

タテパソ通信



Vol.1
2023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

館林駅前パソコン教室通信を始めました。
みなさんのお役に立てる情報等をご提供させていただきます。
第1回目です、これからいろいろな内容を発信させていただきます。
宜しく申し上げます。

2023年も後半に入りました。年初めに「👉👈今年こそ〇〇する！」アンケートをパソコンで行いましたが皆さん〇〇できていますか？今回は第3位にランクインした **脳トレ・認知症予防** について一緒に考えてみたいと思います。

1	パソコン・スマホの上達
2	海外旅行・国内旅行
3	脳トレ・認知症予防

人間の脳にとって 良いこと と 悪いこと

<人間の脳に良いこと>

一つは、コミュニケーションです。人と話しをすることは、脳に多くの情報を与えます。話す相手の表情や声のトーン、言葉の意味やニュアンスなどを理解するために、脳は多くの部位を同時に使います。また、話すことで自分の考えや感情を整理したり、相手の考えや感情を共感したりすることで、脳は感情的な安定や社会的なつながりを得ます。コミュニケーションは、脳の健康に欠かせない要素のひとつです。



もう一つは、新しいことへ興味を持ち挑戦することです。新しいことに挑戦することは、脳に新しい経験を与えます。新しい経験は、脳に新しい神経回路を作ります。神経回路が増えると、脳は柔軟性や適応性を高めます。また、新しいことに興味を持つことで、脳は好奇心やモチベーションを維持します。新しいことへ興味を持つことは、脳の若さに欠かせない要素です。

子供の頃、親とたまに行くデパートへ買い物に連れていかれるだけでも楽しかった記憶があります。親戚の家にお泊りにいくとワクワクと興奮した思い出もあります。これは日常とは違った変化、つまり新しい経験を脳が求めているからです。若くて元気な脳であればあるほど新しい経験を求めています。大人になった私たちも若い脳であるように新しい経験に挑戦することは若い脳に近づけそうですよ。

<人間の脳に悪いこと>

一つは、何事にも興味を持たず人と関わりなく暮らすことです。何事にも興味を持たないということは、脳に刺激がないということです。刺激がないと、脳は活性化されず、神経細胞が死んだり減ったりするそうです。神経細胞が減ると、脳の機能が低下します。また、人と関わりなく暮らすことは、コミュニケーションが減ることを意味します。コミュニケーションが減ると、脳は孤独感や不安感を感じます。孤独感や不安感、ストレスホルモンを



分泌させます。ストレスホルモンは、脳に有害です。

人間の脳は、コミュニケーションや新しいことへ興味を持つことで健康に保たれます。逆に、何事にも興味を持たず人と関わりなく暮らすことで衰えていきます。私たちのパソコン教室では、コミュニケーションや新しいことへ興味を持つ機会がたくさんあります。パソコン教室で学ぶことは、人間の脳にとって刺激的で脳が若くあり続けるために良いことだと思います。

★AIの画像生成で似顔絵を作ろう！★

2023年6月7日をもって、iOS・AndroidともにLINEの全バージョンで「LINEアバター」機能の提供が終了しました。「え～！終わっちゃったの?! 夏バージョンを作れたかったのに・・・」と残念気分のあなたに、流行りのAIで似顔絵やアバターを作成してくれるサービスをご紹介しますね。(^ _ ^)-☆

LINEでは、代わりに登場したのが「**Profile Studio** (プロフィールスタジオ)」というサービスです。Profile Studioでは、「AIポートレート」、「AIセルフイー」、「AlphaCrewz (アルファクルーズ) 澤本 洋介さん」から似顔絵を作成することができます。

「AIポートレート」と「AIセルフイー」は、自分の写真を10～20枚程度選択すると、24時間後にAIが画像を生成します。ただし、どちらも有料(320円～)です。AlphaCrewzは、これまでのLINEアバターに近いサービスで、無料で利用できます。

私のさAI画像生成写真も見てくださいね。



★テキストのご案内★

7月15日リリースEテキスト

・W-0213：キャンディカラーのペーパーバッグを作ろう

爽やかなキャンディカラーのペーパーバッグを作しましょう。

A4用紙1枚で1個作れます。ひな形を好きな背景イラストで塗りつぶします。背景イラストの色合いに合わせて配色(テーマの色)を変更し、側面や取っ手を好きなキャンディカラーで塗りつぶして合わせます。文字の色もコーディネートしましょう。季節を問わず、心を込めたちょっとした贈り物にご活用ください。

