

## メールには作法があります

## まるちゃん(石橋修司)

## エチケットを守ってネ

## 義務教育 初級クラス

## 1・エチケットとはなんでしょう

ML(メーリングリスト)になにかのきかけで罵詈雑言の応酬がはびこるような事態になったらどうすれば良いでしょうか。仲間内の少人数ならMLを閉じてしまえばそれ以上広がらないと思います。また時期を見て再開すれば良いことですね。

例えば、シニアネット久留米みたいな数百人規模のMLだとどうでしょうか。これだけ会員を擁するとMLは言わば公のメディアクラスになり簡単に閉じたりできません。ただ、MLを通じてウィルスが広まった時(過去にありました)等、会員に被害が及ぶ場合は躊躇わずにMLを閉じるべきだと思います。

## 2・オープンのままどうやって沈静化させるか。

一つは原因を探って良い解決策をとる。これをしないと事態の長期化や混迷が深くなります。一番良いと思われる解決策を取ったにも関わらず、まだ沈静化しない時はML上から離れ、実際に顔合わせて話し合い、意見(誤解)を聞くことが大事だと思います。何を言いたいのか、何が目的かを聞き出すことが大事だと思います。この時に話を聞く側は上手に聞いてあげること。聞いてあげることで安心して沈静化に向かうこともあります。また、聞いた内容によってはお互いの接点を探ってお互いに納得できるようにすると良いでしょう。

## 3・二つめは再犯者を防ぐエチケット担当が必要。

表現が過激なメール送信者に注意を与えるエチケット担当の仕事はかなり難しい。どこでどのような線引きをするか、等バランス感覚はとても難しい、と言える。まず一人では無理です。MLの規模にもよりますが最低3名以上の人数が必要だと思います。それも多ければ良いというものでもなく、常日頃から問題の共有化ができるメンバーが最適です。過激メールを注意するのは、当日か遅くても翌日には注意を行うようにしないと効果がないと思います。早く対応できるようにするにはどうすれば良いか。それは、みんなが守るべき細かなルールを決めておくしかありません。こういう事例が起こったらこういう表現でやさしく、または厳しく注意するので。そういう事例に基づいたルール作りが必要です。それはみんなのモラルを高めていくことでもあります。

## 4・エチケット担当に高い権限を持たせることです。

シニアネット久留米に例えるなら、理事会直轄の部署にすることです。弱い立場だといざという時には動けません。本来エチケットというのは各人それぞれ胸に刻み込んでいて、実行するものです。

MLは楽しむべきであり楽しんだ人が勝ちです。また楽しむためには各人がエチケットを守る努力をすべきものです。善いマナーが行き交うMLであれば、エチケットという言葉は会話から消えているでしょう。

(編集部) 温暖化のもと例年になく季節は急ぎ桜は咲いた。WBC優勝で「29人は日本力を見せた」と原監督は喜びを伝え「チームのそれぞれが強い向上心をもって戦った」とイチロー、即時の情報に触れて地球は小さくなった、と述懐。メディアが教えた金融危機。パソコンを前にWEBを駆って知る鳥インフルエンザ情報、体力と気力と知力、シニアそれぞれの春を過す。(武)

## ルールやマナーのお話、もう一度

## 義務教育 中級クラス

## 1・インターネットはいろんな可能性が

あります。遠い外国の方とリアルタイム(損失時間なし)でテレビ電話で会話したり、調べ物もパッと調べることができる。また家に居ながら買い物や映画だって見れちゃう。そんな便利なインターネット、でもすごく怖い一面もあります。詐欺や言葉の暴力等の被害にあったり、知らない間に犯罪の片棒を担がされたりします。

もちろんそんなことがないように政府や警察が見張ってくれていますが、それがいつ現れるかわかりません。結局インターネットでは自衛をしないとイケません。

## 2・セキュリティソフトを入れること

パソコンを使ってインターネットに接続するには、第一にセキュリティソフトを入れることです。

セキュリティソフトとは、ウィルスバスターやノートン等ソフトのこと。有名な有料ソフトから無料のソフトまで実に様々なソフトがあります。どれが良いかは一概に決まっていますが、パソコンに詳しくなければ有料のソフトを選んだ方が、サービスは充実しています。

## 3・OS(例 Windows Vista)のアップデートが重要

です。ウィルスやスパイは日々新しいものが出回ります。セキュリティソフトもそうですが、OSもアップデートを確実にしていきましょう。

ネットでお買い物をするのにクレジットカードを使って代金を支払うやり方がありますが、むやみに使ったりするとスキミング(カード情報を抜き取る)やフィッシングにかかる恐れがあります。カード会社より毎月明細が送られてきます。明細のチェックをして、わからないところはカード会社に問い合わせをしましょう。また、カードの支払う金額の上限を低めに設定しておけば、万が一盗まれたりしても被害が低くなります。

## 4・個人情報など不用意に保存させないこと。

僕はプリペイド方式の電子マネーを使っています。これならネットですべて、もし落としたり盗まれてもクレジットカードみたいに被害額が大きくなりません。意外と大切なことですが、自分のパソコンでも個人情報など不用意に保存させないこと。ネットに接続されたパソコンは乗っ取られる可能性もあります。確率的には低いですが、メールにも本名や住所等不用意に書かないほうが良いかも知れません。大変便利なインターネット、しっかり守ってネ。

編集部意見: 楽しいメーリングリストが存続するためには秩序が維持されなければなりません。少なくとも、

1. 名指しの誹謗中傷
2. 公序良俗に反する内容
3. 多くの人が不快と感じると思われる内容

が投稿されたとき、管理者(メーリングリスト委員会・仮称)の速やかな対処が望まれています。

上記のようなメールも悪意からではなく、何らかの勘違いが元となっていることが多いものですが、メーリングリスト上で議論すると多くの人が不快に感じます。委員会はメーリングリストの外で解決を図ること、をお勧めします。

: SNKのMLを善いマナーで快適環境を楽しむ。ネチケット及び編集部へいただいた投稿を資料、として考えました。



編集・発行  
NPO シニアネット久留米  
広報委員会  
久留米市荘島町 13-1  
TEL 0942-46-2277

## SNKの触れ合いが健康の源泉

## 副理事長 今津一躬

青春時代は虚弱体質で身長173cm 体重53kgという青なり瓢箪のようでした。いつも風邪をひき肺炎を併発して、勤務を一ヶ月休むこともあった私が、古希の峠を越えることが出来た、とは有り難く思っています。そこで健康へのステップを振り返ってみました。

第1のステップは、胃下垂対策として食後右下にして横になることを心がけ、それは効いたようで、年に1kgづつ体重が増えて、7年間でやっと60kgになりました。嬉しかったですね。少しスタミナがつき体力に自信がついた始まりです。

第2のステップは深呼吸をすること。根をつめた仕事などに集中すると呼吸が浅くなっていました。

第3は、水掛かりでした。サラリーマンの仕事は転勤(久留米~大阪~台湾)で生活環境がどんどん変わりました。これまで少しづつ付けてきた体力が自信となり、身体も臨戦態勢に耐える力を養っていました。任地の台湾では、風呂上がりの水掛かりをする同僚に習って始めると効果抜群と分かり、その後、風邪を引くこともなくなりました。

第4はエアロビクスとの出会い。仕事の関係でアメリカから流行ってきた運動と呼吸法の1部を生活に取り入れ、片道2.5kmを歩いて通勤するようになりました。ウォーキングの始まりです。

第5のステップは毎朝のラジオ体操とウォーキング。続いて登山を始めたことです。人間の故郷はピルの並ぶ空疎な街ではなく自然がいっぱいの山にあると実感し、山から健康を頂きました。現在はシニアネット久留米への参加、第6のステップです。IT、畑の開墾、うまかもんば喰う会、ちっごアミーゴス、にこにこステップ運動 etc、笑顔とビックリ箱を開けたようなSNKでの触れ合いが、私の健康の源泉となっています。

## 私の1枚・・・傑作

デジタル一眼レフ 18~55mm 季節は3月春の頃

日向神ダムの桜。  
季節を問わず、カメラを持ってどこへでも出かけていきます。  
春ともなれば、花のある風景に心が躍り嬉しくなり、山茶花、梅、椿、桃と順番に花が咲き、満開の桜の季節がやって来る。  
見頃だよ、と教えてくれるメールを受けて早速出かけました。  
この日、日向神ダムの桜は満開でその容姿を見せていました。広いダム湖面のそこには、夕日でピンクに映える桜はその美しさを咲き誇っていました。  
花を散らす桜の向こうに赤い鉄橋が見え、赤い橋は湖面に逆さに映えて、山里の静寂の中で心が癒される思いがしました。  
写真: のぼら(中丸哲子)



【にこにこステップ運動交流会】SNKの協賛にて2009年2月22日久留米大学医学部筑水会館にて、参加者の生の感想を交えた講演会が開催され、冷たい雨の降る中、約100名の方が参加されました。

### にこにこステップ運動とトリインフルエンザ

和田豊郁 (SNK会員): 久留米大学准教授

#### 1・にこにこステップ運動とは

久留米市で平成19年度から施行されている「にこにこステップ運動」は、一般高齢者介護予防啓発事業で、SNKはその運営に携わっています。ひとりひとりの、体力にあった台の高さとテンポで行うにこにこステップ運動は、笑顔で会話もできる継続可能な楽しい有酸素運動ですが、筋力もバランス能力も向上する、高齢者の活力の回復と転倒予防にとても有効です。

#### 2・体力が向上する

参加者の体力測定では持久力、下肢筋力、歩行速度の向上が見られ、「階段昇降が手摺りなしでできるようになった」「歩くことが楽しくなった」「つまずかなくなった」「膝の痛みが和らいだ」と多数の喜びの声が聞かれました。

また、「運動嫌いな私でも家の中でできるので続けられそう」「健康を意識するようになった」と運動習慣の確立と健康維持への関心が育まれました。また、こんな声もありました。「免疫が高まったと思います」運動すると免疫が強くなる！?

#### 3・免疫力を高める

適度な運動は免疫力を高め、感染症になりにくくなるのですが、これは「てきとうにからだを動かすこと」ではありません。息を切らし汗をダラダラかくような強い運動や、1日に2時間以上運動をしても、押しつけられてイヤイヤ運動しても効果はありません。汗ばむけれども、息は切れないレベルの有酸素運動を毎日、楽しく続ける習慣を付けるのが最良です。つまり、にこにこステップ運動は免疫力を高めるのに最適な運動というわけです。

#### 4・運動習慣があるとインフルエンザに打ち勝つ

毎年、インフルエンザの流行による学級閉鎖のニュースを聞きますが、子どもたちがインフルエンザで亡くなったという話は聞かれません。亡くなるのは、決まって老人ホームや介護施設の入所者です。運動量や免疫力の差が明暗を分けているのではないのでしょうか。

筋力の衰えを防ぎ、日々の生活に活力を取り戻す“にこにこステップ運動”の効果を実感する会です。少子高齢化が進む今、自立する高齢者になりましょう。どなたでも参加できます。



#### 「シニアの無理とならない運動(寝たきりとならないための生活)」

加齢に伴い、脳機能も含めあらゆる生理機能が低下するため、日々の運動が必要になってきます。

台の高さと昇降頻度(昇り降りするテンポ)で運動の強さを簡単に調節でき、天候に左右されることなく、いつでもどこでも運動できることも大きな利点です。「にこにこステップ運動教室」に参加された方々の声に、「歩くのが速くなった」「つまずかなくなった」「階段のぼりが楽になった」「膝の痛みがなくなった」「気分が若返った!」「何より元気が出た!」など嬉しい声をたくさん頂いています。

記:福岡安全センター(株) 平尾 紀子

# 特集・健康って良いな!

身体をほぐし、花を見て心を癒し、シニアも子どもも元気が一番



椿の里を散策して話題も笑いもおしゃべりも満喫した楽しいウォーキング

#### 『生きがい作り 健康まつり』会場:エールピア 2009年3月1日

シニアともなれば気になるのが健康です、ステップ運動も参加しました。

健康まつりは、久留米市と市教育委員会の後援、生き甲斐健康づくり財団主催でシニアネット久留米や榊ムーンスター等の協賛で入場者1000名の賑わいでした。

「健康祭り」に参加した私たちシニアネット久留米チームは、安全センターと協賛してステップ運動のデモンストレーションを行いました。老若男女のみなさん多数がステージに上がり、会場の視線を集めました。

運動の利点は、気楽に無理なく出来て、メタボ解消に適していることです。

参加者の中には、スポーツやウォーキングやいろいろの運動をしている人は数多くいらっしゃるでしょうが、平地で行うウォーキングでは足腰の筋肉の20%も使っていないが、ステップ運動では40%使う事が出来る。しかも、無理なく気軽に出来ます。ステップ運動は身近な体操です、参加しませんか。(報告:理事小島紀夫)

笑顔で歩く草野路(みち)  
巴曾昆浪漫詩人・井上晰雄  
1 笑顔で歩く草野路  
微笑むつばき風さやか  
つばめ返しの花の色  
くれない染めし羽衣は  
薫る春風載せてくる  
2 笑顔で歩く草野路  
つばきの史跡訪ね来て  
久留米源氏に惹かれつゝ  
歴史を刻む山門の  
樹木に咲いた苔の花  
3 笑顔で歩く草野路  
耳納に浮かぶ仙人に  
幸せ雲がより添って  
発心絞りの揺れる袖  
皆んなで歩くこの街を



久留米源氏(ヤブツバキ科) 樹齢250年の薬師如来堂側にある豪華なボタン咲きの椿です

【ツバキウォーキング in 久留米】耳納北麓地域には樹齢200年以上の銘木・古木が点在し、年に一度一般に公開しウォーキングをしながら地域の良さと環境を考えることを目的に、春の草野を歩きました。

#### 【耳納北麓の椿を見てウォーキングしました】

第10回ツバキウォーキング in 久留米が草野町で開催され、SNKのメンバー45名も一般の方々と一緒に参加しました。総勢、370名ほどの参加者は9班に分かれウォーキングコースを巡りました。我らのメンバーは第8班として、シニアネットの小旗を目印に出発しました。

引率役は、SNKの会員で久留米つばき保存会の会長をも務める国枝さんでした。ウォーキングコースは、耳納北麓のすそ野を迷路のように結ぶ小道で、歩くことが楽しく感じられ、参加者の歓談が絶えませんでした。

見学者のために開放して頂いた民家の庭先や、里山に自生する藪椿、つばき園などを訪ね歩きました。国枝さんやスタッフの方からは、コース内に点在する藪椿の生い立ち、品種や特徴、また、椿と藪椿の違いなど詳しく説明して頂き、見聞を深めることができました。

途中、つばき園の芝生の庭では、柔らかな春の日差しの中で、野点のお茶を楽しみました。昼食は、山辺道文化館の庭先で、お弁当や持ち寄った差し入れを頂きました。昼食後、参加者の記念写真を撮り、再び散策を開始し、予定のコースを13時半ごろにすべて巡り終わりました。桜には少し早い春の一日を健康的にも大満足して解散しました。参加者の皆さん、大変お疲れ様でした。

追伸、2010年3月には「国際ツバキ会議」と「全国ツバキサミット」が予定されています。(記:平岡 清志)

#### 京町小学校から子どもたちの元気な声が届きました

教育支援ボランティアとして小学校を訪ねるようになり3年目を迎えました。子どもたちが元気で運動場を駆け回り、教室ではふざけたり勉強したり、少しづつ難しくなる算数に一生懸命挑戦する姿を見ました。小学生たちに心も大きくなれと声援を送ります。

ブランコに乗っています、私は真ん中かっこいいですよ、みんな一緒に遊ぼう(2年生の作品)



【京町小学校の元気な子どもたち】:京町小学校 堀場一義先生 児童(311名)は、校庭を駆け回り元気に遊ぶ子ども達です。

“子どもは身体を動かすことが大好き”先生も子どもたちと遊びます。世間では、室内にこもっている子ども達が多いと言われていたのですが、京町小学校では朝・中休み・昼休み・放課後とよく身体を動かして遊びます。特にボールを使った運動(ドッジボール、キックベース、ハンドベース等)や鬼ごっこや遊具遊びをします。

友達や先生と楽しく遊ぶことで、子ども達同士のつながりも深くなり、今問われているコミュニケーション能力の向上にもつながっています。先生も子ども達と遊び、運動をして若い気持ちを養っています。