



ティーブレイク

Vol. 344
2024年8月号



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

猛暑の夏。不要不急の外出を避けていたら、毎日家にいることも多くなりがちです。エアコンの効いた部屋でどのように過ごしましょう？インターネットを利用した過ごし方はいくつもありますが、今回は、プチ断捨離とパリ 2024 オリンピックをご紹介します。お片付けは、暑い日でも快適に過ごしながら生活空間を整える良い方法です。毎日ちょっとずつのルールを作って、“プチ”断捨離。いかがでしょうか？

暑い日の過ごし方ープチ断捨離のススメ！ー

① 1日一箇所、小さなゴミ袋は1つ！

大きなエリアを一度に片付けるのは大変なので、引き出しや棚など、小さな部分から始めましょう。「今日はこの引き出しだけ」と決めて、それ以上はやりません。

また、ゴミ袋は小さな袋を使うことで、無理なく達成感が得られます。



② できれば涼しい時間帯に！のんびり日中に行う場合は、楽しい気分で水分補給を忘れずに！

日中の暑い時間帯を避け、涼しい早朝や夕方に行くと、体力的にも楽です。時間を決めて、短時間で区切って作業するとよいでしょう。

のんびり気分で日中に行う場合は、涼しい環境を作るためのエアコンや扇風機は必ず使用し、水分補給も忘れずに！音楽をかけたりして、楽しい気分で行ってくださいね。



③ 思い出の整理を楽しむ

古いアルバムや手紙、思い出の品を見直し、本当に大切なものだけを残す時間にあててみてはいかがでしょうか？思い出の品はデジタル化しましょう。デジタル化することで、スペースを節約することもできます。

パリ 2024 オリンピック・パラリンピックを楽しもう！

パリ 2024 オリンピック・パラリンピックが、7月24日から始まりました。世界中のトップアスリートたちが集まり、感動的な競技を繰り広げるスポーツの祭典。パリの美しい景観と歴史的な名所とともに、テレビやインターネット、アプリで観戦を楽しみましょう！

- 開催地：フランスの首都パリが主要な会場となり、市内の様々な場所で競技が行われます。特にエッフェル塔やシャンゼリゼ通りなど、パリの象徴的な場所が競技会場として使われます。また、**開会式はセーヌ川沿い**で行われます。→**注目！**
- 環境への配慮：パリ 2024 は「持続可能なオリンピック」を目指しており、環境に配慮した取り組みが多く導入されます。例えば、競技会場の多くが既存の施設を使用し、新設する施設も環境負荷を最小限に抑える設計がされています。
- 新競技の追加：パリ 2024 では、新競技としてブレイクダンス（ブレイキング）が採用され、日本選手の活躍が注目されています。～みんなで応援しましょう！がんばれニッポン！



PARIS 2024



PARIS
2024



そこが知りたい！★eSIM（イーシム）ってなに？★

2020年にeSIMが登場してから早4年。2021年後半以降に発売された多くのスマホがeSIMに対応しています。eSIMってなに？どんな点が良いの？



最初にSIMカードについて、確認しておきましょう。SIMカードは、携帯電話やスマホに挿入される小さなICカードです。このカードには、電話番号や電話番号に紐付けられた識別番号（IMSI）など、携帯電話回線を利用するための重要な情報が記録されています。

SIMカードは、これらの情報を基にして、通話やデータ通信を行うことを可能にします。また、SIMカードを別のスマホに挿入することで、同じ電話番号や契約内容を引き継ぐことができます。このSIMカードを内蔵型にしたのがeSIMというわけです。

eSIMとは、「embedded（組み込みシステム）SIM」の略で、スマホに内蔵されている電子SIMカードのことです。従来のSIMカードと異なり、eSIMは取り外したり交換したりする必要がありません。

eSIMのメリット

- ① SIMカード抜き差しの手間が省ける。
スマホを新しく買い替えるときに、物理的なSIMカードを古いスマホから取り出して新しいスマホに挿入する必要がありますが、eSIMを使っていると、その手間が省けます。
- ② 簡単にプロバイダーを変更できる。
例えば、海外旅行で現地の通信会社のプランを使いたいとします。従来だと、現地で新しいSIMカードを購入し、交換する必要がありました。しかし、eSIMならスマホの設定から簡単に新しいプランをダウンロードして利用開始できます。
- ③ デュアルSIMが可能。
eSIMを使うことで、2つの電話番号を利用することができます。例えば、仕事用とプライベート用の電話番号を1台のスマホで使うことができます。
- ④ 環境に優しい。
物理的なSIMカードを作るためのプラスチックを削減できるため、環境にも優しいと言えます。



eSIMへの変更

まずは、あなたのスマホがeSIMに対応している機種か確認しましょう。開通手続きはオンライン上で完了しますが、契約しているキャリア（通信事業者）によって手順は異なり、申し込みが必要な場合もあるのでこちらもホームページで確認しましょう。

<スマホを紛失してSIMカードを抜かれてしまったら>



スマホをどこかに忘れてたり、落としたりしてしまうことは誰にもあるでしょう。もし、スマホを失った時に、SIMカードを抜かれてしまい、SIMカードが他人の手に渡ると、面倒なことになりかねません。

もし、勝手に引き抜かれて他のスマートフォンに挿入されれば、その電話番号を利用した音声通話や通信サービスが好き放題にされたり、二段階認証で乗っ取られてしまったりする可能性も。そんな事態に遭ってしまった場合は、すぐに利用しているキャリアに連絡して回線停止や機能ロックなどの手続きを取りましょう。

おしらせ 掲示板

【カレンダー講座】

ご自身で撮影された写真やインターネットの使用可能なフリー素材サイトのイラストを各自がダウンロードして、《ラベルマイティ》という作成ソフトでカレンダーの編集方法をご案内する講座です。

皆さんの作品は大船教室の掲示板にありますので、ぜひご覧ください。

次回のカレンダー講座は、

大船教室 8月26日（月）10:00～12:00です。

担当講師：山田



【iPadでお絵描き講座】

iPadの『Art Rage』アプリで、いろいろなツールを使って描き方を楽しむ講座です。

今回も「背景」を描きました。色選びや配色を楽しみました。

皆さんの作品は大船教室の掲示板にありますので、ぜひご覧ください。

次回「お絵描き講座」は、

大船教室 8月23日（金）13:30～15:30です。

担当講師：山田

大船1,000円ランチ「ケンタッキーフライドチキン大船東口店」

大船1,000円ランチでは教室近くで1,000円前後のランチに美味しいお店をご紹介します。今月は

ケンタッキーフライドチキン大船東口店さんで、テイクアウトしました。

営業は8:00～21:00。



ブログ記事へのリンクはこちら→

★テキストのご案内★

7月16日リリースEテキスト

- ・E-0148：いろいろな表を作ろう
- ・E-0149：カレンダーの玉を作ろう 2025
- ・W-0231：バス旅行参加申込書を作ろう
(Word チャレンジアップ Vol.2の分冊3章)
- ・W-0232：スイス旅行のアルバムを作ろう
(Word チャレンジアップ Vol.2の分冊4章)

- ・E-0150：予算申請書を作ろう
(Excel チャレンジアップ Vol.2の分冊1章)
- ・E-0151：家計費上半期支出を作ろう
(Excel チャレンジアップ Vol.2の分冊2章)

ステップテキスト

- ・ws-0009：Word チャレンジアップ Vol.3

教室 LINE を始めました



まずはお友達登録をお願いします。

今月号のお題は「**猛暑を乗り切ろう！私が行ってみたい避暑地は・・・**」です。

暑い毎日が続きますね。パリでは熱い戦いも！
そこで、今月号のお題は行ってみたい避暑地について
書いていただきました。

私は緯度の高い場所の代表、北海道の知床とか
標高の高い九州の阿蘇に行ってみたいです。思い
切って海外ならスイスやカナダなんて良いかもしれま
せんね。皆さんはどんな場所に避暑地として選ん
でみたのでしょうか。

<キリマンジャロ>

北海道トマム山の「**雲海テラス**」。標高 1088mの
雲海ゴンドラ山頂駅までゴンドラに乗って、涼しい
山の上での～んびり眼下に雲海を眺める「時」を想
像すると幸せ気分になります。雲海を見渡せるよう
に設置されている背の高い椅子とカウンターが並ん
でいる「クラウドバー」や雲の上を歩くような感覚を味
わえる、雲の形をした展望スポット「クラウドウォーク」
等、下を見るとその高さにちょっとぞくとしそうで
すが、楽しそうですね。

∞～ カモミール ～∞

さながら森のような庭園は、東京とは思えないオア
シスのような場所。都心ホテルで避暑。「**ホテル椿
山荘東京**」都会の森を彩る奇跡の絶景・東京雲
海。期間中はミスト量を通常の 200%増にした
“超雲海”が出現します。晴れた日には光の屈折に
より虹を作り出すこともでき、日没後のブルーのライ
トアップもあり、見た目でも“涼”をご体感いただけ
ます。温泉、プールやサウナのほか、古くからの知恵と
現代の技を融合したトリートメントスパで癒しのひと
ときを。

：：：： 抹茶 ：：：：

山梨県北杜(ほくと)市にある「**清里テラス**」に行っ
てみたいです。リフトに乗り 10 分程で到着するサンメ
ドウズ清里スキー場の中で最も標高(1,900m)の
高い山頂エリアに広がる絶景のくつろぎ空間です。
眼下に広がる富士山や野辺山高原を眺めながら
点在するベッドソファや展望デッキに設けられたア
ウトドアソファでくつろぎ、スイーツやドリンクをい
ただくのも素敵でしょうね～

～エスプレッソ～

静岡県の「**竜ヶ岩洞**」という鍾乳洞です。中の気温
は 1 年を通して 18 度ということで、かなり涼しそ
うです。総延長 1051mのうち約 400mが一般公
開されていて 30 分で 1 周することができるそう
です。鳳凰の間やシャンデリアの間など、見どころ満載
なようです。天井から流れ落ちる落差 30mの地
底の大滝をみて暑さを忘れます。

◇ カフェオレ ◇

20 代のころ、合宿免許を取りに行った、福島県の
「**勿来 (なこそ) 海岸**」にまた、行ってみたいです
ね。震災の影響が大きかったと思うので、風景はず
いぶん記憶と違ってしまっているとは思いますが。
真夏だったのに、結構涼しくて、シャツがずっと長袖
だったのが思い出です。この暑さではちょっとノスタ
ルジも相まって、行ってみたいです。

▲茶柱▼



「ゆか 8787」さんの
イラスト AC のイラスト

「ティークレイク」Vol.344 (2024 年 8 月号)

編集：パソコン部事務局 コンサポート大船・港南台教室

発行：鎌倉市大船 1-23-11 松岡大船ビル 4 階 コンサポート大船教室/港南台教室

TEL：0467-40-2330(大船教室)/045-832-1121(港南台教室)

URL：https://www.oofuna.com E-Mail：oofuna@comspt.com

編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫

2024 年 8 月 1 日(木)発行



パソプラ写真館
ID：pasopla
P/W：aiiro

パソプラ写真の写真を
直接 WEB や SNS へ
投稿するのはご遠慮
ください

