

# わく楽通信



I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology

日中は、まだまだ暑い日が続いていますが、さわやかな朝を迎える日が増えてきました。夏風邪を召される生徒さんもおられて、そろそろ夏バテならぬ秋バテに注意が必要です。対策として、次の食べ物を意識してレパートリーに取り入れてみてはいかがでしょうか。

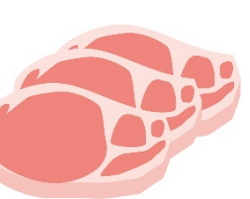
1) トマト トマトは酸味もあってさっぱりしています。夏野菜のトマトにはリコピンやβカロチン、ビタミンC、カリウムなど豊富な栄養素が含まれています。



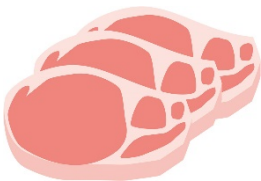
2) 枝豆 塩ゆでの枝豆はビールにピッタリですが、飲みすぎにはご注意ください。枝豆はビタミンCやビタミンB1、たんぱく質が含まれていて栄養価も高いですよ。



3) 納豆 夏バテ対策のため、薬味にネギなどをたっぷり載せて召し上がれ。



4) 豚肉 ニンニクやネギ、玉ねぎなどと一緒に食べると食欲も進んでいいですよ。



5) レモン 炒め物やサラダなどにレモン果汁を使ったり、レモン水を作って飲むのもいいでしょう。

6) 梅干し たたいて素麺のつゆやサラダなどに入れたり、豚肉といためたり、納豆や豆腐とあえて食べると食事が進みます。

7) 甘酒 飲む点滴ともいわれる甘酒。栄養補給として取り入れてみてはいかがでしょうか。「米麴」から作られた甘酒がおすすめです。

できますね。旅先でのワンシーン、ペットや小さなお子さんの様子、お祭りや珍しい光景など、写真はもちろんのこと、動画で残すのも楽しいものです。

よくテレビで「視聴者提供」として紹介される動画の中には、「縦」にスマホを持って撮影されたものも多いようです。

皆さまは「縦」で撮りますか？ 「横」にして撮りますか？

事件や事故などに遭遇して、急に動画を撮影することになった場合、スマホを握りしめて撮影するからか、「縦」が多いように感じますが、動画を見るのがテレビの画面やパソコンの画面だった場合、縦動画だと両脇が開いてしまいますね。

## ▼横で撮影した花火の動画



## ▼縦で撮影した花火の動画



## 今月の話題

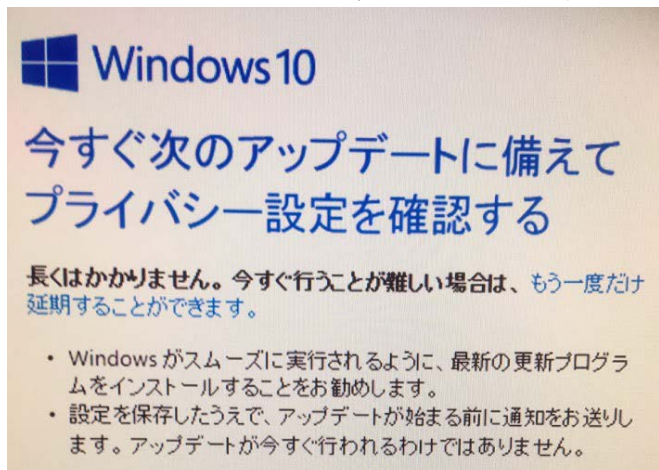
### ▼スマホ動画は縦派？ 横派？

スマホを持っていると、気軽に動画が撮影

スマホで動画を撮影する時はぜひ、「横」で撮影することを心がけてください。動いているものを撮るのが動画ですから、自分がそんなに動く必要はありません。むしろ撮影中はしっかり手を固定して、ぶれない動画を撮ることを心がけましょう。撮った動画はそのままスマホで編集できます。アプリを使えば、BGM 付、効果付きの作品が簡単にできます。夏の思い出を動画でまとめてみるのも楽しいですね！

## 今月の質問

▼こんな画面が出たらどうしたらいいの？  
これは Windows 10 をお使いの方に表示されるアップデートを促す画面です。



この画面が表示されたら、【設定の確認】をクリックして進めて構いません。

デバイスのプライバシー設定の確認の画面では、5つの項目が表示されます。位置情報などが最初から「オン」になっていますが、気になる場合はすべて「オフ」にして作業を進めても構いません。

### デバイスのプライバシー設定の選択

Microsoft では、ユーザーによる設定に従ってプライバシーを管理します。次の提案は、ご自身と、変更はこのデバイスのすべてのアカウントに反映され、Windows 10 Creators Update の

- オン 位置情報 地域の天気やお気に入りの場所への道順など、位置情報に基づき Windows やアプリで位置情報が要求されます。位置情報データは Microsoft ます。
- オフ 音声認識 Cortana や一部のストア アプリに話しかけることはできなくなりま
- 完全 診断 問題の解決と、Microsoft の製品やサービスの改善にご協力ください。き入力やタイプ入力データを含む) が Microsoft に送信されます。
- オン 診断データを使用してエクスペリエンスをカスタマイズする より進
- オン びスをニーズに合わせてカスタマイズできるようになります。これを有効にした特
- オン 関連性の高い広告 アプリで広告識別子を使用し、アプリの使用状況に基

## 用語辞典

### ◆フェイクニュース◆

この言葉、米国のトランプ大統領が頻繁に使っているの、おなじみかもしれませんね。嘘（フェイク）のニュースが広がっていき動きは今に始まったことではありません。名宰相ウィンストン・チャーチルは「嘘が世界を半周したころ、真実はまだズボン履こうとしている」と言い、マーク・トウェインは「真実が靴を履く間に、嘘は地球を半周する」との言葉を残しています。今は SNS 全盛の時代。情報拡散力が高い SNS によって、あっという間に多くの人に情報が伝わるのが現代の特徴です。フェイクニュースの種類も、「ローマ法王がトランプ氏を支持」などの意図的なフェイクニュースから、真実に憶測を交えて半分真実、半分嘘のようなもの、「熊本地震で動物園からライオンが逃げ出した」という話をデマが拡散されてしまったようなものまでさまざまです。

ちなみに、「ライオンが逃げた」とデマ情報をツイッターに投稿した男性は熊本県警に逮捕されました。



多くの人々が注目を集める記事は、そこに広告料が絡んだ場合、お金儲けに利用されることがあります。

お金儲けのためにフェイクニュースを作る専門の人もいます。私たち自身が知らないうちに間違った情報を信じたり、またそれを拡散したりしないためには、

- 情報源が信頼できる媒体かどうか確認すること
  - 衝撃的な見出しが付いた記事には疑いを持つこと
  - 情報を複数の手段で調べる
  - 常識を働かせること
- を日頃から心がける必要がありますね。