

パソコン同好会

放送大学山口学習センターサークル

機関誌 No. 29

Oct 9, '10.

文責 井手明雄

1, 第三十三回パソコン同好会

- (1) 開催日： 7月17日(土) 10:00~12:00
- (2) 場所： センター・ラジオ教室
- (3) 配布資料： ① 機関誌 No.28、② 知らなきゃ損するー3
- (4) 内容：
 - (a) 新役員の決定については、会長が欠席なので、決定は次回に順延された。
 - (b) パソコン使用上、知っているのと役に立つ事として、「求めるファイルがどこにあるのかを探す」、「パソコントラブルの対応」、「パソコン装置の端子のいろいろ」、「ファイルの整理」を試みた。
 - (c) ネット利用による放送大学の授業の受講
 - (d) 8月の例会は休会とすることにした。

2, 第三十四回パソコン同好会

- (1) 開催日： 9月11日(土) 10:00~12:00
- (2) 場所： センター・ラジオ教室
- (4) 内容： 連絡の不行届で出席者少数。自主活動。

3, Q & A

Q: 文書の中に他の文章や図表を簡単に挿入するには？

A: ① 作成中の文書の他、挿入したい文章や図表が載っている文書を開きます。② タスクバーをマウスの右クリックし、メニューの中から、「左右に並べて表示」をクリックすると、画面に2つのウィンドウが並びます。③ 文書或いは図・表を選択し、[Ctrl] キーを押しながら、ドラッグアンドドロップをします。④ 挿入されたものの右下にアイコンが表示されるので、「貼り付け先の書式を保持」を選択します。

4, 第三十五回パソコン同好会

- (1) 開催日： 10月9日(土) 10:00~12:00
- (2) 場所： センター・ラジオ教室
- (4) 内容： ① 放送大学の授業の視聴。
② ワードで文書作成 - 1 -
③ その他

放送大学の授業を HP から視聴

1, 概略

学生として、ログインすると、ラジオ放送授業のすべてとテレビ放送授業の一部がパソコン上で視聴できます。「Windows Media Player」が必要です。

放送大学のホームページは「<http://www.ouj.ac.jp/>」です。

2, ログイン

- ① 放送大学のホームページの「在学生」タグをクリック。
- ② 「キャンパスネットワークシステム」の画面をクリック。
- ③ 「ログイン」のボタンをクリック
- ④ 「ログイン ID」記入欄には、自分の学籍番号から『-』を除いたもの記入し、「パスワード」記入欄には、自分の誕生日の西暦年月日を記入し、「ログイン」ボタンを押し下げます。例 ID 記入欄には、「72-164169-9」なら「9721641699」、「パスワード」記入欄には、自分の誕生日が、例えば、「1980年2月8日」なら「19800208」を記入。
- ⑤ パスワードは早めに変更して下さい。そのためには、ログイン後、ページの左下あたりに「パスワードの変更」という箇所があるので、そこをクリックして、指示通り変更して下さい。

3, 授業の視聴

- ① ログインすると、「CAMPUS NETWORK HOMEPAGE」の画面が出るので、左側にある「ラジオ授業科目ネット配信」か「テレビ授業科目ネット配信」のボタンをクリックする。
- ② 「配信科目一覧」が表示されるので、その中の科目のボタンをクリック。
- ③ 15巻の一覧が表示されるので、その中の巻数のボタンをクリック。
- ④ 「Windows Media Player」が起動するので、普通の CD や DVD プレイヤーを操作するような感覚でマウスを操作すればよい。左図の左から、「再生」、「停止」、「前へ」、「次へ」、「ミュート」、「音量」のボタンです。

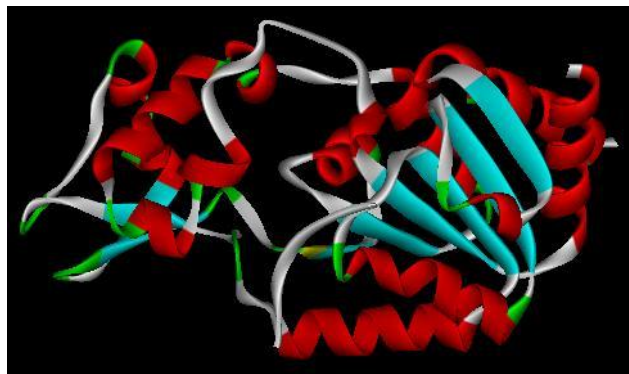


これは、「巻き戻し」、「位置」のボタンです。

文書作成 例 1

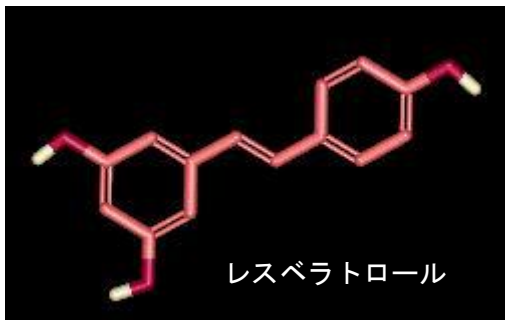
これまでに動物実験で確実に寿命を延ばすことに成功した手法は、カロリー制限のみ。摂取カロリーを通常の 6~7 割に抑えることにより、線虫から霊長類までの様々な動物が長生きになることが確認されている。人間の場合はしっかりしたデータはないが、昔から長寿の秘訣として「腹八分目」といわれている通りだ。

ではカロリー制限を行うことは、「十分な栄養を得られない」という環境ストレスに抵抗するために最大限の生存機能が引き出され、長生きができるようになるという理論が提唱されている。具体的にはこうしたストレスにより「Sir2」というタンパク質が多く作られ、これが各種の細胞の代謝を調整し、寿命が延びるのだといわれている。生存競争の厳しい自然界では十分な栄養が確保できない状態が多いので、最適になるよう生命が設計されているからです。3~4 割ものカロリー削減を人間が実践するのはいうまでもなく大変なことですか



Sir2 の構造

ら、「擬似カロリー制限状態」を作り出そうとするのが、レスベラトロール (Resveratrol) です。



レスベラトロールは赤ワインの成分で、右に示すような比較的単純な構造の化合物です。これを投与された動物は、特にカロリー制限を受けていない状態でも長寿のカギである Sir2 の産生を活性化させ、酵母・線虫・ショウジョウバエなど様々な

種で 30%ほど寿命が延びることが確認されている。

また 2006 年には、高カロリー食を与えて太ったマウスにレスベラトロールを投与すると、肥満に伴う各種症状が現れず、健康を保ったまま長生きすることが「Nature」誌に報告された。赤ワインをたくさん飲むフランス人に動脈硬化などが少ないことが傍証としては挙げられますが、上記のマウスの実験ではかなり大量のレスベラトロールが投与されているので、これを人に当てはめると、2 杯や 3 杯のワインを飲んだくらいでは効果が出ないことになる。ワインの飲み過ぎの害がある。

文書作成上のポイント

作成文章は、ワインのポリフェノールが、老化を遅らせるという話です。次に文章作成のポイントを書きますので、参考にして下さい。この文書はネット「有機化学美術館・分館」(<http://blog.livedoor.jp/route408/>) から引用し、一部手を加えたものです。

1, 通常通り文書を入力する。別にテキストのみのファイルを用意しているのでそれを使って下さい。文書全体の体裁は後で整えます。

2, 図を入力する。

「挿入」メニューから、「図」「ファイルから」と進み、図が保存されているフォルダーの中から、目的のファイルを選択し、挿入する。

3, 図の説明文を挿入する

「挿入」メニューから、「テキストボックス」「横書き」と進み、マウスのポインタが「+」になるので、ドラッグしてボックスの範囲を設定します。そのボックスに文書を記入します。下の「線の色」のアイコンの「▼」ボタンをクリックし、「線なし」にする。画面に説明文が来たときには、「塗りつぶし」のアイコンの「▼」ボタンをクリックし、「塗りつぶしなし」にする。更に文字が消えるようなら、下の「フォントの色」のアイコンの「▼」ボタンをクリックし、「色」をいずれかに選定する。

4, 図の周りに文書が来るように設定する

図を右クリックし、メニューから、「図の書式設定」をクリックし、新しいウインドウの「レイアウト」タブから「四角」を選択する。図をドラッグして、文書の最適の位置に移動する。

5, 図の説明文と図をグループ化する

図をアクティブにし、[Shift] キーを押したまま図の説明文をクリック。

次に「図形の調整」をクリックし、メニューから「グループ化」を選択する。

6, 体裁を整える

文書の文字を選択し、ポイント、スタイル、配置などを設定する。