


イベント・その他講座のご案内

イベント予定

 決まり次第ご案内いたします。

特別講座の予定

 「ZOOM入門講座」を予定しております。日程等詳細は決まり次第、改めてご案内させていただきます。

あとがき

▶ 蠟梅の花芽が膨らんでいまにも開花しそうです。が、この寒波でちょっと足踏み状態です。クロッカス、ヒヤシンスは空模様をうかがう様に芽をのぞかせ始めました。動きをとめたような冬の庭ですがじっくり観察すると変わらぬ植物の営みを発見することができます。ながめていると「一緒に頑張らしましょう。」と勇気づけられたような気がして元気が出てきます。▶ リハビリもかねて来月からは春野菜の準備を計画中です。まずはジャガイモの植え付けの準備をして、つぎに庭の片隅の荒らしていた場所を新たに畑にしようと計画中です。▶ 午後5時の講習を終えてもまだ外が明るく、陽が長くなったのを実感するようになってきました。この寒さもあと1か月の辛抱でしょうか。3月になれば蠟梅の花は散り、クロッカスが花を咲かせるはずです。

営業時間（ご予約・ご変更は0120-973-154まで、お早めにご連絡下さい。）

水・金： AM8:50～PM 8:00

月・木・土： AM8:50～PM 5:00

日： AM8:50～AM12:10（休み：火・祝日）

URL： <http://dekirupc.com/> e-mail： takasaki@dekirupc.com

住所：〒985-0862 多賀城市高崎2丁目28番1号



教室開業19周年！感謝をこめて会報をお届けします。

ほのぼの通信

1・2月合併号(170号)

令和3年1月18日 発行



ありがとうございます！

昨年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い致します。

年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか。雪と寒波に加え、このコロナ禍では初詣にも行けなかった方もいらしたのではないのでしょうか？

私はケガをしたせいもありますがほとんど何もしないで、寝正月をきめこんで、ひたすら休んでおりました。

お陰様で足のケガも順調に回復いたしまして。徐々に膝の曲げ伸ばしもできるようになりました、まもなく完治するのではと感じています。

< 今月の偉人の言葉 >

この地上で過ごせる時間には限りがあります。

本当に大切なことを本当に一生懸命できる機会は、二つか三つくらいしかないのです。

スティーブ・ジョブズ

日々是好日



最近はあまりお酒を飲まなくなりました。お酒が翌日まで残り抜けないことが多くなり、仕事や生活のリズムに大きく影響していると感じるようになり、あまりおいしく感じなくなったせいです。これは年齢があるのだと思います。

今は好きな酒を、少しだけ時間をかけていただくのがよくなってきました。そこでアルコールの分解にどのくらいの時間がかかるのかをネットで調べてみました。

体質・体重・体格・年齢・性別などにより個人差はありますが、ビール換算500ml 缶1本のアルコールの分解にかかる時間の目安は――

お酒を飲めるタイプの男性は、飲み終わってからおよそ4時間。女性・お酒に弱い人・高齢者は、飲み終わってからおよそ5時間。

3缶飲んだら、半日以上アルコールが体内から消えません。朝起きたときにも前夜のアルコールが残っているおそれが強く、この状態で運転すれば「飲酒運転」になってしまいます。なお、アルコールの分解は、睡眠中はぐっと遅れます。体調によって変化することも知っておください。

特定非営利活動法人 アスク ホームページより

また、アルコールを飲み続けると依存症を発症することがあります。他の依存症もそうですが依存症者はそれを決して認めません。自覚しているからこそ依存していることを認められなくなるのです。欧米に比べ、日本人は遺伝的に酒に弱いタイプの人が多いのにもかかわらず同程度の発症者がいるそうです。

ほろ酔い気分好きな仲間と談笑したり、料理をいただくのは、大好きなことですが、注意したいものです。

ワンポイント講座



しばらく中断したままでしたが、今年は特別講座を再開いたします。まずはビデオ会議システムの「ZOOM入門講座」を開講いたします。

緊急事態宣言が發布されてがぜん注目されることになった在宅ワークでもこのZOOMがよく利用されています。

ビデオ会議もリモートワークも私には関係ないな、と思われるかもしれませんが、ZOOMは特定の目的に特化したツールではなく、単なるコミュニケーションツールです。

ご家族や友達同士の連絡や情報交換に利用したり、コロナ禍でリアルでの参加が困難になった勉強会や講演会などでもZOOMが利用されています。またリモート診療やリモート〇〇と名付けられた様々なサービスにも利用することができるのです。

ただ同様のツールがネット上にはさまざま存在します。ZOOMだけでないのでご誤解なさらないでください。メールを送る際に使用するメールソフトがたくさんあるようにリモートコミュニケーションツールもいくつもあるのです。あくまで代表例としてZOOMを取り上げます。

ZOOMそのものは無料でも利用することができます。インターネットに接続できて、メールが使える方であればなたでも始めることができます。

今後はプログラミングや自分史作成なども企画していると思っています。どうぞお楽しみに！