

「音読会」が好評

こらぼ大森では、昨年より、多くの方に参加いただいている体操に加えて、声を出すことで健康を保ち続けることを目的とした「音読会」を開催しています。毎月第四火曜日に希望者が集まり、スタッフが選んだ詩や小説、古典文学の一節などを音読します。参加者の皆さんにとっては、音読し



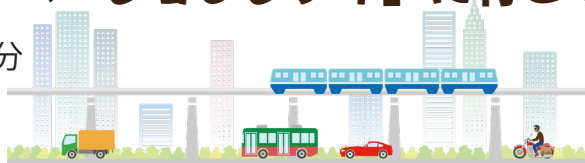
た資料に関するおしゃべりも楽しみのひとつです。

8月22日は、6人の参加者の皆さんが、三好達治の詩や奥の細道などを音読し、楽しみました。

お知らせ ソシオ大森「ハイキング事業」第2弾

「モノレール」に乗って「羽田イノベーションシティ」に行こう！

日時 11月19日（日） 集合 午前9時30分
場所 区民活動支援施設大森「こらぼ大森」
募集人員 20名
参加費 ソシオ大森会員 2,500円
一般 3,000円
(お弁当・飲み物・保険代他)



雨天時の対応
区民活動支援施設大森こらぼ大森 多目的室にてソシオ大森活動上映会&スポーツ体験会

経過報告 こらぼ名物菊づくり



順調に育っています！
おたのしみに！

表紙の絵について

作者：山本ゆうさん
タイトル：メリーゴーランド

作者の山本ゆうさんは、こらぼ大森でこども造形教室、大人絵画教室を主宰しています。



発行者 齋藤 十四男
発行日 2023年10月1日

大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森
住所 〒143-0015 大田区大森西 2-16-2
電話 03-5753-6616
URL <http://collabo-ohmori.com/>



ホームページ QRコード▶

2023 秋

おいでよ



collabo
こらぼ

季季刊誌 vol. 48

特集：こらぼで IT に強くなろう



特集：こらぼで IT に強くなろう ...2-4P

平和祈念写真展を開催 5P

やってみよう！ 災害への備えチェックリスト 6,7P

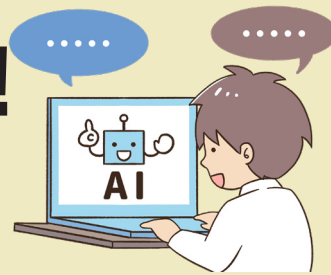
音読会が好評 ほか 8P

発行

大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

特集

こらぼで IT に強くなろう！



● 今話題の ChatGPT って何？

チャット

本号の IT 特集では、社会の様々な場面での活用が期待される ChatGPT についてお伝えします。ChatGPT は、高度な AI 技術を使って、人間のように自然な会話ができる AI チャットサービスのことです。アメリカの「OpenAI（オープンエーアイ）」という会社が 2022 年 11 月に無料で公開すると、その回答精度の高さが

話題となり、世間の注目を集めました。ビジネスや公共サービス、学習機会など、社会の様々な場面での活用が期待されています。もちろん区民活動での活用も期待されますが、注意が必要なこともあります。ここでは、簡単な使い方を、注意点と併せて紹介します。

● ChatGPT の始め方

ChatGPT を利用するには、パソコンやスマホから公式サイトにアクセスしアカウントを登録します。

⇒ URL <https://openai.com/blog/chatgpt>
アカウント登録の手順は次のとおりです。



ホームページ QR コード

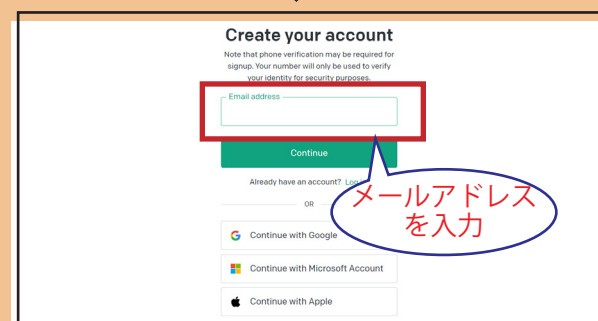
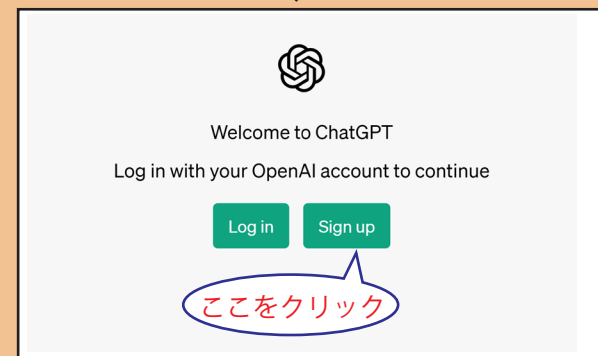
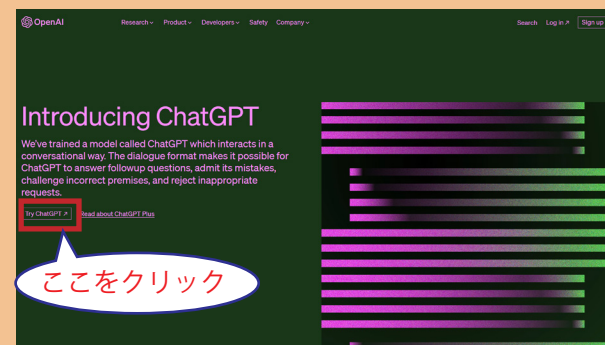
(1) ChatGPT 公式サイトにアクセスし、「TRY ChatGPT」をクリックしてログイン画面に移行します。

(2) アカウントがない場合（初めてのケース）は「Sign up」をクリックします。（アカウントある場合は「Log in」をクリックし ChatGPT を開きます。）

(3) アカウント登録は、メールアドレスか「Google」または「Microsoft」アカウントが使用できます。

4) 登録したメールアドレスにメールが届くので、メール本文の「Verify email address」から登録画面に移行します。「名前」と「携帯電話番号」を登録すると、ショートメールに 6 桁の認証番号が送られてくるので、その 6 桁の認証番号を入力して登録が完了します。

次ページへ



(5) アカウントの登録が完了できたら、画面下の枠内に質問したい内容を入力し、送信してみましょう。

以下に、筆者が実際に 2 つの質問をして、返ってきた答えを紹介します。皆さんも、いろいろ試してみてください。

● 試してみました！

質問：NPO と企業の違いを教えてください

▶ ChatGPT からの回答：(200 字で依頼)

NPO（非営利団体）と企業は、目的と利益追求が異なります。NPO は社会的課題解決や公益を主な目的とし、利益を最大化することよりも社会貢献を重視します。一方、企業は商品やサービス提供を通じて利益を最大化し、株主へのリターンを目指します。NPO は収益の再投資や公益活動に注力し、税制上の優遇も受けることがある一方、企業は所得税や法人税を支払います。

質問：大田区の魅力を教えてください？

▶ ChatGPT からの回答：

大田区は東京都内に位置し、多くの魅力が詰まったエリアです。以下に、大田区のいくつかの魅力を紹介します。

穏やかな住環境：大田区は住宅地が多く、静かで落ち着いた住環境が広がっています。都心にアクセスしながらも、自然に恵まれたエリアもあり、住みやすい場所として知られています。

交通アクセス：大田区は羽田空港へのアクセスが良く、国内外への旅行が便利です。また、JR 線、京急電鉄、東急電鉄などの路線が交差し、都心部へのアクセスも良好です。

※中には正確ではない回答を返す可能性があります。

● ChatGPT を使うときの注意点

まず、インターネット上に存在する情報をもとに回答するため、事実かどうかよりも単語の出現頻度などを考慮して文章を作成することなどから、正確ではない回答を返す可能性があります。そのほか、学生が ChatGPT を使って論文等を書いてしまう問題や、ChatGPT が

学習に用いたデータに著作権が存在する場合の問題などが指摘されています。

色々な事を調べたり、文章を作成する際に参考になりそうですが、あくまで、最後に決めるのは人（自分）であるという意識が重要になります。



● Collabo(こらぼ) IT カフェ

大森コラボレーションでは、スタッフのサポートや参加者同士の情報交換などを通じて、楽しく IT スキル向上を目指す、「Collabo(こらぼ) IT カフェ」を運営しています。「パソコンやスマホで分からないことがあるので聞きたい」という人から、「ちょっと休憩したい」という人まで、様々な方々が利用できます。



特集：こらぼで IT
に強くなろう

7月18日(火曜日)の開催時も、パソコンを習う人、スマホの使い方を質問する人のほか、様子を見に来てしばらくコーヒーを飲んでいく方などが利用していました。



好きな席で作業することができます



分からない操作も、丁寧に教えてもらえます



● スマホ・パソコン講習会・相談会を実施

大森コラボレーションでは、スマホやパソコンのお困りごと解消をお手伝いする、個別相談会(写真：5月15日実施分)やワード・エクセル講習会(写真：

8月2日実施分)を実施しています。7月4日、14日には、大森西地区民生委員児童委員の方々へのパソコン講習会を行いました。



〈個別相談会の様子〉



〈ワード・エクセル講座の様子〉



〈民生委員の方々への講習会の様子〉

平和祈念写真展 開催しました

7月28日(金)～30日(日)

悲惨な戦争があった「昭和」の時代を忘れてはならないとの思いで始まった写真展も今年で第9回目となりました。開催当初を振り返れば、写真の展示の他、戦時中の体験を何人かの方に語っていただく機会もありました。まだ、子どもだったころ、空襲下を逃げまどったご経験や父、兄弟が若くして戦地へ赴かれ戻られなかったこと等、どれも体験された方であればお聞きできない内容のお話でした。

戦後78年経過した今、経験談をうかがえる方も少なくなりました。今回、比較的高齢の来場者が多い中、小学生の皆さんも来ら



れ、戦中・戦後の写真や資料を熱心に見入られていました。今もロシアによるウクライナへの軍事侵攻による紛争など、残念ながら世界では戦火が絶えることは、ありません。

今後も「平和」であることの大切さを改めて一人ひとりが考えていただく機会として、「写真展」を開催していきたいと思います。

協力：郷土博物館、開桜小学校、昭和館(国立施設)



〈真剣なまなざしです〉



〈貴重な資料もたくさん〉



〈同時開催の平和寄席一大入り満員〉



〈コラボ企画の血管年齢測定会も大好評〉

やってみよう！

一関東大震災から 100 年ー 災害への備えチェックリスト

災害時に必要な備えは、高齢者、赤ちゃん、介護の有無など、家族の状況によって変わります。下の備えリストをチェックしながら、家族の状況に合わせた備えができているか

チェックしていきましょう。電気・ガス・水が使えないことを想定し、3日以上以上の備えを準備しておくといいでしょう。

①一般的な備え		②人的サービス		③情報・通信	
①-1 家具転倒防止器具	☐ メモ 寝室など室内の居場所の対策	②-1 家族間での事前取り決め	☐ メモ 家族で避難先や連絡方法を話し合っておく	③-1 携帯電話・モバイル端末	☐ メモ 停電時の充電対策と通話できない場合の対策も必要
①-2 自宅の耐震チェック	☐ メモ 築 40 年以上の建物では実施が望ましい	②-2 ヘルパー事業所との事前取り決め	☐ メモ ヘルパーが来られなくなる場合も検討	③-2 災害ダイヤル・WEB171	☐ メモ 使えるように練習。家族で共有。
①-3 バッテリー・電池	☐ メモ 必要なサイズと個数をチェックして揃える	②-3 自治・町会との関係づくり	☐ メモ 避難訓練などへの参加も重要	③-3 助けを呼ぶ笛	☐ メモ 閉じ込められた場合などに使う
①-4 発電機・蓄電池	☐ メモ 必要に応じて容量を計算して準備する	②-4 医療機関との連携	☐ メモ 大切な治療、薬などがある場合、かかりつけ医と相談	③-4 ラジオ	☐ メモ 電池等の確保、アプリの利用も検討
①-5 懐中電灯・ろうそく	☐ メモ 電池等も必要な量を準備する	②-5 自治体の要支援者名簿への登録	☐ メモ 要援護者がいる場合、名簿への登録をチェック	③-5 メモ帳・ペン・筆談器	☐ メモ 聴覚障害のある場合など使う
①-6 カセットコンロ・ボンベ	☐ メモ 予備ガスボンベも準備する（1 缶 1 時間程度と計算）	②-6 ケアマネ・相談支援員との連携	☐ メモ 福祉サービスを受けている場合プランナーと相談しておく	③-6 公衆電話のチェック・小銭	☐ メモ 災害時に備え位置を確認。小銭を用意しておく

チェックの手順

ステップ1

（例）
メモを見ながら、自分たち家族に必要な備えのチェック欄をなぞる



ステップ2

（例）
必要な備えのうち、準備（3日間分）が整ったものに✓印を付ける。



④移動交通		⑤飲食・健康			
④-1 電動・手動車いす	☐ メモ 電動の場合は、バッテリー確保 手動の場合は介助者の確保	⑤-1 食糧備蓄	☐ メモ 家族分も含め、必要量を計算	⑤-7 携帯マットレス	☐ メモ 避難所などでも有効
④-2 杖・シルバーカー	☐ メモ 歩くための補助用具の確認	⑤-2 水・飲料	☐ メモ 必要量を計算。（一日ひとり3リットルで計算）	⑤-8 暑さ・寒さ対策	☐ メモ 避難時の環境にも対応できる対策をしておく
④-3 おんぶ紐・簡易タンカ	☐ メモ 階段で移動する場合に便利な介助用具	⑤-3 離乳食・粉ミルク・介護食・アレルギー対応食	☐ メモ 赤ちゃんや高齢者等に配慮した食料	⑤-9 おむつ・吸収パット	☐ メモ 避難時の環境にも対応できる対策をしておく
④-4 ベビーカー・抱っこ紐	☐ メモ 赤ちゃんの移動手段の確認	⑤-4 ペット用品（食料含）	☐ メモ ペットや盲導犬の食料	⑤-10 携帯トイレ・ポータブルトイレ	☐ メモ 自宅トイレが流れなくなる時の為に準備
④-5 自動車充電・ガソリン給油	☐ メモ ガソリンが不足するため、常に満タンを意識	⑤-5 救急箱・衛生用品・マスク	☐ メモ 衛生用品の準備。救急箱の見直し	⑤-11 口腔ケア用品・入れ歯	☐ メモ 水が使えない場合にも備えて準備する
⑥-1 非常持出し袋	☐ メモ 家族の状況に合わせた内容を準備	⑤-6 薬・お薬手帳	☐ メモ 常備薬が切れた時の対策は、かかりつけ医に相談	⑤-12 緊急連絡カード	☐ メモ 一人で説明ができない人のために準備

※国立障害者リハビリテーションセンター研究所「自分でつくる安心防災帳」を元に作成しています。