



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

年表を作ろう

今年も残すところあと1カ月。一年を振り返っても思い出してみると大変ですが、長い人生を振り返れば数え切れないほどの思い出や出来事があったことでしょう。その思い出や出来事が、いつのことだったのか、何年前のできごとだったのか、あなたは思い出せますか？

年単位で思い出や出来事を記録しておきましょう。「年表」を作っておくと、すぐに「それ」がいつの出来事だったか確認できます。年表づくりをお勧めする理由を5つ考えてみました。

- ① **思い出を振り返る**：過去の楽しい出来事や大切な瞬間を振り返ることで懐かしい気持ちになり、心が温かくなります。
- ② **家族との会話が増える**：年表を作る過程で、家族や友人と昔の話をする機会が増えます。
- ③ **自分の成長を実感**：自分がどんな経験をしてきたかを振り返ることで、成長を実感できます。これまでの努力を再確認する良い機会です。
- ④ **未来の計画に役立つ**：過去の経験を振り返ることで、これからの目標や計画のヒントになります。次に何をしたいか、どんな夢を追いかけていきたいかが見えてきます。
- ⑤ **楽しいプロジェクト**：年表づくり自体が楽しいプロジェクトです。写真を見たり、思い出話をしたりすることで、楽しい時間を過ごせます。

西暦	和暦	年齢	出来事
2020	令和2年	60	年末～お正月ベトナム旅行、4月コロナが始まる、8月帰省、11月遠慮強い棒山荘
2021	令和3年	61	4月お伊勢参り、11月〇〇ちゃんが家族に(8月27日生まれ)
2022	令和4年	62	5月〇〇さん結婚式、8月帰省、10月中勢以て誕生会、11月ハズビクニク(ビオトピア&熱帯梅園)に参加
2023	令和5年	63	1月〇〇さん他界、8月スイス旅行、10月ぼそぼそコンサート、11月〇〇へ移動
2024	令和6年	64	
2025	令和7年	65	

よし！アプリを利用してもよし！できるだけ簡単な方法で始めてみませんか？

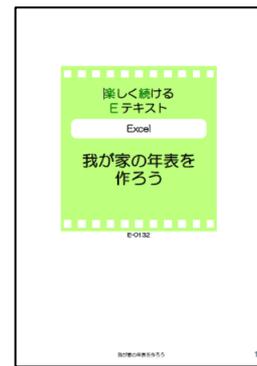
日記』はハードルが高くても、「年表」なら気軽に始められそうですね。エクセルで作ってもよ

西暦	和暦	年齢	出来事	世の中は？
30歳	1988年	S63	26歳	種別
31歳	1989年	S64/H1	27歳	リクルート事件
32歳	1990年	H2	28歳	
33歳	1991年	H3	29歳	一歩進学
34歳	1992年	H4	30歳	2歳出産
35歳	1993年	H5	31歳	花子出産
36歳	1994年	H6	32歳	
37歳	1995年	H7	33歳	阪神淡路大震災
38歳	1996年	H8	34歳	PC教室開校
39歳	1997年	H9	35歳	
40歳	1998年	H10	36歳	
41歳	1999年	H11	37歳	
42歳	2000年	H12	38歳	
43歳	2001年	H13	39歳	アプリの歴史の本出版
44歳	2002年	H14	40歳	
45歳	2003年	H15	41歳	
46歳	2004年	H16	42歳	
47歳	2005年	H17	43歳	
48歳	2006年	H18	44歳	
49歳	2007年	H19	45歳	

年表を作成するEテキストのご案内

E-0132 我が家の年表を作ろう

家族が西暦(和暦)何年に何歳だったか、その時に何をしていたか、を把握するのにわかりやすい年表を作成します。



夫婦編、子供編、家族編に加え、世の中の出来事も一覧に加えていきます。紙焼き写真などをデータ化した時の整理にも役立つ一覧表になります。

つい忘れがちな自分や家族のイベントを見える化するアプリ



家族や物の記録&年表と自分史でライフプラン - ファミリスト (無料)

iOS/Android 対応

2021年5月にリリースして以来『自分や家族やペットのイベントを見える化し、忘れてしまう大切なことを通知で受け取り、生活がより便利になり、家族の繋がりを深めるアプリを』と、日々開発を続けている評価の良いアプリです。

詳しくはこちらから→

<https://familist.site/>

そこが知りたい！★マイナ保険証のこと教えて！★

2024年12月2日からマイナ保険証がスタートします。マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用することです。移行期間が最大1年間あるとはいえ、利用率はまだ低迷中。すっきりとしない移行ですが、マイナ保険証になると何が良くなるのかみておきましょう



マイナ保険証5つのメリット

①データに基づくより良い医療が受けられる

受診時・調剤時にマイナンバーカードを用いて受付し、情報提供に同意することで、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師にスムーズに共有することができます。

②手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

これまでの高額療養費制度には申請が必要ですが、同意すれば、「限度額適用認定証」がなくても、公的医療保険が適用される診療に対しては限度額を超える分を支払う必要がありません。

③マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる

マイナポータルからe-Taxに連携することで、医療費の領収証を管理・保管しなくても、マイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となり、データを自動入力できます。

④医療現場で働く人の負担を軽減できる

お薬や特定健診などの情報を共有することで、業務の効率化が図れます。また、保険資格の情報確認においても、マイナンバーカードによって自動取得ができるため、事務職員の負担が軽減されます。

負担が減って
助かるわ



⑤不正利用を改善できる

現行の紙の保険証で、年間約500万件の本人確認が取れない現状を改善することができます。

国・地方共通相談チャットボット (Govbot ガボット)

マイナンバーや医療保険、さまざまな制度、給付金についてなど、わからないことやよくある質問に答えられるチャットボットを紹介します。



国・地方共通相談チャットボット

ガボット
Govbot

こんにちは！
子育てやマイナンバー、医療保険などのさまざまな制度、給付金などに関するよくある質問にお答えします。
まだまだ学習中ですが、経験を積むとどんどん賢くなれるので、たくさんのご質問やご意見をお願いします！



がぼたん

デジタル認証アプリ

2024年6月、「デジタル認証アプリ」がデジタル庁からリリースされました。このアプリは、マイナンバーカードを使った認証や署名を安全に・簡単にするためのデジタル庁が提供するアプリです。マイナンバーカードの保有率は70%（2024.4 現在）を越え、マイナンバーカードの利用シーンが広がっています。行政機関や民間事業者が、本人確認にマイナンバーカードを利用しやすくするために開発されました。今後、活用シーンが増えてくるアプリですね。

主な利用シーン

- ECサイトやネットバンキングログイン時の本人確認
- 公共施設やシェアリングサービスなどのオンライン予約時
- ライブ会場等での酒類購入時の年歯確認
- 地域アプリ登録時や予約システムを用いた面談、施設予約時のオンライン本人確認など



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 12月23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「干支(巳)」を描きました。ツールの設定を工夫して、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 1月24日(金) 13:30~15:30です。

担当講師：山田

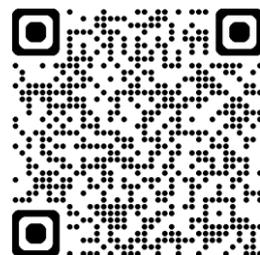
大船1,000円ランチ「AAKASH(アカス)大船店」



いつもお世話になっています。今回ご紹介するのは「AAKASH 大船店」さんです。

今回はランチの「チキンビリヤニ(950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★ 11月15日リリーステキスト

- ・W-0239：かんたん可愛い！スイートバスケットを作ろう
- ・W-0240：日本の文豪と代表作の一覧を作ろう
(Word チャレンジアップ Vol.3 の3章)
- ・W-0241：日本酒についての文書を作ろう
(Word チャレンジアップ Vol.3 の4章)
- ・se-0009：Excel 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「あなたが『冬到来』と感じる瞬間は？」です。

師走を迎えました。早いもので今年もあと少しですね。今月は「冬到来と感じる瞬間」を書いてもらいました。皆さんはいかがですか？私は朝、出勤時間にバイクのグリップヒーターのスイッチを入れたら「冬」と感じます。さらにシートヒーターのスイッチを入れたら真冬かな。このスイッチを入れなくても過ごせるなら「春」です。早く春にならないかなあ・・・寒いのは苦手です。

<キリマンジャロ>

北風が吹いた時。朝、布団から出る時に「あれ？寒い・・・」と感じると、必ず北風。そんな時には、スマホのお天気アプリで北風の時間帯を確認。風速もチェック！！風速でも体感温度が変わります。逆に、朝、暖かなくても途中で北風に変わる日も要注意ですね。リップクリームとハンドクリームが手放せなくなった瞬間も「冬」。キーンと冷たい空気はスキー場を思い描いて楽しいけれど、日常生活はやっぱりぬくぬくあったか♥が一番です。

∞～ カモミール ～∞

暖房器具を用意するときでしょうか。まずは「ホットカーペット」「パソコン椅子用ホットカーペット」から。次に傍らにおける「小型電気ストーブ」。いよいよ寒くなってきたら「エアコン」「ガスストーブ」「湯たんぽ」今年の冬も寒そうですね～。しっかり防寒して暖かく過ごしましょう！（^^）！

：：：： 抹茶 ：：：：

視覚的には初冠雪が発表されて雪化粧の姿を見た時で、毎日 雪の量で富士山の姿が変わるのが楽しみです。体感的には外出時に風が冷たくダウンコートを羽織りたくなった時、食事では鍋料理を食べたくなった時に寒い冬を実感します。

～エスプレッソ～

朝、窓を開けて吐く息が白くなった時。土の地面に霜柱を見つけた時。しもやけやあかぎれができた時。お風呂に入った後、寝るまえに足が冷たくなって湯たんぽが必要になった時、冬になったと感じます。今年の冬は寒さが厳しくないといいなあ。

◇ カフェオレ ◇

通勤の自転車に乗る時、ハンドルが冷たくて、「あ、手袋が欲しいな」って思ったら冬だなあと思います。オートバイに乗っている時は年中グローブをしていたので、逆に季節感がなかったのかもしれませんが。真冬はエンジンに手を突っ込んであっためながら走っていたなあ。。。もう無理（^^）。

▲茶柱▼

生成 AI copilot によるイラスト



「ティークレイク」Vol.348 (2024年12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12月1日(日)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。

