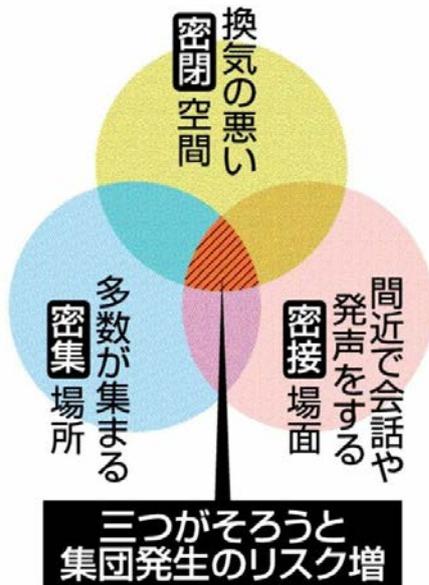




I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology

政府が避けるよう 呼び掛ける三つの「密」



本日 19 日熊本県では国の基本的対処方針に基づき新型コロナウイルス感染症にかかわる対処方針が緩和されましたが、コロナウイルスがいなくなったわけではありませんから、油断は禁物です。教室でも、皆さまの安心・安全を守るために、引き続き「3密」を避ける工夫をして参ります。

「密閉」

密閉とは、窓がなかったり換気ができなかったりする場所です。部屋の広さではなく、換気の頻度が重要です。ドアや窓を開けて空気の流れを確保しましょう。

「密集」

密集とは、人がたくさん集まるだけでなく、少人数でも近い距離で集まることです。

対策としては、互いに手を伸ばしても届かない十分な距離を保つようにします。オンライン授業についても引き続き実施していきます。

「密接」

密接とは、互いに手が届く距離で会話や発声

などをするを言います。人がいるところでは、密接はどんな場面でも起こりえます。

会話、発声などの際に、十分な距離を保ちましょう。マスクの着用も必要です。

新型コロナウイルスはまだ特效薬もワクチンもありません。まったく症状が出ていなくても、ウイルスを保有している「無症候」という場合もあります。自覚がないので、まさか自分がコロナウイルスに感染していると考えずに、人と接触してしまうというケースもあります。

教室からクラスターを発生させることなく、またご自身もクラスターの原因となることなく、安心・安全に教室に集っていただくために、3密対策へのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

今月の話題

人気漫画「鬼滅の刃」(きめつのやいば) 完結

集英社発行の漫画雑誌「週刊少年ジャンプ」で2016年2月から連載されたマンガ「鬼滅の刃」が、5月18日に最終回を迎えました。出版不況と言われる中、累計発行部数は6,000万部を突破、令和初の大ヒット漫画となり、人気絶頂の中での完結となりました。



吾峠呼世晴(ごとうげ・こよはる)さん作のこの漫画は、家族を鬼に殺された竈門炭治郎(かまど・たんじろう)が、凶暴な鬼に変異した妹を元に戻し、家族を殺した鬼を討つために旅立つ……というストーリー。

少年漫画ながら、女性ファン、大人のファンも多く、「一度読んでみて」「読み始めたらはまる」との声も多く聞かれます。

読んだ方いらっしゃいますか？

今月の質問

オンライン飲み会って何？

テレワークや在宅勤務、外出自粛に緊急事態宣言。そんな中でも人々は新しい楽しみ方を見つけるものです。

参加者がパソコンなどを使い、ビデオ通話で集まり、お酒を飲みながら、楽しい話題に花を咲かせる。それが「**オンライン飲み会**」です。「**リモート飲み会**」と言ったり、Zoom（ズーム）というサービスを利用した「**Zoom飲み会**」などの言い方もあります。



まだ外食する気にならない、出かけるのが怖い、大勢でお店で集まることができない、という方もいらっしゃるかもしれません。

でも今は、ネット環境があれば人と交流ができる時代です。仕事でよく聞く「テレワーク」とは違い、飲み物片手に気軽におしゃべりに花を咲かせることができる「飲み会」といったものも、できてしま

うんですね。

パソコン、タブレット、スマートフォンなどがあればだれでも気軽に始めることができます。

またオンライン

飲み会は、タクシー代・電車代などの移動費がかかりません。用意するものも自分の食べ物、飲み物だけ。そんなシンプルで経済的な飲み会です。

教室でも、「先生！昨夜、友達とのオンライン飲み会に初参加しました！Zoom やグループLINE の授業受けていて良かった!(^^)！」というお話をお聞きすることが多くなってきました。



用語辞典

◆VOD◆

コロナの影響で、外出自粛、ステイホームが続きました。

出かけられないなら出かけられないで、自宅でできる楽しみを見つけた方も多かったのではないのでしょうか。

外出期間中に利用者が増加したのが「VOD」のサービス。VOD（ブイオーディー）とは「ビデオ・オン・デマンド」（Video On Demand）の略。

毎月定額で映画やテレビドラマ、アニメなどを見放題のサービスです。

テレビ番組のように、決まった曜日、決まった時間に放送されるものと違い、好きな時に好きな内容を楽しむことができるサービスが、動画配信サービスです。料金は月額定額制です。

Amazonのプライム会員（有料会員）が楽しめる**Amazon Prime Video**（アマゾンプライムビデオ）、動画配信サービスの世界的大手**Netflix**（ネットフリックス）、漫画や雑誌の読み放題サービスもある**U-NEXT**（ユーネクスト）、海外ドラマの名門ケーブル局と独占契約を結んでいる**Hulu**（フールー）など、さまざまなサービスがあります。

お手持ちのテレビのリモコンに、これらのサービス名のボタンがありませんか？

今は、テレビ以外の選択肢がたくさんある時代ですね。



動画配信サービスを利用するメリットは

- いつでもどこでも好きな映画やドラマが楽しめる
 - 無料お試し期間がある
 - CM（広告）がない
 - 借りたり、返しに行ったりする必要がない
- 無料のお試し期間があるところがほとんどですので、自分の見たい洋画、邦画、海外ドラマ、国内ドラマ、オリジナル作品などがあるかどうか確かめて、サービスを選ぶようにするとよいでしょう。

★大人の★ スマホ活用術



自撮りのコツ Vol.05

スマホをお使いの方も、これからの方も。パソコンプラザ新浦安のスマホ活用アドバイザーが12回にわたって連載記事をお届けします。

* * * * *

みなさまは、スマートフォンで「自撮り」ってされますか？「自撮りなんて、若い子がやるものでしょ」「自分の顔を撮るなんて嫌よ……」という方もいるかもしれませんが、「自分で自分を撮影できる」といいことがたくさんあります。

★自分を客観的に見ることができる★

まず自分で自分の表情のチェックができます。自撮りをした写真を見るとわかるのですが、思いのほか固い表情だと思います。笑おうと思っても、笑顔がこわばってしまうのです。

それは表情筋が硬くなっているから。表情筋は、目・鼻・口・眉など顔のさまざまなパーツを動かす筋肉です。表情を作る以外にも、眼を開ける、閉じる、鼻を膨らませる、しゃべる、飲む、食べるなどの動きにも深く関わっています。

表情筋は動かしていないと、知らない間に固まってしまいます。

自撮りをする時「自分は普段こういう顔なんだ、表情に気を付けよう……」とチェックできますよ。自撮りをしながら、自然な笑顔が作れるように練習してみましょう。

★人に頼まず写真が撮れる★

例えば人との集まり。いつも誰かに記念撮影が頼めるとは限りません。人に頼むにしても、スマホを預けるのが心配、という時もあります。自撮りできたら自分も必ず写真に入れますね！

<自撮りの準備>

カメラ切り替えボタン **①** を押して、自分が映るようにします。では<自撮りのコツ>です

・コツその1：顔をあげよう

スマホを手を下を向いて撮ると老けた顔になります。スマホを持つ手を肩より上にあげ（斜め45度くらい）、上の方から自分を撮影するようにしましょう。

画面はiPhoneの場合



・コツその2：あごを軽くひこう

腕を上げると、つられてあごも上がり気味になります。あごというよりは、上半身を軽く後ろに引くようにするとよいでしょう。小顔効果抜群です。口の端（口角）も意識してきゅっと上げてみてください。

・コツその3：セルフタイマーを使おう

スマホを片手に持ち、その手でシャッターを押すのは至難の業です。セルフタイマー **②** を使いましょう。

・コツその4：腕をできるだけ伸ばす

スマホと顔が近いと、それだけ顔が大きく映ります。できるだけ腕をグイッと遠くに伸ばしてください。

腕は肩より上、顔を上げ、上半身を後ろに引きます



・コツその5：スマホのレンズを見よう

スマホの画面を見るのではなく、前面にあるカメラのレンズを見てください。行事、友達との集まり、旅行など、自分も入れる自撮り写真をぜひ、楽しんでみてください！

（パソコンプラザ新浦安／スマホ活用アドバイザー・増田由紀）