

## 校友会行事



訪問約30名 出席者数 33名



R4年度定期総会 R5.3.22 のびのびプラザ 参加 33名



令和5年度第1回研修会



第1回研修会 R5.5.24 のびのびプラザ 参加 31名

今回はパソコンクラブ特集号です メンバーの方々の投稿に感謝いたします。

## 寄稿コーナー

### ■ 西区の魅力 橋本 文重 (8班)

西区の魅力は何ですかと聞かれても、すぐに何々とできません。40年住んでいますが、大半は東京への往復で費やし、シニアに入ってからやっと西区の事や、さいたま市の事が少しずつ分かってきました。私の住んでいるところは昔は陸の孤島と揶揄しておりましたが、西大宮駅ができて最後のサラリーマン生活は快適になりました。西区ができて20年になるそうです。魅力は何かということで、今話題のマイクロソフトのBing AIに質問しました。以下がその回答です。

さいたま市西区は広大な緑の空間を抱える荒川、桜並木の美しい鴨川やびん沼川が巡っています。大宮花の丘農林公苑や錦乃原桜草園などがあって、自然環境に恵まれた季節の花々も豊かな「水と緑と花のまち」です。また、三橋総合公園やさいたま清河寺温泉などの観光スポットもあります。以上が回答ですが何となく優等生みたいな答えで何かイマイチのような気がします。区役所の紹介コメントのようです。まだまだ農家がたくさんあり無人の野菜売り場もあります。住む面では結構いいのかな「住めば都」と思っています。近くの荒川の河川敷にはゴルフ場やいろいろな運動場があり、スポーツの好きな人には良い環境です。西区は北区、大宮区、桜区に接しており区の人口は10区の中では最小です。西大宮駅を中心に流入人口は増えており、これから発展するのではと期待しております。ちなみに西区の花はアジサイです。



## ■ 冒険 橋内秀子（4班）

今年の夏は暑いですね。年齢と共に冬の寒さ夏の暑さがこたえます。身体のおちらこちらが不調で健康に自信がなくなり、今年身体が動けるうちに何年も誘いがなくなったスキーを頼んで日帰りで行って来ました。楽しむというより崖から飛び降りる感じです。去年から持病の調子が良くなり、いろいろおもい切ってハイキングが楽そうなとき声を掛けて下さいと頼んでいたのが加治丘陵に参加させてもらいました。そして高野山に今しかないと思い行ったのですが台風にぶつかり大変でした。もう一つ高尾山に山のベテランと行って思い残すことなくやり切ったというか、すごく満足して楽しかったです。でも何か楽しい事だけでいいのかしら？反省です。

## ■ 私の趣味「ビデオ編集」 林 征二（10班）

私の趣味の一つはビデオ撮影・編集し皆さんにビデオ作品を観ていただくことです。ビデオ撮影は皆さんも同じかと思いますが子供が生まれたときに子供の成長を撮るために購入したのが初めてでした。当時は8ミリカメラで撮った映像を映写機で自宅の壁に映して見ていました。その後デジタルカメラが販売され撮った映像はSDカードに保存されパソコンに取り込みパソコンやテレビで再生して見ていました。まだ映像の編集等は出来ず撮った映像をそのまま再生して観ていました。会社を完全にリタイアした2011年に生きがい大学伊奈学園に入学した時ビデオ撮影・編集するクラブがありビデオ編集を無料で教えてもらえるというので入りました。生きがい大学の行事や学園祭を撮影しPCに取り込み編集すること教わりました。同じ時期にシニアユニバーシティ大宮校に入学。研修会・いろいろなイベント・演芸発表会等を撮影編集してYouTubeにアップし皆さんに配信して観ていただきました。2023年6月末YouTubeにアップ件数765件となりました。

（チョットしたユーチューバーですね）チャンネル登録者が76人となり見ず知らずの方から「綺麗な映像拝見しました。楽しみにしています」とのコメントをいただくこともあり張り合いを感じます。ビデオ撮影編集は健康にも認知症予防にも役立っています。それはビデオ撮影のためにいろいろな所に出かけて行くこと、そしてビデオ編集でどのようにまとめるか頭を使うからです。今もアマチュアビデオサークルに所属してビデオ作品のレベルアップに努力しています。最近ではコンサートの主催者から撮影・編集・DVD作成を依頼されることもあります。また11期校友会から「映像・写真で観る校友会活動記録」の作成を依頼されています。大変な作業ですが皆さんに見て喜んでいただけるよう頑張ります。その目標を達成するにはPC操作の習得がかかせません。その為に長年PCクラブに所属しています。

## ■ シニア11期・パソコンクラブについて 小熊 角（6班）

シニア11期に入って10数年、これまで総会・懇親会などのほか様々な事業・行事等に参加し楽しく充実した日々を過ごすことが出来ました。今、定期的に参加しているのがパソコンクラブです。時代様式の激しい現代、パソコンや携帯メールでの情報が主流となりそれらへの対応が不可欠な状況となりつつあります。私にとって、これからの人生がより充実した価値のあるものとするためにもシニア11期そしてパソコンクラブが未永く続くことを希望するものです。



## ■ 姉弟介護日誌

橋本徹二（7班）

携帯電話の振動音が突然に鳴る。此処は都内の有名ホテルのレストランです。孫の遅い三年越しの大学入学祝いと諸々のお祝いをおかねてランチ会をしていました。コロナの影響で伸び伸びになっていたのです。「こちら横浜市にある山田記念病院（緊急病院）ですが、橋本さんの携帯電話でしょうか、はいそうですが。お姉様が部屋でつまずいて転んで救急車で当院に搬送されてこちらに入院されております。至急きていただきませんか。エエエ・・・はい解りました。すぐに行きます」それからが大変。大腿骨人工骨頭置換手術、諸々の検査、退院が二か月後でした。実はこの姉は訳ありで今は独り身でして私が後見人みたいなものです。山田記念病院は緊急病院ですから一応の手当てが済めば退院しすぐにリハビリテーション病院に転院です。ここで肺ガンが見つかりました。リハビリテーション病院ですので、治療ができないので即退院です。次に紹介を受けた病院はJR根岸線本郷台駅の近くで一通り診察を受けました。肺ガンの治療を施すことになりませんが、本人は延命策（肺がん治療）はやらないと言うのです。病院側が困ってしまい治療しなければ入院している理由がありません。本人は車いすなので後の選択肢は自宅に戻るか施設に入所するかです。ここで頼りになってくれたのが介護福祉士さんです。自宅に戻れないので施設に入るよう手配してくれました。特養老人ホームは入所待ちが多く医療付老人ホームがやっと見つけ入り所することが出来ました。今回の経験で色々勉強させられました。医療ソーシャルワーカーの制度（介護福祉士、社会福祉士等）で大分助けて頂きました。しかし姉の介護が終わったわけではなく、始まったばかりです。家の処分、施設の使用、諸々の手続きが必要です。我々の世代は老老介護と言われていますが実感を感じました。事故発生から半年が経ちますが毎日が憂鬱でストレスが溜まります。健康で毎日が楽しく過ごせるのが一番ですね。

## ■ PCクラブの発足時と現在

大畠剛己（1班）

パソコンクラブはシニア大入校後 21 名で発足、当初は安楽寺にある幼稚園の学校を借りて運営しておりました。3 年後にはのびのびプラザが出来て専用の講習室に移り最新の PC での活動となりました。現在は部員も当初の 3 分の 1 の 7 名となりました。活動は月 1 回、空いている土曜日開催としております。快適な環境のもとパソコンの基礎からチャット GPT、AI 等最新の講習も組みられ私には非常に良い刺激になっております。



パソコンクラブ発足時のメンバー



現在のメンバー + 講師



## ■ パソコンクラブ担当講師になって

パソコンクラブ講師 平木義勝（3班）

私はIT専科を卒業して以来、長年にわたって大宮11期や他の期のパソコンクラブの担当講師としての活動や、さいたま市ICTリーダー養成講座を修了した仲間と浦和コミュニティセンターを拠点に市民団体「ITリーダーの集い」で月4回のパソコン講座・スマホ講座の活動もしています。

私がパソコンを始めたのは、40年位前からで当初はハードが中心でWordやExcelなどのソフトの操作方法などの知識はあまりありませんでしたがパソコン講座の講師をやりながら自己学習で深い知識を持つように務めてきました。現在は、スマートホンの知識を深めるべき修行中です……。デジタル化が進む中、学校でもプログラミングが必須科目となり、一人一台のノートパソコンやタブレットを扱う環境が整ってきています。また、最近ではスマートホンの普及により多くの人々がパソコンからスマートホンに切替える傾向が見られ、スマートホンに詳しい一方でパソコンは全く解らないなどの現象が見られます。そのような背景の中で、さいたま市では特にシニア層向けにスマホ講座を各地の公民館で、基本的な操作方法やさいたま市のホームページや防災アプリの使い方などの無料講座を開催しています。皆さんのなかで携帯電話は、「電話をかける、受ける」「メールの送受信」が出来れば良いと思っている方が多いのではないのでしょうか。スマートホンの機能操作を全て覚える必要はなく、良く使う機能操作を覚えるだけで「いつでも」、「どこでも」使える非常に便利な道具です。是非、興味がありましたらスマホ講座に参加をしてみてください。さて、大宮11期のパソコンクラブの講師を担当させて頂いてから4年位Wordを中心にやってきました。今、使用しているテキストもあと数回で終わりますので、今後、何をしていくかパソコンクラブの皆さんに検討をお願いしたいと思います。

## ■ 最近思う事

鶴田たけの（3班）

コロナ渦で不自由な何年か続き少し動けるようになったかと思うと今年は猛暑日続きで熱中症の危険にさらされ、エアコンの部屋の中で過ごすことが多いこの頃です。週3回2時間卓球をしたり、太極拳をしたり暑い中でも運動をして汗を流しています。高齢になっても出かける場所があるのは幸いです。シニアのクラブ活動、行事等、2～3年前ごろから難聴が進み補聴器を付けていても聞きとりにくくなり会話が出来ないのは悲しいことです、傍に居る方が内容を耳元で伝えて下さるので感謝しています。皆さんの会話の笑顔を見ているだけで内容はわからなくても心が和みます。障害と老齢であることを自覚して健康生活、良い条件反射のできる生活を心掛けていきたいと思っています。シニア大学に入ってからもう10数年になります。皆さんとも笑顔でお会い出来ます。会長さんの合言葉、「三カン王」（感心、感激、感謝）を目指してこれからも皆さんと共に楽しく助け合いながら歩いていきたいと思っています。

## ■ 編集後記

秋の始まりでしょうか、ようやくしのぎやすい季節になってきました。「軌跡」第27号をお届けします。秋以降の行事も目白押しです。皆さん、積極的に参加して校友会を盛り上げましょう。

編集責任者・坂本 旭

編集・発行 シニアユニバーシティ大宮校11期校友会 広報部

ホームページ <https://senior11omiyahp.jimdo.com/> 大宮11期校友会で検索

又は <https://su-omiya-kyougikai.jimdo.com/> シニア大宮校協議会で検索