

盛況でした!!

パソコン初級エクセル講習会



パソコン講習会の開催にあたり、広報啓発部会で毎年お世話になっております、講師の荒木先生を交えて協議をした結果、パソコンといたら「エクセル」「ワード」。その中でも「エクセル」で表計算ができるという

んなことができるということで、これまでの「パソコン年賀状作成講習会」にかわり、テーマを「会計報告書を作ろう」として「エクセル初級講習」を5回シリーズで開催いたしました。

募集前は受講者が集まるか不安ではありましたが、幸いにも17名の申込があり部会員一同ホッと、笑顔になったことが印象に残っています。

また受講者の皆さんは毎週熱心に受講されて、積極的に講師に質問されたりして、とても良い雰囲気での講習会となりました。受講者の方々は最終日にはテーマの「会計報告書」を完成でき、盛況のもと講習会を終えることができました。今回の講習会がきっかけとなって、パソコンがより身近に感じていただけたのではないのでしょうか。

最後に、講習者の皆様には後片付けを手伝っていただくなど、講習会の運営にご協力いただき、ありがとうございました。

正しく知ろう 『認知症』



認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために起こる脳の病気です。認知症は老化現象と思われがちですが、早期発見して正しく治療すれば、進行を止めたり、遅らせたり、場合によっては治ることもあります。

1年前とくらべてこんな実感はありませんか？

(主な症状)

- *新しいことが覚えられなくなる。
- *物事の段取りがたてられなくなる。
- *道具の使い方や着替えの仕方がわからなくなる。
- *よく知っている人や、物の名前がわからなくなる。
- *人や物を見ても、誰か、何かわからなくなる。

こんな症状が顕著なら、医師に相談してみましょう。

ポイントは二つ。

「健康なからだ」と「脳を使う生活」です。

- *ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を増します。
- *短い昼寝と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。
- *脳は使わないとどんどん衰えます。お金の管理や計画など自分でしましょう。
- *毎日同じ生活に慣れてしまうと、脳が刺激されず機能が衰えます。新しいことに挑戦しましょう。