウサギをコピーして貼り付
け3匹のウサギになりました。

その2匹を縮小して空の空間にとばしました。あ
とはバックを描いて透明度を落として後ろの画像をう
きあがらせました。

12月はお休みですので1月にできあ
がる予定です。これからまた一から
GIMPを勉強していきます。





部活動報告!



サムデイ部会

情報図書館 13:00～16:45

★令和3年11月27日(金)

世話人 小池美津子さん

【学習内容】

<1部>

「Excel2016基礎」テキストの「第5章 複数シートの操作」p141から学習しました。

- ・別シートのセル参照やリンク貼り付けの仕方
- ・第5章の練習問題
- ・第6章の確認と、表示選択でページレイアウトの特徴や改ページプレビュー
- ・サブ資料として「ページレイアウトビュー」の詳細説明や Excel便利機能の2回目などを確認しました。

次回 1月22日(土)は、第6章の復習と第7章グラフの作成を予定しています。

<2部>

「Excel2016基礎」テキストの「第1章 Excelの基礎知識」p21から学習しました。

- ・アクティブセルについて
- ・セル移動とセルを移動しないで画面の表示を変える方法
- ・表示モードの違いや表示倍率の変更の仕方 等を学習しp26まで進みました。

12月は、師走の為お休みとなります。

もし、お時間が有ったらテキストを見て予習・復習をしていただけたら嬉しいです。



アーカイブ部会

情報図書館

10:00～12:00

★令和3年11月28日(日)

世話人 小池美津子さん

【学習内容】

「PowerPoint2016基礎」テキストの「第7章 特殊効果の設定」から学習しました。

- ・アニメーションを設定の仕方
 - ・画面切り替え効果の色々な設定の仕方
- これらの設定は、とても簡単なのに素敵に変化を与えることが出来る機能で、皆さんに喜んでいただきました。

次回 1月30日(日)は、p164第8章から進める予定です。



チャレンジ部会

情報図書館

10:00～12:00

★令和3年11月4日(木)

世話人 中村義広さん

【学習内容】

1. パソコン購入後にインストールするアプリ(ソフト)

- ・google アカウント取得
- ・google chrome
- ・Gmail
- ・Adobe acrobat readerDC

・セキュリティソフトなど

2. インターネット接続の仕組み
3. Googleアプリの説明
 - ・Gmail
 - ・ドキュメント
 - ・スプレッドシート
 - ・カレンダー



プログラミング部会

情報図書館

13:00～15:00

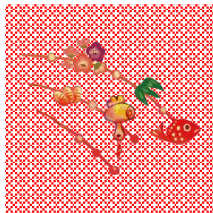
★令和3年12月11日(土)

【学習内容】

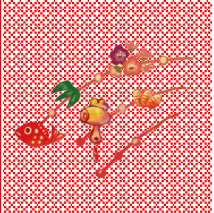
「Scratch(スクラッチ)」

第5章 狙撃ゲームその4 ゲームのスタートとゲームオーバー画面の追加 途中まで学習しました、残りは1月に行います。





部活動報告!



初級入門部会

江別市社会福祉センター 10:00～15:00

世話人 矢萩 巽さん



★令和3年12月18日(土)

【学習内容】

テキスト「ノートパソコン入門」の161ページ『第7章 「Excel」で支出帳を作成しよう』すべて学習しました。

- ①合計の計算をオートSUMで
- ②セル幅を調整する
- ③通貨の表示と桁区切り

- ④罫線を引く
- ⑤セルの背景に色を付ける
- ⑥作成したBookを印刷する

など、基本的な方法を学習しましたが、入力するセルによって日本語入力モードをオン、オフの切り替え操作では効率が悪いので、入力規則の設定を学習しました。併せて和英混在入力の時に日本語入力モードのキーの切り替えではなく、Shiftキーを押して英数字を入力して、確定すると日本語入力モードが自動的にオンになるようにIMEの詳細設定の変更方法を学習しました。

次回は1月15日(土)、『第8章ノートパソコンの「困った」を解決しよう』を学習します。

会員のための講習

情報図書館

★令和3年12月11日(土)

10:00～12:30

世話人 小池 美津子さん

【学習内容】

今回の年賀状作成にあたってのコンセプトは、年が明けて年賀状の束が届いて楽しみに見たら出していない人から届いて、「ひやあ～急いで出さないと～～！」という経験されている方いらっしゃるかと思います。

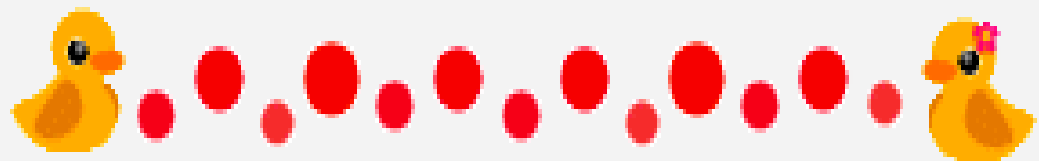
その様な時に、「急いで1枚だけさっと作成して印刷して投函したい!!」と、いう時の作成方法のご紹介でした。

12月に入ってから年賀状作成講習！という事でしたが参加いただいた皆様 ありがとうございます。喜んでいただけたら嬉しいです。



1 月 部 活 動 予 定

1日(土)	年始休講	初級入門部会・社会福祉センター
5日(水)	年始休講	エポア部会・大麻えぼあ会場
6日(木)	13:00～15:00	チャレンジ部会・情報図書館
8日(土)	10:10～12:30	会員のための講習会・情報図書館 Scratchでプログラミングの学習
8日(土)	13:00～1700	プログラミング部会・情報図書館情報図書館
9日(日)	13:00～16:00	市民向け講習・情報図書館
15日(土)	10:00～15:00	初級入門部会・社会福祉センター
22日(土)	10:15～12:00	ハッピー部会・情報図書館
22日(土)	13:00～16:00	サムデイ部会・情報図書館
28日(金)	10:15～15:15	学習部会・情報図書館 ・1部10:15～12:15 ・2部13:15～15:15
30日(日)	10:15～15:00	アーカイブ部会・情報図書館 「Power Point2016(基礎編)」



2 月 部 活 動 予 定

2日(水)	13:00～16:00	エポア部会・大麻えぼあ会場
5日(土)	10:00～15:00	初級入門部会・社会福祉センター
12日(土)	10:00～12:00	会員のための講習会・情報図書館 Excel活用講座
12日(土)	13:00～17:00	プログラミング部会・情報図書館
13日(日)	13:00～16:00	市民向け講習・情報図書館
17日(木)	13:00～15:00	チャレンジ部会・情報図書館
19日(土)	10:00～15:00	初級入門部会・社会福祉センター
25日(金)	10:15～15:15	学習部会・情報図書館 ・1部10:15～12:15 ・2部13:15～15:15
26日(土)	10:15～12:00	ハッピー部会・情報図書館
26日(土)	13:00～16:00	サムデイ部会・情報図書館 「Excel2016基礎」の学習
27日(日)	10:15～15:00	アーカイブ部会・情報図書館 「Power Point2016(基礎編)」

伝言板

感謝の心を…

今から60年以上も前の話ですが、社会人になって就職した会社の朝礼で社訓の唱和がありました。5項目ほどありましたが、唯一、今でも覚えているのが「感謝の心を忘れないで行動しよう」というのがありました。ほかの4つは全く記憶にありませんが、唯一覚えているのが座右の銘というか人生訓になっています。

何故、こんな話をするかというのと、「このところが分からないので教えて欲しい」と言ったような質問とか、テキストを送ってほしい、と言った要望にこれまでもすべて応えてきました。

特に「ここが分からないので…」という人には手順書を作ってメールに添付しますが、何の連絡もない人が40%ほどいます。

最近の学習で、PC教室のパソコンの環境と個人のパソコンの環境が違おうと思われる講義をしまったので、後日、フォローアップの意味で設定が出来、学習の内容を確認できたかどうか気になっていたのも、メールで問い合わせをし、結果を連絡いただけるとありがたいと思います。と 暗に返信を求めませんでした。連絡をくれたのは58%の方で、ほかの方はまったく連絡ありません。返信を求めたわけではないので、とやかく言うことではありませんが、100%の連絡を期待していたことが、見事に裏切られました。

メールがとどかない というトラブルもありますので、無視したと決めつけるのは無理があるかもしれませんが、無視したわけではなく、行動に移せないだけなのかもしれません。でも、気持ちがあっても、アクションを起こさなければ相手に気持ちが伝わりません。

面と向かっているときは言葉に出して意を伝えられますが、離れている場合はそうはいきません。メールは意思疎通を図れる便利なツールのひとつです。メールを使って「感謝の心を…」伝えましょう。それが、「感謝の心を忘れないで行動しよう」に繋がります。 Y.T



編集部

北京2022年冬季オリンピックが2022年2月4日～20日に開催されます。日本のアスリートに期待したいと思います。まだまだ、コロナウイルス感染対策が必要ですが気持ちも新たに頑張っていきましょう！

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は下記へ！

HP_URL : <http://e-epoc.jp/wp/>

EPOC代表幹事：小池 美津子

会報えぽっく

「会報えぽっく」第269冬の号

旅行紀行、写真、作品、質問等、貴方のお便りをお待ちしています。

メールアドレス epoc.yn@gmail.com