



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

今年は数年ぶりに忘年会！という方もいらっしゃるかもしれませんね。忘年会と聞くと久々に歌いたいな～という方も多いのでは？カラオケは1970年頃から広まり、今のシニア世代の多くはカラオケ経験者と言えるそうです。カラオケと言えば、近年懐かしの昭和歌謡曲が再び注目を集めているらしいですよ。

## 認知症予防にも効果あり 昭和歌謡曲で心と脳を活性化！

昭和歌謡曲は、豊かなメロディと深い歌詞が絶妙に調和し、時代を超えて多くの人々の心に響きます。シニア世代の方々にとって、懐かしいメロディと歌詞は心豊かな生活をサポートするだけでなく、認知症予防にも効果的であることが研究によって示されています。



### 効果その1 - 記憶の活性化

若い頃に聞いた曲は、特定の瞬間や感情と深く結びついています。これらの楽曲を聴くことで記憶が活性化され、過去の出来事や思い出がよみがえります。

### 効果その2 - 脳の機能を刺激

脳は音楽を処理する際に複数の領域を同時に活性化させます。特に歌詞を理解し、メロディを追うことは脳の機能を刺激し、柔軟性を保つのに役立ちます。

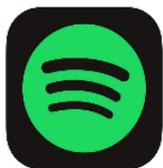
### 効果その3 - リラックス効果

昭和歌謡曲には心地よいメロディやリズム、共感できる歌詞が含まれており、これがリラックス効果をもたらします。リラックスした状態は、認知機能の向上にも寄与します。

いかがでしょうか？昭和歌謡曲久々に聴きたくなったぞ！という方へ **Spotify** をご紹介しますね



## Spotify (スポティファイ)



Android



iOS

デジタル音楽配信サービス **Spotify** は、スマホ・タブレット・PCから、数千万以上の音楽を無料でお楽しみいただけます。

1. アプリをダウンロードする
2. アカウント作成しログインする
3. 聴きたい音楽を検索する  
「昭和」で検索してみました♪
4. 好みのプレイリストをタップする  
「昭和歌謡ベストヒット100」
5. 再生する



<https://open.spotify.com/intl-ja>

## そこが知りたい！★スマホで音楽を聴く方法を教えて！★

みなさんはスマホで音楽を聴いていますか？家事や散歩、移動中など、手元のスマホで気軽に音楽を楽しみたいですね。方法は主に3つあります。

- ① CD をスマホに取り込む
- ② ダウンロード購入する
- ③ サブスク音楽配信サービスを利用する

CD をスマホに取り込むには、パソコンに CD を入れて音楽ファイルを作成し、ケーブルや Wi-Fi などスマホに転送します。パソコンを使わずに取り込める「ラクレコ」という商品もありますが、自分が持っていない CD の曲を聴くことはできません。

ダウンロード購入する方法は、音楽配信サイト（Amazon ミュージック、iTunes Store、レコチョクなど）やアプリなどで好きな曲やアルバムを選び、表示されている金額で購入してスマホにダウンロードします。自分の好きな曲を選んで購入できますが、購入した曲しか聴けません。



サブスク音楽配信サービスは、月額料金を支払ってサービスが提供する音楽を聴き放題にする方法です。たくさんの音楽を聴けるし、新しい音楽に出会うこともできますが、料金がかかります。代表的なものに、Apple Music（月額 1,080 円）、YouTube Music（月額 980 円 YouTube プレミアム会員は追加料金なし）、Prime Music（月額 600 円 Amazon プライム会員は追加料金なし）、Spotify（月額 980 円）などがあります。無料ですべての曲を聴くことができる Spotify に注目してみましょう。



このアイコン、見かけたことありませんか？1 年くらい前から、Windows パソコンに最初から入っているようになったので、目にした方も多いことでしょう。

Spotify には Free（無料版）と Premium（有料版）の 2 つがありますが、無料版でもすべての曲を聴くことができます。ただし、「オフライン再生不可」、「広告あり」、「シャッフルプレイのみ対応」、「スキップ回数制限あり」などの制限があります。それでも、好きな曲がすぐに聴けるのは魅力的ですね。

早速、検索ボックスに好きな曲のタイトルやアーティストを入力して検索してみましょう。Spotify の魅力は、20 億以上あると言われている「プレイリスト」にあります。プレイリストとは再生リストのことで、自分の好きな曲だけを入れてリスト化した曲のまとまりのことを言います。

プレイリストには公開と非公開があり、他のユーザーや有名人が作ったプレイリストを見たり、好きなアーティストやシチュエーションなど、さまざまなカテゴリーに分けられたプレイリストで音楽を楽しむことができます。「昭和歌謡ベストヒット 100」も公開プレイリストです。



また、AI が自分好みの曲を自動で選曲し、視聴履歴を参考に趣味嗜好を反映したプレイリストを作成してくれる機能があります。AI はよく再生される曲の傾向を記憶・分析し、それに応じて選曲してくれるので、ユーザーは好きなタイプの曲を楽しめるというわけです。

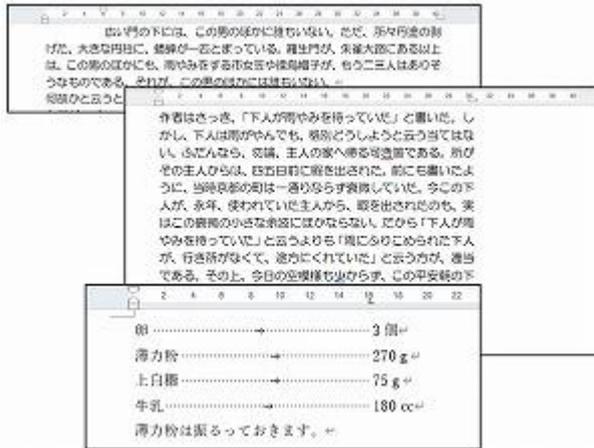
Spotify は、パソコン、スマホ、タブレット端末ほかスマートディスプレイ、スマートウォッチなど、あらゆる機器に対応可能です。毎日の暮らしの中に気軽に音楽を取り入れてみましょう！（^^）

## ★テキストのご案内★

どうぞ、よろしくお願いいたします。

### 12月15日リリーステキスト

#### •W-0219：インデントとタブを理解しよう（1）



このテキストでは、インデントとタブについて基本を学びます。

インデントとタブを使う時にはルーラーが重要な役割をします。

インデントとタブの機能を使えば、段落単位で好きなレイアウトができたり文字をきれいに揃えたりすることができます。

インデントとタブの基本を理解し、練習問題にチャレンジしましょう。

#### •E-0141：旅行精算表を作成しよう

グループで旅行に行きました。各自が立て替えたお金を精算するための表を作成しましょう。作成した精算表は、A4用紙1枚に収まるように印刷し、グループのメンバーに配布します。

チャレンジでは、オーストラリアドルを日本円に換算し、項目ごとの小計とかけた費用の総合計を計算します。



### ＜編集後記＞

今年も残すところあと数週間となりましたが、今年はみなさまにとってどのような1年だったでしょうか？

長かったコロナ禍からようやく抜け出し、控えていた旅行や外食、長く会えなかったご友人などとの再会を楽しむことはできたでしょうか？

今年も館林駅前パソコン教室に通って頂き、ありがとうございました。

どうぞ年末年始を健やかに過ごしてください。来年もよろしくお願いいたします。

館林駅前パソコン教室 小野寺晴子