



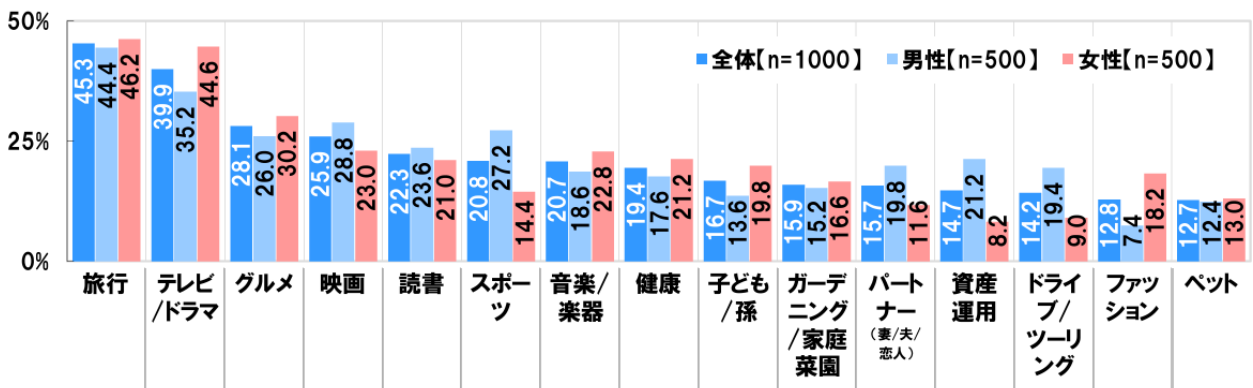
I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぶ Technology

Aさん「みんな家で何しているの？」 Bさん「ホント何してるの？」 Cさん「なんやかんや、やることあるのよ」…これはあるパソコンクラスでの会話。家事以外にも様々な用事で忙しい毎日ですが、楽しみも必要ですよね。あなたの楽しみは何ですか？ソニー生命で実施している「シニアの生活意識調査 2024（全国のシニア 50歳～79歳の男女 1,000名）」の結果をご紹介します。過ごし方のヒントになれば幸いです。

あなたの現在の楽しみは何ですか？

1位「旅行」（45.3%）、2位「テレビ/ドラマ」（39.9%）、3位「グルメ」（28.1%）、4位「映画」（25.9%）、5位「読書」（22.3%）。この順位は毎年変わりはないとのことですが、「旅行」のスコアが前年よりも伸びているそうです。ようやくコロナから抜け出したということでしょうか。

◆現在の楽しみ〔複数回答形式〕 ※上位15項目を表示

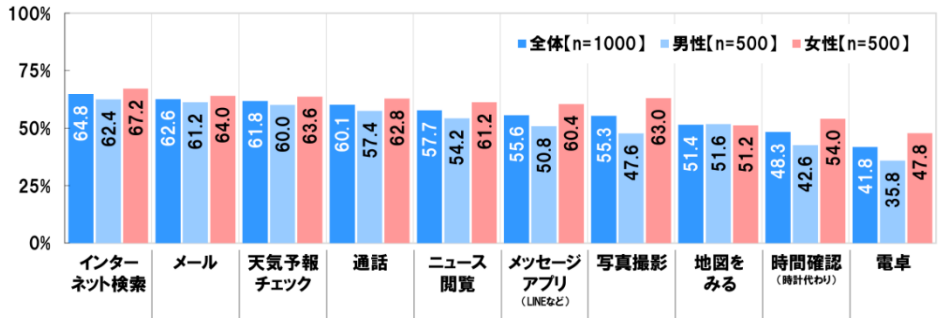


この1年のうちに買ってよかったものは何ですか？

この1年のうちに買ってよかったものの2位に「スマートフォン・携帯電話」が入っています。「パソコン」も5位に入っていますね。スマートフォンで行っていることが多いのが、「インターネット検索」、「メール」、「天気予報チェック」。“楽しみ”に関する情報の収集や予約・連絡などにスマホは欠かせません。もっともっと使いこなせるようになって、“楽しみ”を充実させて、毎日を楽しみましょう！

順位	全体[n=1000]	名
1位	洋服	42
2位	スマートフォン・携帯電話	36
3位	靴	35
4位	カバン	33
5位	キッチン用品	28
	パソコン	28
7位	自動車	27
8位	エアコン・クーラー	25
9位	掃除機	21
10位	食べ物・お菓子	19

◆日頃、スマートフォンで行っていること〔複数回答形式〕 ※上位10項目を表示



そこが知りたい！★キャッシュ・クッキーって何ですか？★

キャッシュといえば「現金」、クッキーは「お菓子」で、よって、連想するあなた！
まあ、それは普通の感覚なのですが・・・、パソコン・スマホの世界ではそうじゃないんですよ～。よく耳にする「キャッシュ」と「クッキー」について解説しま～す！



キャッシュ (cache=隠し場所の意味 現金は cash)

キャッシュとは、パソコンやスマホのアプリが**一時的にデータを保存すること**で、通常は動作を助けてくれるものです。例えば、よく閲覧するウェブサイトのデータやアプリの情報などをキャッシュに保存することで、次回そのサイトやアプリを使うときに素早くアクセスできるようになります。

キャッシュはあくまでも動作を助ける一時ファイルなので、基本的に削除しても大きな問題は起きません。かといって頻繁に削除する必要もありません。動作が重かったり、空き容量が不足している場合は、キャッシュを削除しましょう。削除方法は、パソコンやスマホ、ブラウザ、アプリなどによって異なります。

参考までに、LINE のキャッシュを削除する方法をご紹介します。削除するデータを選ぶ際は、トークなど他のデータにチェックを入れないように気をつけてください。

● LINE 全体のキャッシュを削除する場合

- ① 【ホーム】の右上にある【設定】をタップします。
- ② 【トーク】をタップします。
- ③ 【データの削除】をタップします。
- ④ キャッシュの右側にある【削除】をタップします。



クッキー (Cookie=お菓子のクッキーと同じスペル フォーチュンクッキーが名前の由来?)

Cookie は、現在閲覧しているウェブサイトからユーザーのパソコンやスマホの中に保存される小さなデータのことです。その中には、「訪問日時」、「訪問回数」などの内容が記憶されていて、そのウェブサイトを再び訪れたときに、便利な機能を提供するために使われます。

例えば、オンラインショップで買い物をする際に、カートに入れた商品が次回サイトを訪れたときにもそのまま残ることがあります。Cookie が、カートに入れた商品情報を覚えていてくれるからです。

Cookie の役割

- ログイン状態を保持する
- カート内の商品を覚えておく
- ウェブサイトの設定や好みを保存する

便利な一方で、リスクについても確認しておきましょう。

- ・**プライバシーの侵害**：あなたの閲覧履歴や行動を追跡することができ、広告会社がああなたの興味や関心を把握し、ターゲティング広告を表示することがあります。
- ・**データ漏洩や不正アクセス**：クッキーが傍受されたり偽造されたりすると、他人がああなたになりすましてウェブサイトにアクセスすることができます。公共の場所での利用に気を付けましょう。

キャッシュと Cookie の違い

どちらもウェブサイトを訪れた際に保存される一時的なデータですが、キャッシュはウェブサイトを表示するためのデータで構成されているのに対し、Cookie はユーザーの識別を目的として保存されています。

次回以降のウェブサイトの表示や操作をスムーズにしたい方は、どちらも残すようにしておくのが便利です。



キャッシュ

訪問したサイトの
ページ情報を保存
<メリット>
訪問したサイトの表示
速度が上がる



Cookie

サイトに訪問した
ユーザー情報が保存
<メリット>
ログインした ID とパスワード
が記憶されている

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 3月31日（月）10:00～12:00**です。

担当講師：山田



【iPad 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。今回は水彩筆とパレットナイフで「背景」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 3月21日（金）13:30～15:30**です。

担当講師：山田

★テキストのご案内★

2月17日リリーステキスト

・E-0156：VLOOKUPで席札を作ろう

同窓会名簿から出席者の名簿を作成します。

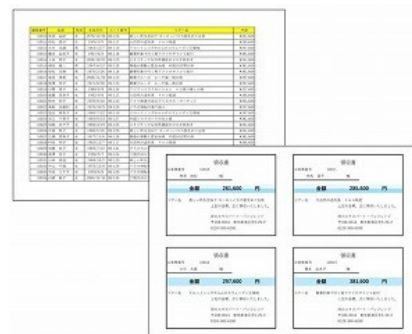
会員番号から VLOOKUP 関数を利用して、その番号に対応したデータが自動的に入力されるようにします。

・E-0157：VLOOKUPを使った旅の領収書を作ろう

(Excel チャレンジアップ Vol.3 の3章)

・E-0158：ピボットテーブルで家計簿を分析しよう

(Excel チャレンジアップ Vol.3 の4章)



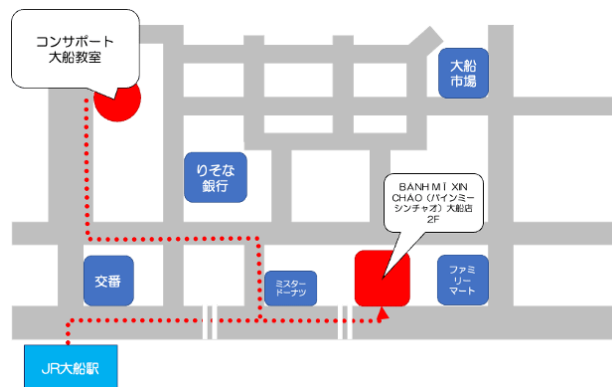
大船 1,000 円ランチ「BÁNH MÌ XIN CHÁO (バインミーシンチャオ) 大船店」

今月ご紹介するお店は「BÁNH MÌ XIN CHÁO (バインミーシンチャオ) 大船店」さんです。

場所はこちら→

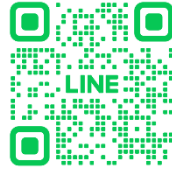
ロータリーの前のビルの2階です。エレベーターでどうぞ。

営業時間は10:00～21:00です。



今回注文した「ミチャバインミー (750円)」と「ガバジュース (350円)」。
セットにすると50円引き

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「春野菜のおすすめ料理」です。

『春野菜』って響きが良いですね。春野菜とは「ふき」や「たけのこ」「たらの芽」「菜の花」「新セロリ」「新じゃがいも」「新ごぼう」「春キャベツ」などを指すそうですよ。そこで今月は「春野菜のおすすめ料理」をご紹介しますいただきました。

私はそろそろ「取りにおいでえ～」とお知らせが来そうな「ふきのとう」の天ぷらが好きかな。Sさん、お知らせお待ちしていますよ～。ご近所の市民の森で採れる「たけのこ」も楽しみです。

<キリマンジャロ>

「スナップえんどう」の卵炒め。きれいなグリーンと黄色の春色が食卓に映える一品です。肉厚で食感のいいさやと、甘みのあるコロとした豆の両方を楽しめる「スナップえんどう」。さつと茹でて軽く塩を振っただけでもおいしいおつまみですが、卵をふわっと炒めて一緒に合わせると更に楽しい春の一品になります。塩コショウであっさり、顆粒の中華スープで中華風、コンソメとバターで洋風 etc. その日の気分で味の変化も楽しめます。

∞～ カモミール ～∞

おつまみにぴったり！【新じゃがの海苔塩和え】皮付きのまま一口大に切り、水に5分程さらし水気を切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで5～6分加熱する。サラダ油できつね色になるまで揚げ焼きにし、青のり、コンソメ、塩を和えて出来上がり！甘辛煮も大好きですけど!(^^)!

：：：： 抹茶 ：：：：

「新玉ねぎ」は苦味がないので薄くスライスして水にさらし、生のまま鰹節と醤油でいただきますが、シソや韓国海苔を混ぜても良さそうですね。スライスした玉ねぎはポテトサラダに混ぜたり、生野菜と共にドレッシングでも美味しいです。新玉ねぎは免疫力を高めるビタミンとミネラルが豊富だそうですよ。

～エスプレッソ～

菜の花とベーコンのパスタです。菜の花はさつと茹でて、オリーブオイル、ニンニク、ベーコンと炒めてコンソメで味を調えて茹でたパスタにあえると彩も春らしいパスタになります。

◇ カフェオレ ◇

春の新キャベツで、ロールキャベツなんか美味しそう。作ったことはないのですがレシピはありませんけど。まだまだ寒い日にちよっとあったかい一品をいかがでしょうか。

▲茶柱▼

生成 AI copilot によるイラスト



「ティーブレイク」Vol.351 (2025年3月号)

編集：パソコン事務局 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 2025年3月1日(土)発行



パソコン写真館
ID：pasopla
P/W：ume

パソコン写真の写真を
直接WEBやSNSへ
投稿するのはご遠慮
ください。

