



## 【 家族会総会報告 】

4月26日、初めていらした民生委員長など多くのご来賓の参加のもと開催することが出来、議案が原案通り承認されました。

総会の後、NPO法人あすかユーアイネット あすか相談支援事業所の代表理事 中村恵美子様から、「親亡き後、当事者が地域で安心して暮らせるために～介護サービスの事例から～」と題し、当事者・家族の置かれた厳しい状況に真心をもって寄り添い支援される様子の心温まるお話をいただきました。

今年度は以下の役員体制で、当事者・家族のために活動し、家族だから共感できる、分かってもらいにくい悩みや体験も安心して話すことができ学び合える場をつくってまいりますのでよろしくお願い致します。

会長: 竹之内 啓吾

副会長・会計: 土屋 恒子

庶務: 長瀬 紀一郎、大久保 タイ子、原 孝博、臺 令子、藤井 由美。また、会計監査には水上 克宏様が選任されました。(竹之内 啓吾)

## 【 私とピアノ 】

リビングに子供が小学生の時に弾いていたアップライトピアノが鎮座していた。

ある時、新聞の折込チラシに「女性のためのピアノクラスへのお誘い」初心者及び現在ご自分でピアノを楽しんでいる方のクラス、ピアノは全く初めてで、楽譜を見ただけで頭が痛くなってしまう方、忙しくて練習時間のとれない方etcレッスン回数は(1ヶ月に1, 2回)ご自由にお選び下さい。あなたも是非お試しレッスンにいらっしやいませんか!!と。

小さい頃から憧れていたピアノ。なんと私にぴったりのキャッチコピーだと早速お試しレッスン日を予約した。先生とお話しているうちに、なんと我が家の前に土地を購入し近々建設予定との事、びっくりだ。習い事をする時の鉄則は近所でないところと思っていたのに、ああどうしよう。とにかく入会した。当時44歳。1ヶ月に1回1時間のレッスンを受けることにした。

大人のピアノレッスンなので、初心者が練習する「バイエル」「ブルグミュラー25練習曲」「ソナチネアルバム」「ソナタアルバム」はふっとばし、好きな曲、弾きたい曲を始めましょうということになりました。(次頁に続く)

## これまでの主な活動(4-6月)

| 月 日   | 項 目                   | 場 所           |
|-------|-----------------------|---------------|
| 4月2日  | コミュニケーション障害研究会        | 市民活動センター      |
| 4月12日 | 婦人茶話会                 | 総合福祉センター      |
| 4月19日 | 役員会                   | 市民活動センター      |
| 4月26日 | 家族会総会                 | 市民活動センター      |
| 5月7日  | コミュニケーション障害研究会        | 市民活動センター      |
| 5月10日 | 定例会                   | 市民活動センター      |
| 5月12日 | 県南かれん                 | 総合福祉センター      |
| 5月17日 | 婦人茶話会                 | 総合福祉センター      |
| 5月31日 | 役員会                   | 市民活動センター      |
| 6月3日  | 県連理事会・総会・会長会議         | 茨城県精神保健福祉センター |
| 6月4日  | コミュニケーション障害研究会        | 市民活動センター      |
| 6月5日  | 家族相談連絡会(Zoom)         | 県連主催          |
| 6月7日  | 定例会                   | 市民活動センター      |
| 6月12日 | 地域連携推進会議関連見学会         | キノッピの家龍ヶ崎地区GH |
| 6月17日 | みんなねっと医療費助成セミナー(Zoom) | みんなねっと主催      |
| 6月21日 | ゆっこら評議員会              | ゆうあいワークイン     |
| 6月21日 | 婦人茶話会                 | 総合福祉センター      |
| 6月28日 | 役員会                   | 市民活動センター      |



(続き)

好きな曲と弾ける曲が違うことが分かり比較的簡単な「エーデルワイス」「愛の夢」を選曲しました。レッスンは1ヶ月に1回ですが、自宅での練習は必須です。初心者なのでなかなか上達しません。そのうち先生宅が完成し引越ししてきました。我が家は防音設備をしていないので練習しているかどうか手に取るようにわかり、時々気合いを入れられながら途中8年のブランクがありましたが20年位続いています。自分へのご褒美に新たにピアノも買い替えました。

ピアノ発表会もあり、いつも壇上では緊張し深呼吸や自己暗示などをかけても効果なし、指は震えるし、頭は真っ白、ああ図太い神経が欲しいよー。解決策は兎にも角にも「一に練習、二に練習、三・四がなくて五に練習」とのこと。次回レッスン日には褒められるように「練習、練習」

- ♪椅子に正しく座る
- ♪肘の角度
- ♪枝をつかむように弾く(猿の手理論)
- ♪毎日5分練習しよう
- ♪脱力(肩甲骨を回して 肘も突っ張らない)

認知予防にも良いと言われているので、楽しみながら、さあ今日もピアノに向かおうかな!! (T・T)

【 AIを使ってみました 】

最近、巷でよく聞くAIなるものを使ってみました。まずは、ChatGPT OpenAIに、「〇△(私の名前)」について教えてください」と入力すると、、、「〇△さんは、日本のミュージシャン、作曲家、アレンジャーであり、特に音楽業界での彼の幅広い活躍が知られています。彼は、ソロアーティストとしても活動しつつ、多くのアーティストの作曲や編曲、プロデュースも行っています。〇△さんは、特にポップスやJ-POPの分野での活動が目立ち、音楽業界において高い評価を受けている人物です。また、彼の作品はメロディアスで感情的な表現が特徴的で、聴き手に強い印象を与えることが多いです。具体的な音楽的な特徴や代表作などについては、彼のキャリアの中で様々なジャンルやスタイルを取り入れており、その多様性も彼の魅力の一つと言えるでしょう。もし具体的なアルバムや楽曲について興味があれば、さらに詳しくご紹介することもできます！」へー、私って音楽家なのですね(笑)。誰と混同しているのでしょうか？

次に、GoogleのGeminiに、「私について教えてください」と入力しました。すると、「〇△さんについてですね。複数の〇△さんがいらっしゃるようなので、主な人物を以下にまとめました。

- ・政治家 〇△さんは、日本の政治家であり、元衆議院議員です。自由民主党に所属していました。神奈川県第17区選出でした。厚生労働副大臣などを務めました。
- ・その他 他には、実業家や研究者など、同姓同名の方がいらっしゃる可能性があります。より詳しい情報が必要な場合は、肩書や職業などを含めて再度検索してみてください。」あれま、私は政治家ですか。(笑)

AIは、ある領域の情報を多く学習させればさせるほど、有効に活用できるそうです。〇△さんはまだまだ知られていないということが分かりました。

AIの進化はすさまじく、インドの学生さんが、自分の手書きで宿題を書くAIシステムを設計・開発したそうです。このAIを使えば、どんな宿題も簡単に出来上がります。ただ、これは良くありません。自分で考えることを放棄してしまいます。

AIは、良くも悪くも使い方次第です。色々な質問を入力してその答えを読んで楽しんでいけば、何の問題ありません。ただし、仕事に使う場合は慎重にならざるを得ません。どこまでが本場で、どこが嘘なのか見分けがつかないからです。さて、この先、自分自身がAIを使いこなせるかどうか？(T・H)

これからの予定(7月-)

| 月 日   | 項 目                   | 場 所        |
|-------|-----------------------|------------|
| 7月2日  | コミュニケーション障害研究会        | 市民活動センター   |
| 7月5日  | 定例会                   | 市民活動センター   |
| 7月10日 | みんなねっと医療費助成セミナー(Zoom) | みんなねっと主催   |
| 7月14日 | 県南かれん                 | 総合福祉センター   |
| 7月17日 | 県連理事会(Zoom)           | 県連主催       |
| 7月19日 | 婦人茶話会                 | 総合福祉センター   |
| 7月25日 | あすかユーアイネット公開講演会       | あすかユーアイネット |
| 7月26日 | 役員会                   | 市民活動センター   |
| 8月2日  | 定例会                   | 稲敷市新利根公民館  |

【編集後記】

西日本から順次梅雨明けが報じられ、むしむし、じめじめした梅雨の季節が猛暑に移り、さらに対策を講じなければなりません。

拙宅の生垣は30年来伸び、張った伊吹。枝を思い切って刈り込みました。

生命力を信じて再び青々としたスマートな枝ぶりを甦えらせてくれることを祈っています。(K・T)