

# SNK

SENIOR NET KURUME

編集・発行  
NPO シニアネット久留米  
広報委員会  
久留米市百年公園 1-1  
TEL 0942-46-2277

## SNK・「初めてのパソコン講座」のご案内

皆さんのまわりで、パソコンをさわってみたいと願っておられる方は、いらっしゃいませんか？  
どうぞお気軽に教室をのぞいて見られるようお勧めください。お待ちしております。

### 1. 講座の今までの実績は？

2003年8月からスタートしました。

今まで約1200名の修了者を送り出しています。  
筑後地区受講者各位の評判は上々で、親切・丁寧・  
わかり易く、しかも、納得受講料とのことです。

### 2. パソコンに触ったことがなくても大丈夫？



全く、パソコンにさわったことがない方々が、  
最低限の文字の入力、インターネット、Eメールを、  
こなしておられます。

年齢層は、20歳から84歳までと、幅広いです。  
参加者が多い時は、メイン講師のほかにアシスタント  
がお手伝いします。

パソコンを持っていなくても学習できます。

### 3. テキストは SNKのオリジナルです。

過去4年間の講座実績を踏  
まえて、2006年10月に  
改訂したばかりです。  
初心者向けの懇切丁寧な  
解説がついています。



### 4. 受講できる曜日は決まっている？

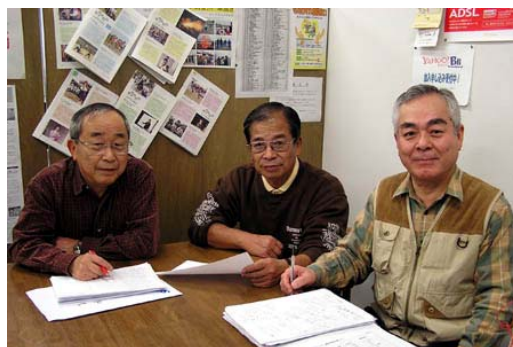
火曜日午前コース、火曜日夜間コース、金曜日午  
前コースの3つのコースがあります。内容は同じで  
す。それぞれ1回2時間単位、4回の受講（合計8  
時間）で、1シリーズが終了します。

### 5. 講座終了後に、パソコンを学びたい時は？

この「初めてのパソコン講座」を終了された方々  
は、SNKが開設している色々なパソコン講座（月  
曜日～土曜日まで）を紹介して、便宜を図っており、  
大変喜ばれております。これを機会に、SNKの会  
員へ入会なさった方も、大勢いらっしゃいます。

### 6. 運営と講師スタッフについて

SNKにおいて、「初めてのパソコン講座」を、運  
営担当しております対外講座班は、スタッフ3名の  
ほか、講師の皆さん（約40名の福岡県ITリーダ  
ー有資格者）の協力により運営されています。



運営スタッフ左から、伴さん、田籠さん、江上さん。  
お問い合わせ先 電話；0942-46-2277 まで

## 平成18年度・後期・新入会員歓迎会・会員交流会

日時：2006年11月12日（日）12：00～15：00  
 場所：シーガルホテル 久留米市合川町 110  
 参加者：55名（新入会員9名）

菊花薫る霜月、暑いくらいの陽気の中、今年も9名の新入会員の参加者を迎えて楽しい歓迎会とSNK交流会がおこなわれました。今回の新入会員の皆さんユニークで好奇心旺盛、多様な芸が見られそうで、これからの活動が楽しみです。



新入会員の皆さん、ようこそ！

## にこにこステップ運動で健康体操

2006年5月、西日本新聞でも取り上げられた高齢者向けの運動プログラムです。生活習慣病、認知症の予防に効果的という研究結果を踏まえて、介護予防に役立つと注目を集めています。

SNKでも、後期会員交流会開催を利用して、主唱者の平尾紀子さんからデモンストレーションがありました。

リズムに合わせて、軽やかにステップ



会員のみなさんにとっては、初めて体験するステップ運動です。でも終始リラックスモードで楽しんでおられました。身体への負担が軽いこと、楽しく笑顔でやれることが運動を続けるコツ、と好評でした。今回体験されたかたも、残念ながら参加できなかったかたも、次回開催のときは、トライしてみませんか。

単純な昇降運動だけど、けっこう難しいな。



## ふるさと探検・第9回草野町ツバキ園散策

2010年国際会議久留米大会が開催されることに鑑み、古木・名木のツバキが多数生育されている久留米市東部の草野町を散策しました。

期日：平成18年11月5日（日）  
 参加者：25名

他に案内役としてツバキ保存会会員10名程度  
**次回は二月、ツバキウォーキングが開催されます。**



**ご参加をお待ちしています。**

今村ヒトエ邸のツバキ古木



**今村邸の古木 白玉宝珠の前で記念撮影**

今回は特に、「久留米つばき保存会」会長の藤枝國光九州大学名誉教授、行政側から中山博文「久留米市みどりの里づくり推進室主査」、地元から橋本正道「みどりの里づくり草野校区会長」、そして「ツバキ保存会」会員の方々等10人程の案内・説明を懇切丁寧に受け感銘を受けました。



# 今、SNKで、もっとも輝いている女 スージーさん



シニアネット久留米発足年にサポーターとして入会しました。ハンドル名 Susie (スージー) こと 矢野紋子 (あやこ) です♪

現在社会保険久留米第一病院に勤務。福岡市東区在住ですが、職場は久留米ということで、SNKのメーリングリストはもちろん会員交流会の司会、会員サークル「英語で歌う会」の先生役などイベント事にも参加し、皆さんと楽しく交流させていただいております。

## 中嶋輝洋子さんのこと

SNKのメンバーだった中嶋輝洋子さんがお亡くなりになったのは9月30日。筋ジストロフィー発病後に始めたパソコンからSNKのメーリングリストに投稿されたり、SNK、シニアネット福岡、シニアネット北九州、シニアネット熊本の合同九重キャンプやオフ会にも参加され、楽しい思い出をつくってくださいました。

## 撮影用機具 貸し出しのお知らせ

デジカメライトと  
バックライト

会員のかたへ、お貸しします。事務局までご連絡ください。(技術部)



ネコママさんのイラストノートから、平成18年度「筆の里ありがとうのちょっと大きな絵がみ大賞」の入賞作品です。



ひと

その Kayo さんが入院生活中に詠んだ歌をまとめた短歌集を出版支援しようと Cat (井上) さん、山田さん、田島さんにお誘いいただき私も参加。田島さんが歌の編集、カバーデザインを担当していただき、出来上がった短歌集「夢ならば」。季節の歌やご家族をはじめいろんな方々との出会いの中で生まれた歌です。出版支援にご協力いただいた皆様ありがとうございました。まだ手にしておられない方、是非ご一読下さい。また本の益金は日本筋ジストロフィー協会に寄付させていただきます。



## 歌集「夢ならば」

2006年11月18日発行  
(Kayo さん四十九日)

著者：中嶋輝洋子、  
発行者：田島安江、  
発行所：書肆侃侃房  
(しよしかんかんぼう)

<http://www.kankanbou.com>

編集室から：スージーさん、SNK 交流会の折には、いつも笑顔で司会をしてくださってありがとうございます。おかげで何倍も生き生きした懇親会が続きます。これからもどうぞよろしく。

## まるちゃんのひとくちメモ

### 迷惑メールのやっつけ方(2)

迷惑メールが実際に入ってきたらどうするか。一旦入りだしたら止まないのが迷惑メール。これはもうひたすら削除するしかありません。見ないことが一番です。でもこれは根本的な解決にはなりません。予防第一です。いろいろ予防策があります。最近プロバイダで対策をやってくれるところがあります。一度問い合わせてみてはいかがでしょうか。

私が比較的簡単で一番良いと思う予防策を紹介します。Yahoo の無料のアドレスを取得します。Yahoo のメールは意外と使い勝手が良く、迷惑メール対策もしてくれています。それで信頼がおける友人や知人には本来のアドレスでメールのやり取りをし、人が多く集まるメーリングリスト (ML) やその他は Yahoo のアドレスでメールされると良いでしょう。そうやって二つのアドレスを使い分けられたら迷惑メールを撃退できます。とは言っても完璧ではありません。

# SNK歳末の風物詩その1・注連縄づくり

しめなわづくり指導・文 今津 一躬 さん

12月23日(土)は年末恒例のしめ縄づくりでした。  
H12年に始まり、もう6年間続いています。

心を込めた手作りのしめ縄を玄関に飾って眺めると、よく見えるもので、お正月を迎える気持ちが、ぐ〜っと湧いてきます。  
しめ縄の形も素材も、作り方も多種多様ですが、ここでのしめ縄は細かいことにこだわりません。

素材の藁も今では予約しないと手に入りません。珠理さんのお世話で毎年予約し、穫り入れの時に田んぼに頂戴に行きます。今年も10月13日に有志5人で藁を束ねて津福サロンに運んで日陰干しました。



9時30分から集まり火を焚いて暖をとりながら、藁をたたき、すごき、水で湿して下準備します。

いよいよ作業にかかります。先ず、横綱です。中芯を入れた2本の綱を両手両足使って捻っていきます。



次に、鶴の首と羽を作って、羽を金の飾り紐で編み上げて横綱に取りつけます。

首の形を整え金の紐で縛ります。3本の前下がりを付けて完成です。藁を三つ組した縄を円形にしてレリーフに仕上げることも出来ます。



思い思いに出来上がった「作品」を心豊かに持ち帰りました。

# SNK歳末の風物詩その2・もちつき



12月29日津福サロンにて、シニアネット久留米の有志によるお餅つきです。

毎年、凄くと思って見るのは、優れものの餅つき機具です。

餅をつく人、丸める人、それを横で食べる人、私はきな粉を持参し、少し食べてきました。これで胃袋も正月を迎える気分です。

※ 歳末風物詩の写真は馬場亮二さん、中丸哲子さんに提供していただきました。



## 〜〜 SNK会員募集のおしらせ〜〜

SNKとはNPO法人シニアネット久留米の略称です。約400名のシニア会員がインターネットやパソコンを通じて「奉仕されるより奉仕しよう」を合言葉に地域への貢献を願っている団体です。地域・国・男女の別を問わず50才以上の方はどなたでも入会できます。サポーターとしての入会は年齢を問いません。下記までお気軽にお問合せ下さい

- 「シニアネット久留米」事務局へ  
久留米市百年公園リサーチセンタービル4階  
tel 0942-46-2277 fax 0942-46-2595
- オンラインでの申込みは  
E-mail [post@snk.or.jp](mailto:post@snk.or.jp)

## 編集後記

あけましておめでとうございます。  
本年は、猪突猛進とか申しましておりますが、やはり一步一步踏みしめて前進したいものです。

とは言っても、心強い太い柱を目標に邁進して参ります。(松尾)