



パソコンを使って脳トレ

パソコン、スマホ等を使って、脳を活性化させ、老化予防の効果が期待できる「脳トレ」です。

フレッシュな脳を維持するためには、身体のトレーニングだけでなく脳のトレーニングも不可欠です。

多くの高齢者は時間の余裕があると思われるので、脳の健康もツールを使って維持するように心がけたいです。

コロナの感染予防対策から、旅行に行くことや、人が集まることが制限されていたので必然的に室内で過ごすことが増えてきたこともあり、パソコンなどの機器に向き合う時間が増えてきたと思います。

その中で、パソコンゲームをやる高齢者が増えているようです、昔は『ゲームばかりやっていたらバカになる』とまわりからよく言われていたのですが、今では高齢者でもゲーム実況をするなど、ゲームを積極的にやる高齢者は多くいます。

『じゃ、ゲームをやろうかな』と思ったものの、『どんなゲームがあるの？』、『ゲーム初心者でも出来るものはあるの？』という人もいます。

そこで、ここではゲーム初心者の高齢者に向けて定番のパソコンゲームを3つ紹介します。パソコンの検索画面から、「パソコンゲーム無料 将棋ゲーム」などと入力して検索ボタンを押すと数種類のものが表示されます。

その中から、適当なものを選んで実行してみましょう！

1. 将棋ゲーム
「つぼ将棋」、「ぴよ将棋」
2. 囲碁ゲーム
「囲碁対局ゲーム」
3. 麻雀ゲーム
「初心者から楽しめる麻雀ゲーム」

ちょっとした時間にやってみて、気分転換もかねて脳をリフレッシュしてみたいか？

部活動報告!

チャレンジ部会

社会福祉センター

世話人 中村 義広さん

★令和4年6月9日(木)13:00~16:30

【学習内容】

今年度、3回目の部会を開催しました。学習は、6月8日に案内した内容を中心に進めました。

●インターネットについて(どんな事が出来るか等)

1. インターネットが接続される仕組みについて
ブラウザの種類、代表的なプロバイダー、ドメインの取得など
2. どのような事が出来るか
 - ・検索エンジンを使って知りたいことを調べる
 - ・メールやチャット
 - ・SNSでコミュニケーション
 - ・情報を発信
 - ・クラウドでファイルを保存・共有
 - ・動画を投稿・視聴
 - ・商品やサービスを購入・販売

YouTubeを視聴しました

●疑問点について

- ・OneDriveについて

プログラミング部会

情報図書館

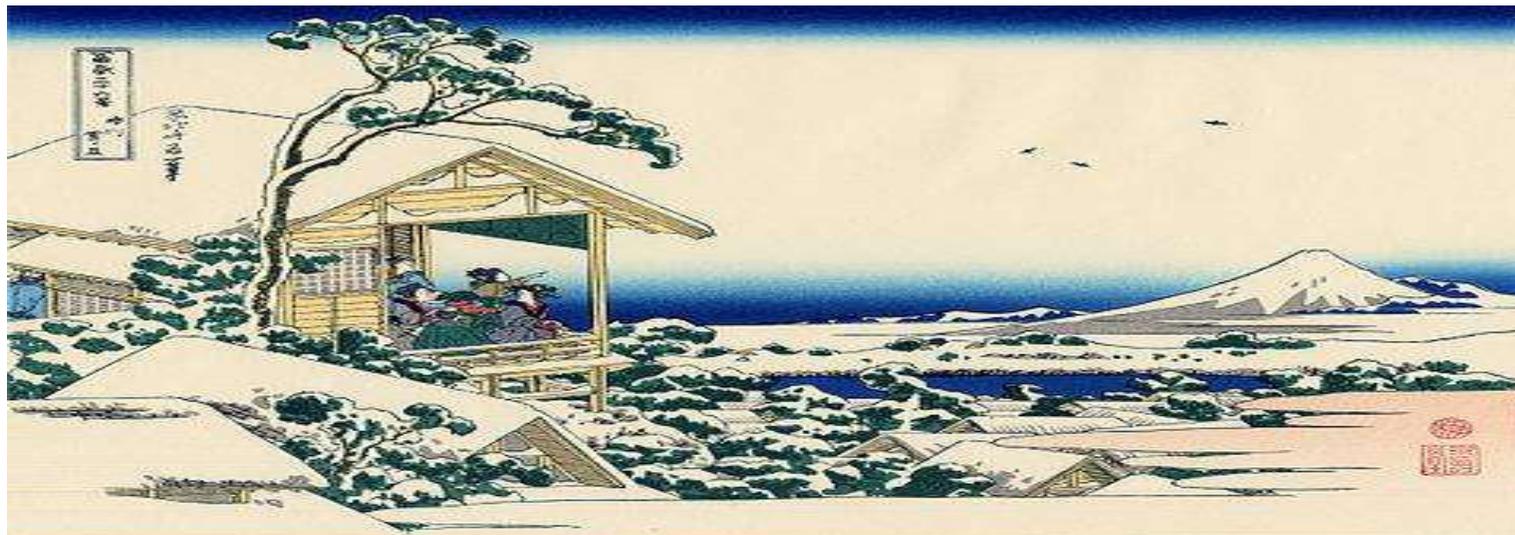
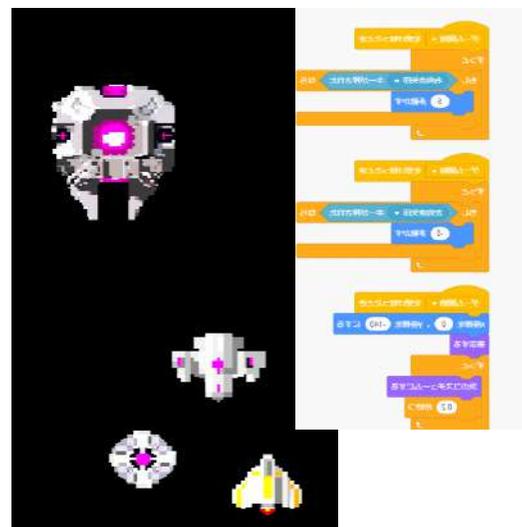
世話人 猪股 嘉治さん

★令和4年6月11日(土)13:00~15:00

【学習内容】

「Scratch(スクラッチ)」

狙撃ゲームのボスキャラは撃墜されると再登場しないので、再登場するようコードを作りました。



サムデイ部会

情報図書館

世話人 小池美津子さん



★令和4年6月25日(土)13:00～17:00

【学習内容】

前半のチーム

前回の引き続きとして「Excel2016基礎」テキストp224から「フラッシュフィルの利用」を確認し、その利点と注意点に注意し「苗字」と「名前」を利用して「フルネーム表示」にしたり、「フルネーム表示」から「苗字」を抜き出す操作をおこないました。

それから「第8章練習問題」を解いてから、第9章の「検索・置換」のし方を確認し、p232まで進んで終了しました。

後半のチーム

「Excel2016基礎」テキストp53から進め「クイック分析」の便利さをみていただき その後、色々なセル範囲の選択のし方を確認し「セル参照と演算記号」を使っての合計を求める方法とそのセルを元にコピーして計算する方法を確認しました。

「オートフィルでドラッグの方法によるデータの入力の仕方 や増減方法を覚え 第2章練習問題を宿題にして終わりました。

アーカイブ部会

情報図書館

世話人 小池美津子さん

★令和4年6月11日(土)10:00～12:00

【学習内容】

今回は、「PowerPoint2016基礎」テキストの総合問題5を皆で確認し「PowerPoint2016基礎」テキストを終了しました。

次回 7月9日は、「PowerPoint2016応用」テキストを元に第1章から進める予定です。

時間が有りましたら、どんなことをするのか～と覗いてみてください。 それと、7月から席表をお渡しして進める予定です。

6月参加された方には、確認しましたが、

それ以外の方は小池にお知らせください。席表の作成時に入力したいと思っています。



YouTube部会

市民活動センター・あい

世話人 西山 真理子

★令和4年6月27日(月)13:00～15:00

【学習内容】

今回は、前回到引き続き

- ①タイムラインに画像を並べる。
- ②トランジションの配置
- ③パンとズームの設定
- ④音源mp3の配置

以上を学習しました。

次回は、字幕の配置や色補正について学習を進めますので、①から④までを終えた状態をお願いいたします。



初級部会

市民活動センター・あい
世話人 小池美津子さん



★令和4年6月18日(土)13:00~16:00

【学習内容】

「かんたんノートパソコン入門」テキストの第2章p52から進めました。

メモ帳に文章を入力し、その際

- ・文節の移動の仕方
- ・文節の区切りの変更の仕方
- ・文字の削除や修正の仕方をおこない

その後 保存先を理解して名前を付けて保存し、新しくフォルダも作りそのフォルダの中にファイルを移動しました。

その後、そのファイルを削除し、空になったフォルダも削除し、ゴミ箱の開き方や空にする方法とその意図を確認しました。

最後にエクスプローラーについて確認しました。

次回は、「第3章インターネットを楽しもう」から進めます。

エポア部会

大麻エポアホール
世話人 藤倉 万里子さん

★令和4年6月1日(水)休講



会員の方にはメールや電話にてお知らせしましたが

6月1日のエポア部会はコロナ禍の為に休講しました。

7月の部会にはお会いできるのを楽しみにしています。

入門部会

情報図書館

世話人 小池美津子さん

★令和4年6月26日(日)10:00~13:30

【学習内容】



3回目の活動となった今回は、「キーボード操作になれましよう」テキストを元に学習しました。

- ・キーボードの各キーの読み方と役割
- ・キーの押し方のコツ
- ・キーボードの配列・ホームポジション
- ・使用頻度の高いショートカットキー 等々 を学習しました

その他に 今後の学習内容について ご希望意見を頂きましたので再度 全員の意見をうかがって、内容を考えたいと思います。

次回は、1回目のテキストを元にも学習します。

ハッピー部会

情報図書館
世話人 小池美津子さん



★令和4年6月25日(土)10:00~12:00

【学習内容】

今回は、藤倉先生の代役としてPowerPointで「森林公園の春夏秋冬」をフォトアルバムとして作成する操作を皆でおこないました。

次回は、通常の学習に戻ると思います。



7月部活動予定

6日(水)	13:00~16:00	エポア部会・大麻エポアホール
9日(土)	10:00~12:00	アーカイブ部会・情報図書館 「PowerPoint2016(基礎編)」
9日(土)	13:00~15:00	プログラミング部会・情報図書館 Scratchでプログラミングの学習
10日(日)	13:00~16:00	市民向け講習会
16日(土)	13:00~16:00	初級部会・市民活動センター・あい
21日(木)	13:00~15:00	チャレンジ部会・社会福祉センター
23日(土)	10:00~12:00	ハッピー部会・情報図書館
23日(土)	13:00~16:30	サムディ部会・情報図書館
24日(日)	10:00~12:00	入門部会・情報図書館
25日(月)	13:00~15:00	YouTube部会・市民活動センター・あい



8月部活動予定

3日(水)	13:00~16:00	エポア部会・大麻エポアホール
11日(木)	13:00~15:00	チャレンジ部会・社会福祉センター
13日(土)	10:10~12:00	アーカイブ部会・情報図書館 「PowerPoint2016(基礎編)」
13日(土)	お盆休み	プログラミング部会
14日(日)	13:00~16:00	市民向け講習会
20日(土)	10:00~15:00	初級部会・市民活動センター・あい
22日(月)	13:00~15:00	YouTube部会・市民活動センター・あい
27日(土)	10:00~12:00	ハッピー部会・情報図書館
27日(土)	13:00~16:30	サムディ部会・情報図書館
28日(日)	10:00~12:00	入門部会・情報図書館

EPOC新入会員のご紹介

2022(令和4)年4月～6月に入会された方です

五十嵐 敏子さん 大麻東町
パソコンをうまく利用できるようになりたい。

石森 園江さん 野幌若葉町
パソコンをつかいこなせる様になりたい。

岩澤 久子さん 錦町
パソコンで、名簿作成を行っていてわからない事があって、もう少し勉強したいとおもいました。

江上 さい子さん 朝日町
Excelを学びたい。決算報告書を作成したい。たて書きの文章を学びたい。

笹森 京子さん 文京台
パソコンを使っていて、わからない機能をしっかり理解したいです。又新しい機能等も知り、活用したいと思います。

篠原 博子さん 野幌住吉町
インターネット、Excelで表を作成できるようにになりたい。

中村 文夫さん 大麻園町
Word、Excelはできるので、PowerPointを使って、プレゼン資料を作成したい。

成田 優子さん 対雁
パソコンを使えるようになりたい。

編集部

近年、温暖化のせいか北海道でも暑い日が多くなってきた気がします。
北海道でクーラーなんかいらないよ！なんて言っていたが我が家でも設置しました。
水分補給をしっかりとって元気に夏を乗り切りましょう！

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」 第273夏の号