



秋風の涼しい季節になりました。急に気温が下がると体調を崩したりすることもあります。皆様お変わりありませんか？さて、今月号の「パソコンひろば」は、今注目を浴びている「70歳からのスマホの使いこなし術」を執筆されたパソコンプラザの増田由紀先生に、執筆に関するお話を伺いました。

大ヒット！

「70歳からのスマホの使いこなし術～スマホを人生の相棒に～」

皆さまこんにちは。千葉県浦安市にある「パソコンプラザ」の増田由紀です。6月に出版した「70歳からのスマホの使いこなし術」(アスコム)が、おかげさまで大変ご好評をいただいております。

この本の出版は、実はちょっとしたご縁がきっかけでした。昨年10月、ブログ経由でお話をいただいたのですが、出版社を調べているうちに、ある役員の方の名前が目にとまりました。なんと、私が愛読している本の著者だったのです！「これはご縁かも・・・」と思い、編集担当の方と会ってみることに。企画の説明を受けた後、その方のお名前を出してみると、「それ私の直属の上司です！この話も上司からのもので」とのお返事。この偶然に背中を押され、この仕事をお引き受けすることになりました。



以前から、エッセイのような親しみやすいスマホ本があったらいいなと思っていたので、この本では**スマホにまつわるエピソード**を豊富に盛り込みました。教室の生徒さんやスマホ講習会で出会った人々とのやり取りは、「あるある！」と共感していただける部分も多いのではないのでしょうか。

私の編集担当は40代女性ですが、「私、生徒さんに負けないぐらいアナログなんです。だから、私が理解できるかどうか一つの目安となります」とおっしゃるのです。そこでその方にもわかるように、専門用語をできるだけ簡単な言葉に置き換えてみました。また多くのシニア世代が、「スマホでいろいろできる」とは聞いていても、その「いろいろ」がよくわからない、という悩みをお持ちです。そこで、**日常生活での活用シーン**をたくさん取り入れて、スマホデビューしたばかりの方でも親しみやすい内容になるよう心がけました。

本を出版した後で特にうれしかったのは、生徒さんたちが「私が説明するより早いから、これ読んでって友だちにプレゼントしました」とか「実家の兄弟に送りました」と宣伝してくれたり、友人知人が「両親に読ませる」と言ってくれたりしたこと。こうやって情報が広がっていくのは本当にありがたいと感じます。おかげさまでこの本は現在、大ヒットともいえる**10万部を突破**しました。

私は日ごろから授業でも「**スマホはただの道具ではなく、新しい世界への扉**。ちょっとのぞいてみようという好奇心があれば大丈夫。年齢なんて関係ありませんよ。」とお伝えしています。人と一緒に、相手を知れば仲良くなれる。スマホも使えば使うほど応えてくれるし、新しい世界も広がります。誰にとっても「新しいこと」が次々と出てくるのが、このスマホやITの世界。シニア世代の方々にも「自分には関係ない」なんて思わず、時代の風を感じていただき「**今、世の中はこうなっているんだ**」と知ってほしいのです。この本が、「スマホと仲良くなる」きっかけになり、スマホを「相棒」と呼べるほど身近に感じ、人生をもっと豊かにする道具として活用していただけることを願っています。

そこが知りたい！★情報の量について教えて！ギガって何？★

パソコンやスマホの世界でよく目にする“GB”や“G”。コマーシャルでは「ギガ」、機種変更をする時には、「128GB、256GBどちらにしますか？」、「こちらのスマホは5Gに対応しております」といった言葉を耳にします。「はて？」今回は、情報（データ）の容量について学びましょう。



🔗 データ容量を表す単位 bit(ビット)とByte(バイト)

パソコンやスマホは、画像や動画、音楽、文字、アプリなど、さまざまな情報を扱いますが、電気を利用するので、電気信号のONとOFFの2種類で表し、これを「ビット (bit)」と数えます。ビットを8桁使うとアルファベットまで表せるのでこの単位を「バイト (byte)」といい、情報の最小単位になります。

8bit	1Byte
1024Byte	1KB(キロバイト)
1024KB	1MB(メガバイト)
1024MB	1GB(ギガバイト)
1024GB	1TB(テラバイト)

「データ容量」という場合、保存するデータ容量「バイト」と、通信をおこなう際のデータ量（通信する総量と秒あたりの通信速度）の2つの意味がありますが、この場合の「G」は「Giga」という補助単位になり、「ギガ」と読みます。

・保存するためのデータ容量

例えば、スマホで撮影した写真の容量は、1枚あたり2～3MB（iPhoneは1～1.5MB）程度です。機種や撮影モードなどによって前後しますが、1GBで約400枚の写真を保存できるというイメージを持っておくとよいでしょう。動画なら標準的な画質で約60MB（およそ1分）が目安となります。

・通信するためのデータ容量

通信をするためのデータ容量とは、契約している回線で通信できる毎月のデータ量のことです。月の上限が5GBの料金プランなら、1ヶ月に5GB分のデータを送受信できます。どのような通信をおこなうかによって、消費するデータ量が異なります。

【1GBのデータ容量で行えるデータ通信目安】

- Webページの閲覧:約6,600回
- 添付ファイル付きのメールの送受信:約2,000通
- YouTubeの動画鑑賞:HD高画質で約30分
- LINEのテキストメッセージ:約50万回
- LINE音声通話:約44時間

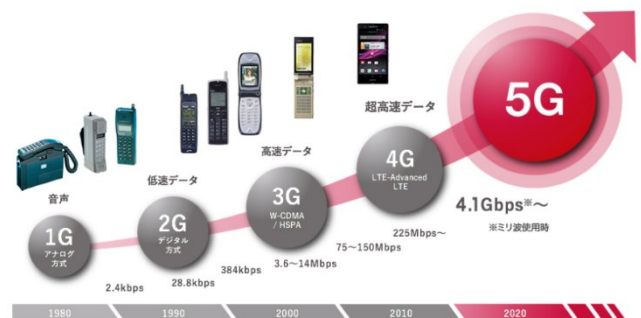
🔗 インターネット通信回線の“ギガ”

インターネット回線における「ギガ」はギガバイトではなく、「Gbps（ギガビーピーエス）」を指します。「bps」とはインターネット回線の通信速度の単位で、1秒間に何ビット送受信できるかを表し、数値が大きいほど通信速度は速くなります。通信回線速度は、回線の種類や接続機器、接続状況などによって変化します。



🔗 4G・5Gの“G（ジー）”

「G」は、「Generation（世代）」の頭文字で、単位ではなく、通信規格の世代のことです。5Gは高速・大容量に加え、低遅延や多数接続といった特長があります。2024年に出荷されるスマホはすべて5G対応となる見込みですが、環境整備のために、5Gとしての通信品質を実感できるのは、まだまだ限られているようです。



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、《ラベルマイティー》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 10月28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。

今回は「パンプキン」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。

次回の「お絵描き講座」は、

大船教室 10月25日（金） 13:30～15:30です。担当講師：山田



大船 1,000円ランチ「Bütz SAND × 献心亭 匠（ブッツサンドバイけんしんていたくみ）」



いつもお世話になっています。今回ご紹介するのは「Bütz SAND × 献心亭 匠」さんです。

「自家製麻婆ませそば（698円税込）」と「ブロッコリーとカニ風味の塩胡麻油サラダ（298円税込）」をいただきました。



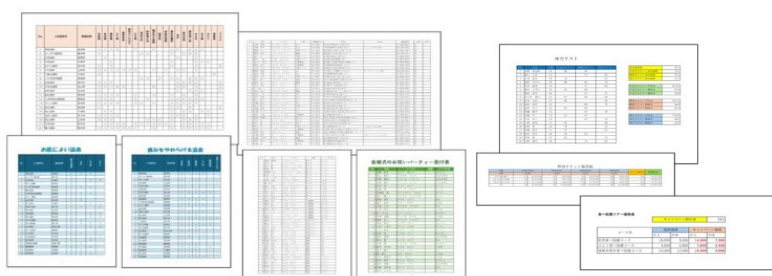
ブログ記事へのリンクはこちら→

★テキストのご案内★

9月17日リリースEテキスト

- ・W-0233：Wordで作るMyカレンダー2025
- ・W-0234：シェイプアートで園内マップを作ろう

- ・E-0152：温泉地一覧表を印刷しよう
(Excel チャレンジアップ Vol.2 の3章)
- ・E-0153：体力テスト結果表を作ろう
(Excel チャレンジアップ Vol.2 の4章)



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「断捨離出来ずに残しているもの」です。

以前の号で、時間のある時に「断捨離」することをおススメしておりました。でも、案外捨てられずに残してしまっているものもあるのでは？と思われました。そこで今月号のお題は「断捨離できずに残しているもの」をスタッフに聞いてみました。皆さんはいかがですか？

私は引き出しの中にたくさんの歴代携帯電話。数えてみたら 11 台もありました。最近の iPhone は下取りに出しているのに残っていませんが、人生初の携帯電話からスマホに至るまでの歴史を感じることができます。(笑)

<キリマンジャロ>

「着物」です。母が着なくなった着物を断捨離しようと思っておりましたが、入学式や卒業式にこの着物着てたっけなあ、と想うと捨てられず、、、一度袖を通してみたら断捨離出来るかな？と思ったら、逆に小物を買ってしまい、今、何故か着物も増えています。私も娘も着付けを楽しんでいるから、暫くはこの状況を楽しもうと思えます。

∞～ カモミール ～∞

学生時代に使っていた「裁縫道具」一式。まだまだ現役です。同じ時期から使っている「整理ダンス」とっても安物ですが、使い勝手の良い大きさ・片手で引き出せる便利さで、手放せません。足踏みミシンの「木の椅子」。母手製の布カバーも付けたまま、何かと便利に使っています。

:::: 抹茶 ::::

22年前(2003年)からの「**毎年の手帳**」です。まず予定は手帳に記入してから携帯のカレンダーに入れます。手帳には子育ての一番忙しい頃の予定や自分の趣味、実家への帰省や旅行、友人と会ったりと 1冊ごとに思い出がいっぱい関わった人達の顔が思い浮かびます。何気ないメモが懐かしかったり、今では過去のピッシリと詰まった予定に目が回りそうですが、昔の自分の行動が懐かしいのかもしれないね^_^

～エスプレッソ～

洋服や本など片づけなくてはならないものはたくさんあるのですが、子供たちの行事で購入した**ビデオテープ**です。

プレイヤーがないので見ることはできないのですが、捨てられなくて大事に持っています。

◇ カフェオレ ◇

音楽の CD です。

今でも曲自体は聴いてはいますが、完全に PC に取り込んでいるので、CD 自体の出番はもうありません。でも捨てられないんですね。とはいえ、総量自体はそんなにないので、他に捨てるものなんていっぱいあったりするわけですけど。そういう意味では断捨離できないっていうとちょっと違うのかもしれませんが。

▲茶柱▼

生成 AI copilot によるイラスト



「ティーブレイク」Vol.346 (2024年10月号)

編集：パソプラ事務局 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10月1日(火)発行



パソプラ写真館
ID：pasopla
P/W：aka

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。

