

シニアのためのパソコン再活用講座6

～フリーソフトを使ってちょっと便利に～



2019年7月5日

NPO法人 シニアネットひろしま理事長
福田 卓夫

内容

1. OSの機能を追加
2. 実用的なアプリ・クラウドサービスを活用
3. 最近の情報から
 - Windows10の新機能
 - 廃棄パソコンの再生

OSの機能を追加

PDFの閲覧・印刷・編集

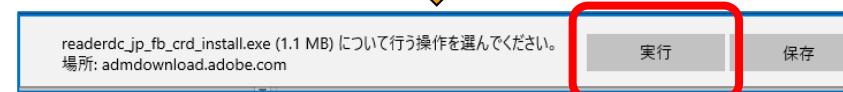
Adobe Acrobat Reader DC

機能

- PDFを閲覧するにはWebブラウザーでもできるが、機能が貧弱なので、Adobe Acrobat Reader DCを使うのがお勧め。
- 印刷機能が豊富。
- 文字を追加したり、文字を消去（上に重ねて見えなくする。）することができる。

インストール

□ ここからダウンロードする。



※インストール時の注意



「窓の杜」からアプリをインストールするとき上のような警告が出るが、「インストールする」をクリックしてインストールを実行する。

※インストール時の注意

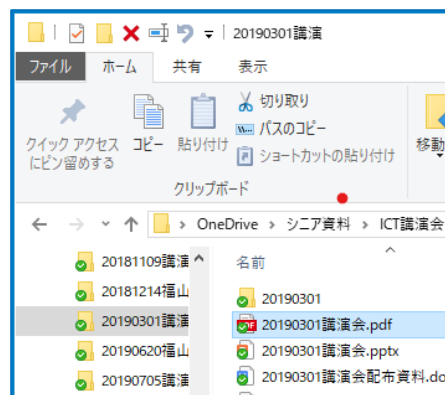
インストールの途中で不要なソフトをインストールさせられるような「引っ掛け」にあうことがあるので、そのようなソフトはインストールしないこと



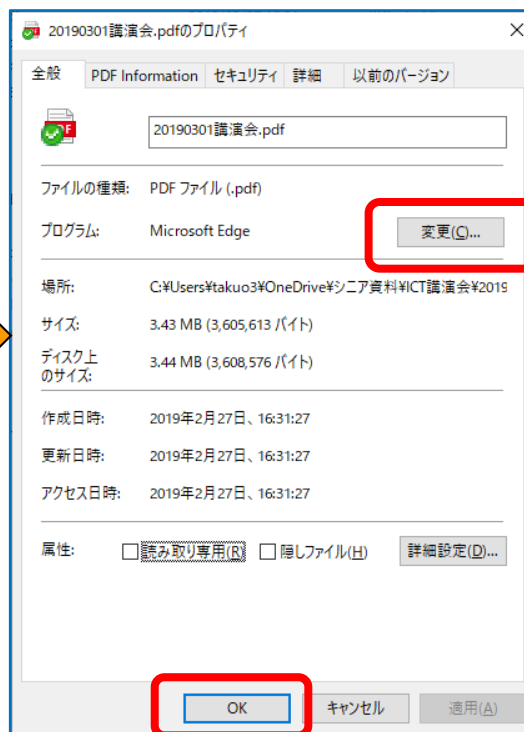
絶対にチェックを入れないこと

インストール後の設定

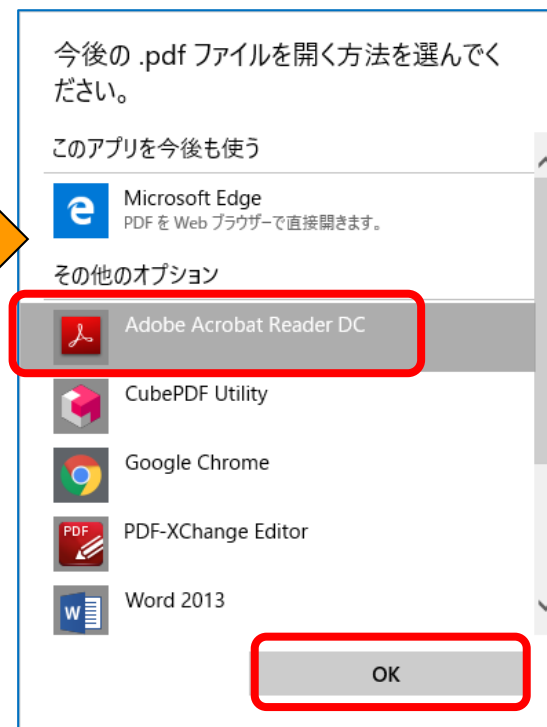
PDFを開く既定のプログラムをAcrobat Reader DCに変更する。



エクスプローラーを開き、任意のPDFファイルの上で右クリックし「プロパティ」を開く



既定プログラムを「変更」する。



Adobe Acrobat Reader DCを選択する。

PDFの閲覧（無料で使える機能）

The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader DC interface. The top menu bar includes 'ファイル(F)', '編集(E)', '表示(V)', 'ウィンドウ(W)', and 'ヘルプ(H)'. The '表示(V)' menu is highlighted with a red box. A callout points to it with the text: **【表示】** 表示の回転、ズーム フルスクリーンモード 等. The right-hand 'Tools' panel is also visible, with the '注釈' (Annotations) tool highlighted by a red box. A callout points to it with the text: **【注釈】** テキストボックス 追加. Another callout points to the '編集(E)' menu with the text: **【編集】** スナップショット 簡易検索. The background of the PDF document shows large orange text: 'シニアのための' and 'コン再活用'. At the bottom, there is a circular portrait of a man and text identifying him as the instructor.

【表示】
表示の回転、ズーム
フルスクリーンモード 等

【編集】
スナップショット
簡易検索

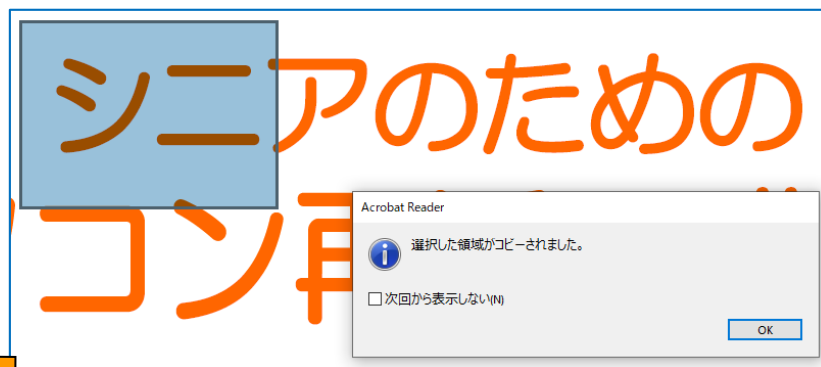
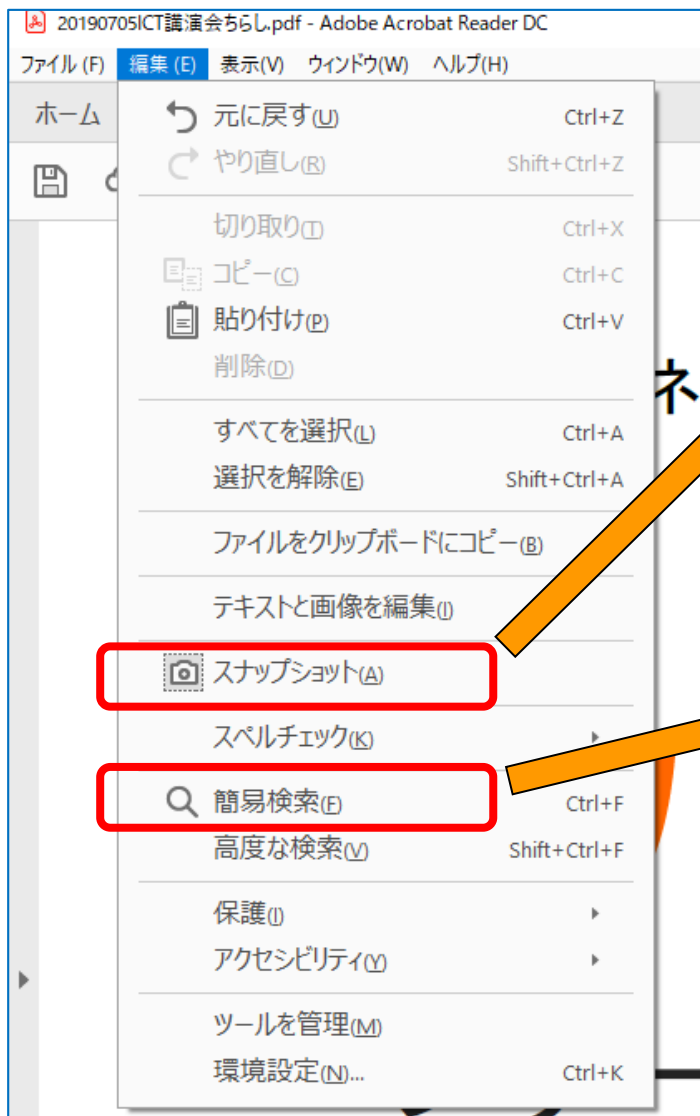
【注釈】
テキストボックス
追加

講師 福田卓夫
(NP0 法人 シニアネットひろしま 理事長)

合人社ウエンディひと・まちプラザ

PDFの書き出し・作成・編集など有料の機能もある。

編集



選択した領域を画像としてコピー



文字を入れてPDF文書内を検索

表示

20190705ICT講演会ちらし.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

ファイル(F) 編集(E) **表示(V)** ウィンドウ(W) ヘルプ(H)

ホーム ツール

表示を回転(R)

- ページナビゲーション(N)
- ページ表示(P)
- ズーム(Z)**
- ツール(T)
- 表示切り替え(S)
- 表示テーマ(H)
- 閲覧モード(D)** Ctrl+H
- フルスクリーンモード(F)**
- トラッカー(K)...
- 読み上げ(A)**

表示を回転(R)のサブメニュー:

- 右 90°回転(R) Shift+Ctrl+;
- 左 90°回転(L) Shift+Ctrl+-

ズーム(Z)のサブメニュー:

- 倍率指定(Z)... Ctrl+Y
- マーカーズーム(M)
- ダイナミックズーム(D)
- 100% 表示(U) Ctrl+1
- ページレベルにズーム(P) Ctrl+0
- ☒ 幅に合わせる(W) Ctrl+2
- 高さに合わせる(H)
- 描画領域の幅に合わせる(B) Ctrl+3
- パン & ズーム(A)
- ルーペツール(L)
- 折り返し(R) Ctrl+4

フルスクリーンモード(F)のサブメニュー:

- 読み上げを起動(A) Shift+Ctrl+Y
- このページのみを読み上げる(P) Shift+Ctrl+V
- 文書の最後まで読み上げる(E) Shift+Ctrl+B
- 一時停止(U) Shift+Ctrl+C
- 停止(S) Shift+Ctrl+E

プレゼンに使える

注釈

20190705ICT講演会ちろし.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) ウィンドウ(W) ヘルプ(H)

ホーム ツール 20190705ICT講演... x

注釈

NP0 法人 シニアネットひろしま ICT 講演会

- 「注釈」をクリックすると注釈を追加する画面に切り替わる。
- ツールの中から「テキストボックスを追加」する機能を使う。

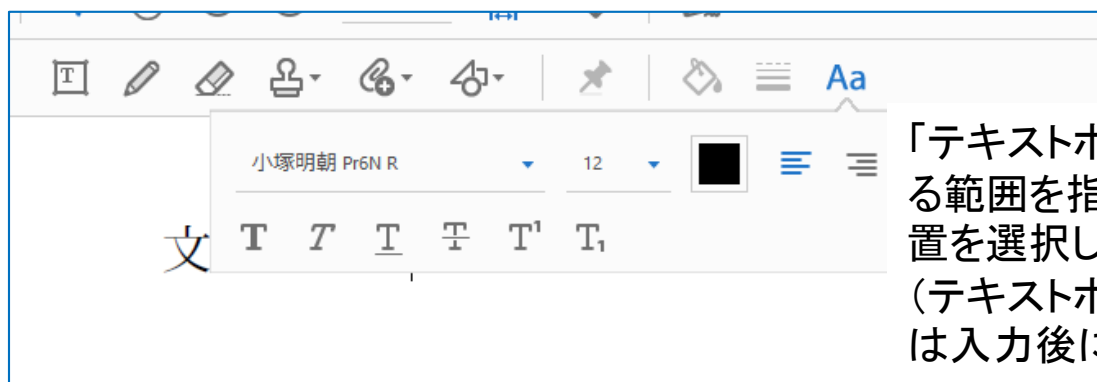
講師 福田卓夫
(NP0 法人 シニアネットひろしま 理事長)

合人社ウェンディひと・まちプラザ

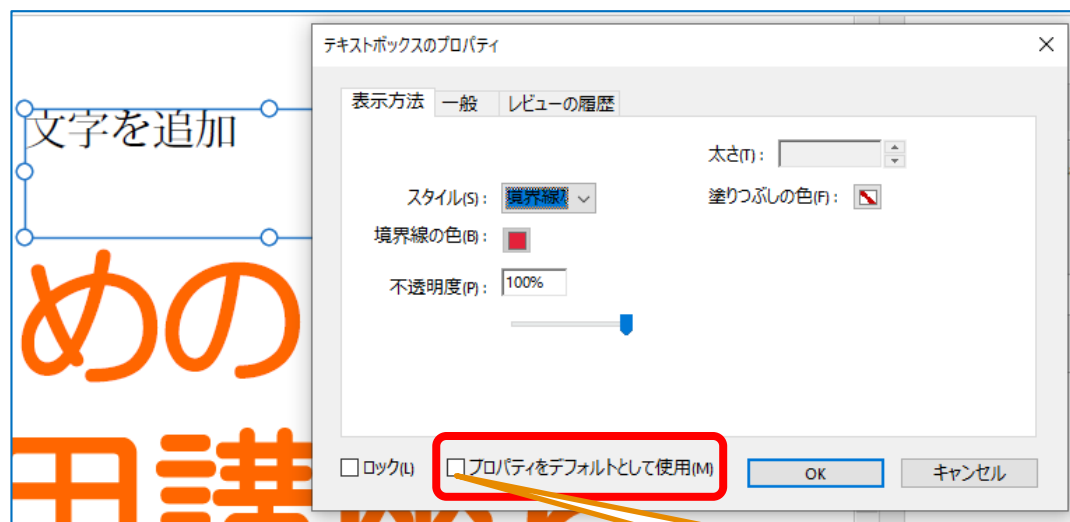
コメントはまだありません
この文書のコメントはすべてここに表示されます。

11:35 2019/06/23

文字等の追加



「テキストボックスを追加」をクリックし、追加する範囲を指定した後、フォント、サイズ、色、配置を選択し文字を入力する。
(テキストボックスの大きさ、文字のフォント等は入力後に変更することもできる。)



テキストボックスを右クリックし、「プロパティ」を開き、境界線、境界線の色、塗りつぶしの色を設定する。

塗りつぶし色を白にして、テキストボックスのサイズを調整し、文字の上に重ねることで、文字を消すこともできる。

ここにチェックを入れると、この設定が保存され、次回も同じ設定になる。

注釈機能の応用

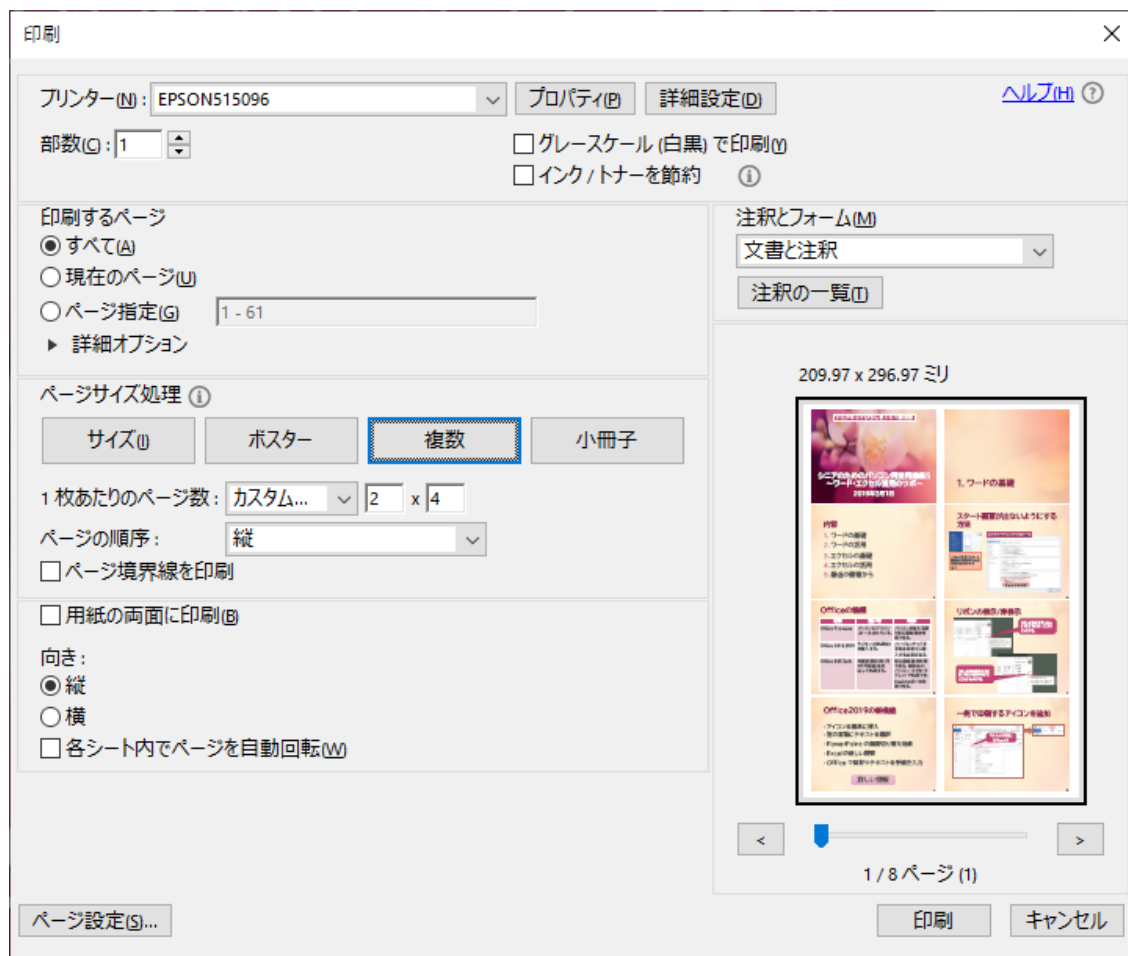
- スキャンした紙の様式に文字入力して記入する。

The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader DC interface with a scanned form titled '履歴書' (Resume). The form is dated '令和元年 6月 1日現在' (As of June 1, Reiwa 1). The name '福田 卓夫' (Fukuda Takuo) is entered in the '氏名' (Name) field. A blue selection box is drawn around the name. To the right of the form, there is a text box titled '写真をはる位置' (Position to paste photo) with instructions: '1. 縦 36~40mm', '2. 横 24~30mm', and '3. 本人単身胸から上' (From the chest up, single person). The form includes fields for 'ふりがな' (Furigana), '年 月 日生 (満 歳)' (Date of birth), '※ 男・女' (Gender), '現住所 〒' (Current address), '連絡先 〒' (Contact address), and '電話' (Phone number). The bottom of the form has a section for '年 月' (Year/Month) and '学歴・職歴 (各別にまとめて書く)' (Education/Work history).

1. 紙の様式をスキャンしPDF保存
2. Acrobat Readerで開き注釈機能で文字を入力
3. 印刷して提出

印刷(1)

複数のページを一枚の用紙に印刷することができる。

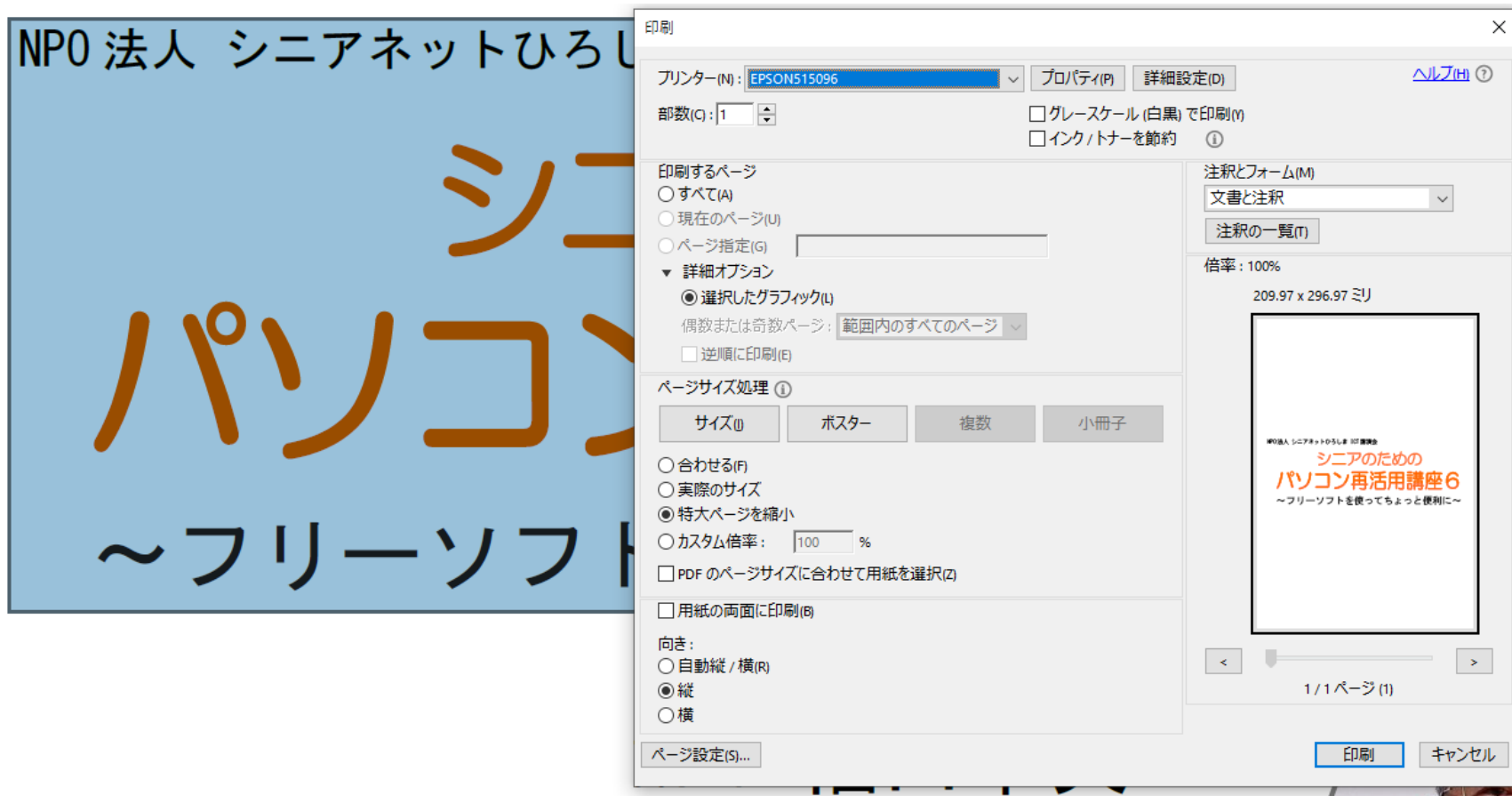


拡大して複数の用紙に分けて印刷することができる。



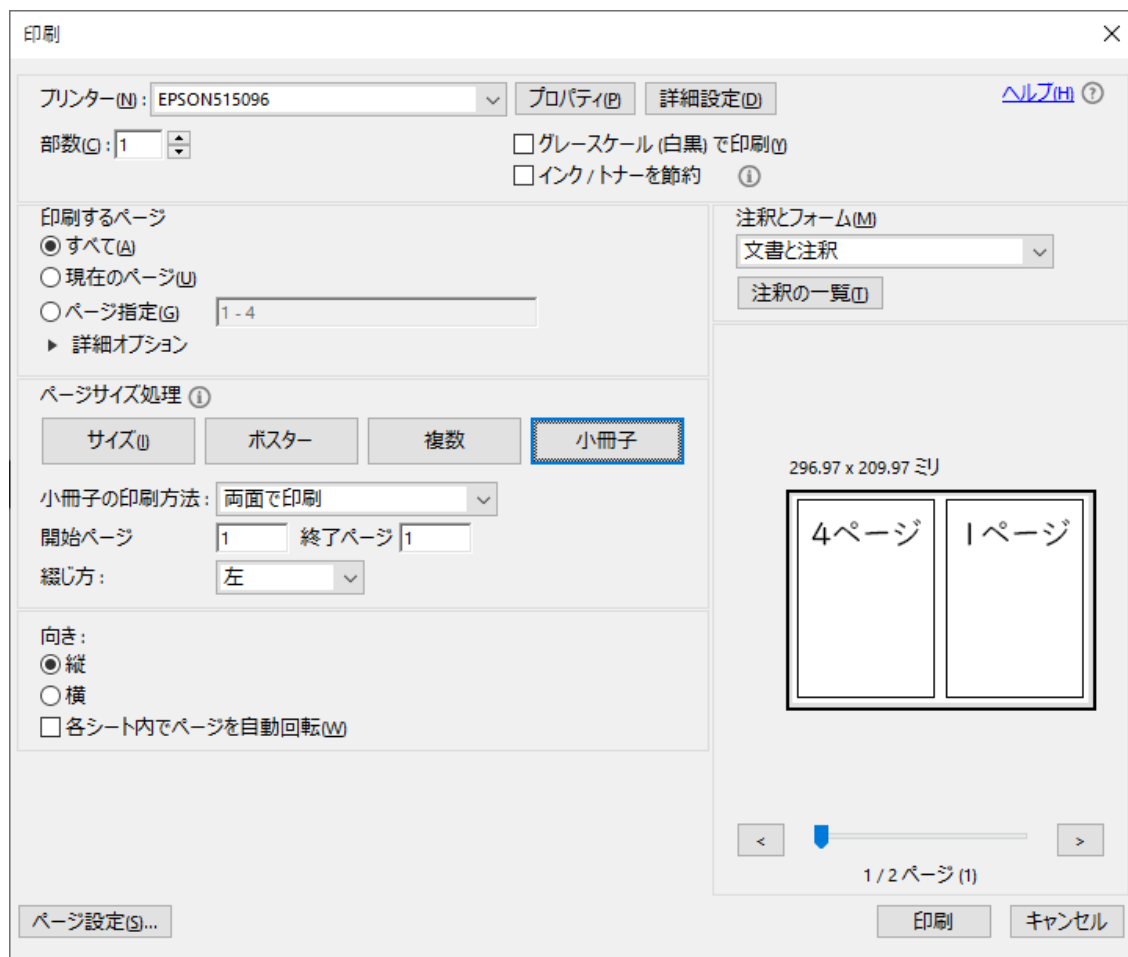
印刷(3)

ページの一部だけを印刷することができる。
(編集→スナップショットで印刷する範囲を選択した後、印刷を行う。)



印刷(4)

パンフレット等の小冊子を作るときには自動的に割り付けて印刷してくれる。



ページ順序の変更、結合・分割、パスワードの設定

Cube PDF Utility

インストール

□ ここからダウンロードする。

TOP > ビジネス > 文書作成 > PDF > CubePDF Utility

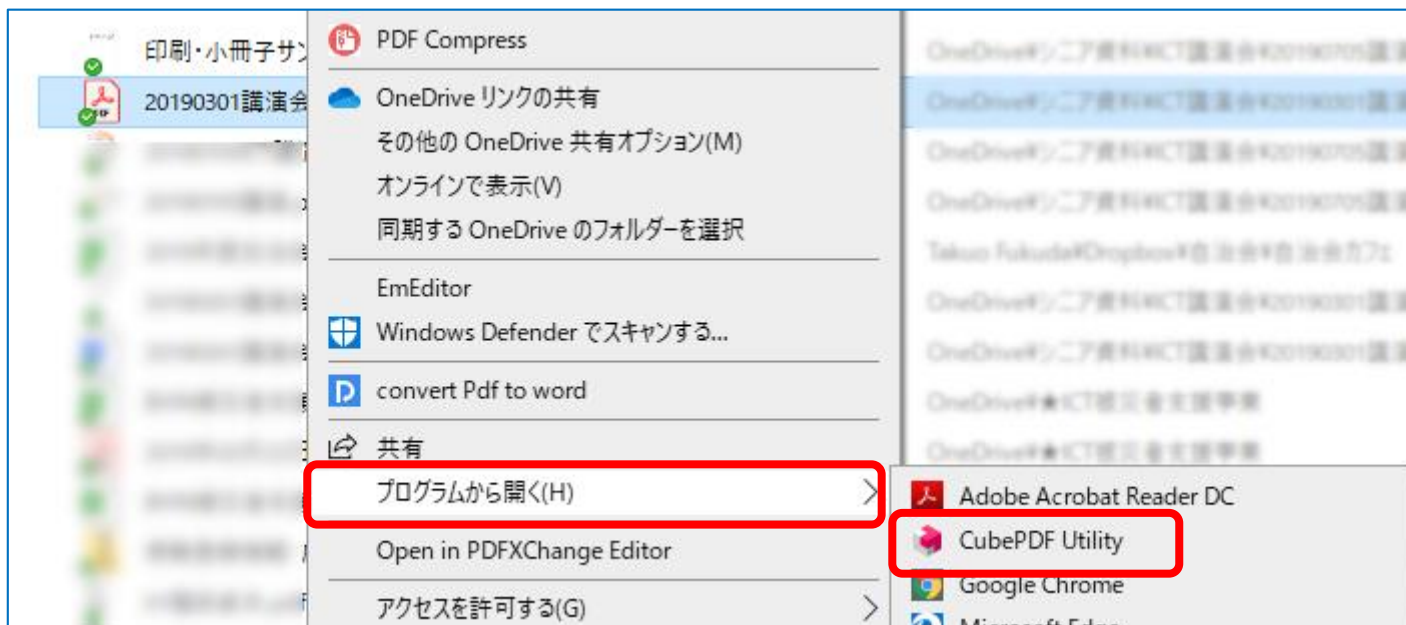
CubePDF Utility

 CubePDF Utility (32bit版) v0.5.3β (19/04/16)	窓の杜から ダウンロード  ファイルサイズ 8.0MB
PDFのページ編集やセキュリティ設定などができるソフト フリーソフト 対応環境 : Windows 7以降	
 CubePDF Utility (64bit版) v0.5.3β (19/04/16)	窓の杜から ダウンロード  ファイルサイズ 9.1MB
PDFのページ編集やセキュリティ設定などができるソフト フリーソフト 対応環境 : 64bit版のWindows 7以降	

この先は、基本的に「次へ」で進めていけばいいのだが、余分なソフトをインストールされることの内容に注意。

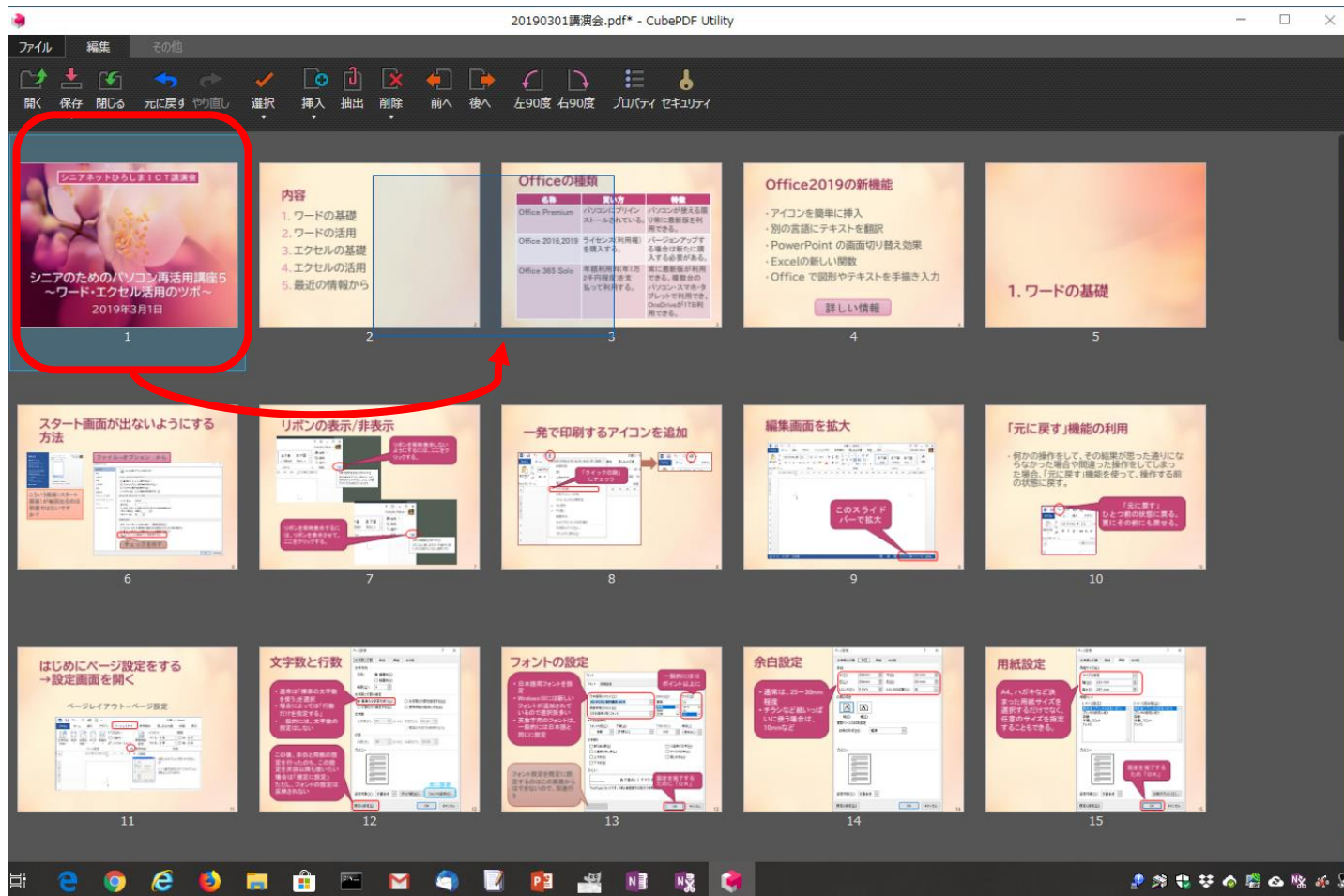
PDFファイルを開く

エクスプローラーを開き、PDFファイルの上で右クリックし、「プログラムから開く」→「CubePDF Utility」を選択



ページの順序を入れ替える

動かしたいページをドラッグアンドドロップする。



挿入・抽出・削除



【挿入】

別なPDFファイルを、選択したページの後挿入する。

【抽出】

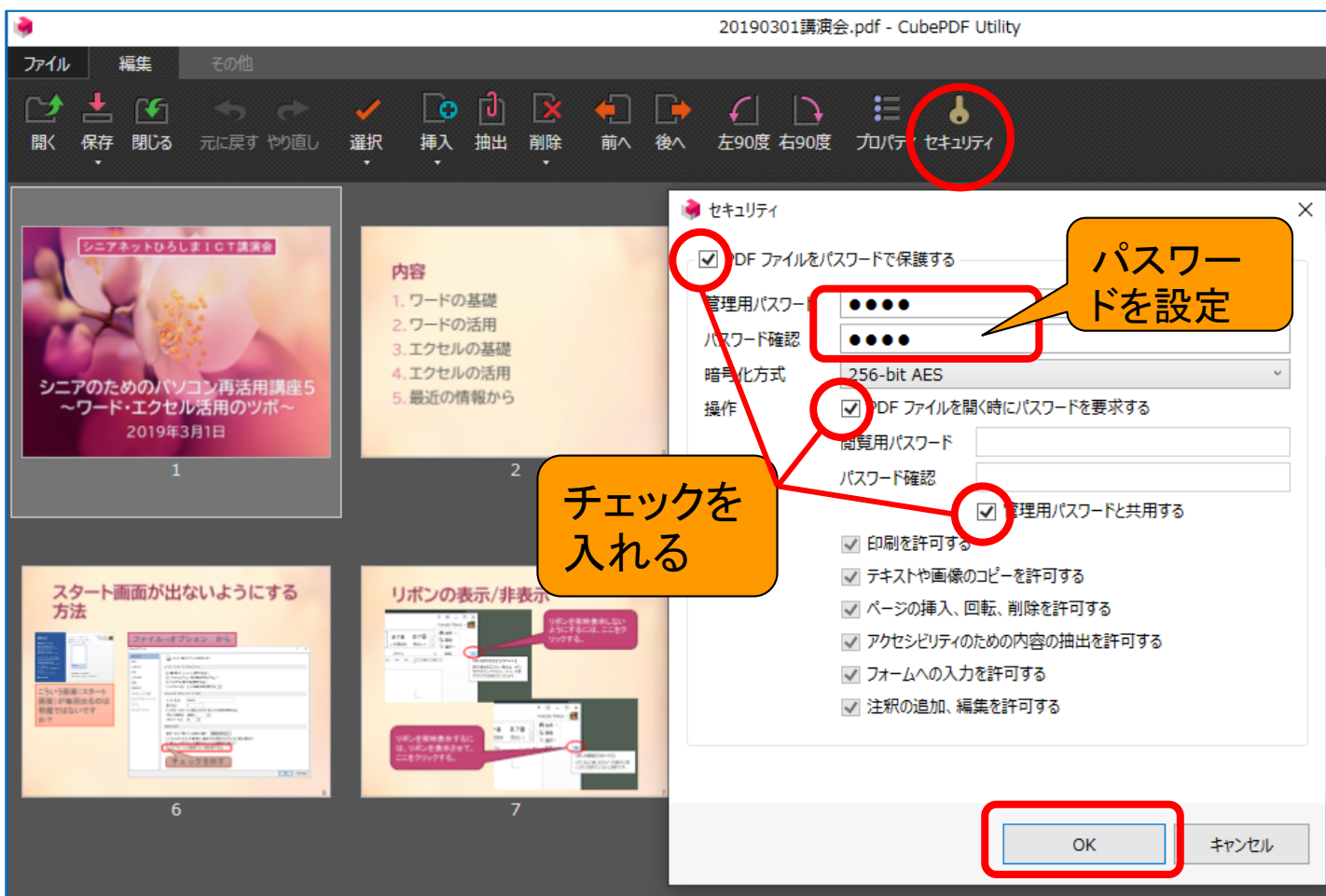
選択したページ(複数可)を抽出し別ファイルとして保存する。

【削除】

選択したページ(複数可)を削除する。

パスワードを設定

パスワードを入力しないと開けないように設定する。



PDFの加工・変換など多機能なオンラインサービス

Smallpdf

機能

無料で1時間に2ファイルを変換・加工できる。

 ログイン [無料トライアル](#)

かんたんPDF作成

使いやすいオールインワンのオンラインPDFツール

 PDF 圧縮 画質を低下させずにPDFサイズを縮小	 PDFコンバーター Word、PowerPoint、ExcelファイルをPDFに、またはPDFから変換	 PPT PDF 変換 PowerPointプレゼンテーションをPDFドキュメントに変換	 PDF PPT 変換 PDFを編集可能なPowerPointプレゼンテーションに変換	 JPEG PDF 変換 JPG、PNG、BMP、GIF、TIFFなどの画像形式をPDFに変更
 PDF JPEG 変換 PDFから画像を取り出す、または各ページを個別の画像として保存	 Excel PDF 変換 ExcelスプレッドシートをPDFドキュメントに変換	 PDF Excel 変換 PDFを編集可能なExcelスプレッドシートに変換	 PDFページを削除 PDFの1ページまたは複数のページを削除	 PDF編集 テキスト、図形、画像、手書きの注釈をPDFに追加
 Word PDF 変換 WordドキュメントをPDFファイルに変換	 PDF Word 変換 PDFを編集可能なWordドキュメントに変換	 PDF 結合 複数のPDFを1件のPDFファイルに統合する	 PDF 分割 PDFからページを取り出す、または各ページを個別のPDFとして保存	 PDFを回転 PDFの1ページまたは全ページを回転
 EサインPDF 署名を作成し、自分のPDFに署名または他の人に署名をリクエスト	 PDF ロック解除 PDFからパスワード、暗号、許可を削除	 PDFを保護 PDFファイルへのパスワードの追加と暗号化		

ここからスタート

使い方(1)



ファイルをここにドラッグ & ドロップすると
変換が始まる。

使い方(2)

変換が終わるとクラウド内にファイルができるので、それをダウンロードしてパソコンに取り込む。

The screenshot shows the Smallpdf website interface. At the top, there is a navigation bar with the Smallpdf logo, a dropdown menu for 'すべてのツール' (All Tools), and links for '圧縮' (Compress), '変換' (Convert), '結合' (Combine), '編集' (Edit), and '署名' (Sign). On the right, there are links for '価格' (Price), 'ログイン' (Login), and a blue button for '無料トライアル' (Free Trial).

The main content area is titled 'PDF 圧縮' (PDF Compression) with the subtitle 'オンラインで PDF のサイズを縮小' (Reduce PDF size online). Below this, a message states: 'PDFを47.62%圧縮しました。ファイル容量が3.44 MB 1.8 MBになりました。' (Compressed PDF by 47.62%. File size is now 1.8 MB from 3.44 MB). A circular refresh icon is on the right.

At the bottom, there is a row of social media icons (Facebook, Twitter, LinkedIn) and a row of action buttons. The first button, 'PDFをダウンロード' (Download PDF), is highlighted with a red rectangle. It includes a PDF icon, the text 'PDFをダウンロード', the filename '20190301講演会-圧縮済', and a download icon. Other buttons include email, cloud storage (Dropbox, Google Drive), 'Eサイン' (E-sign), '結合' (Combine), '分割' (Split), '→JPG', and '編集' (Edit).

世界中で最も普及しているWebブラウザー

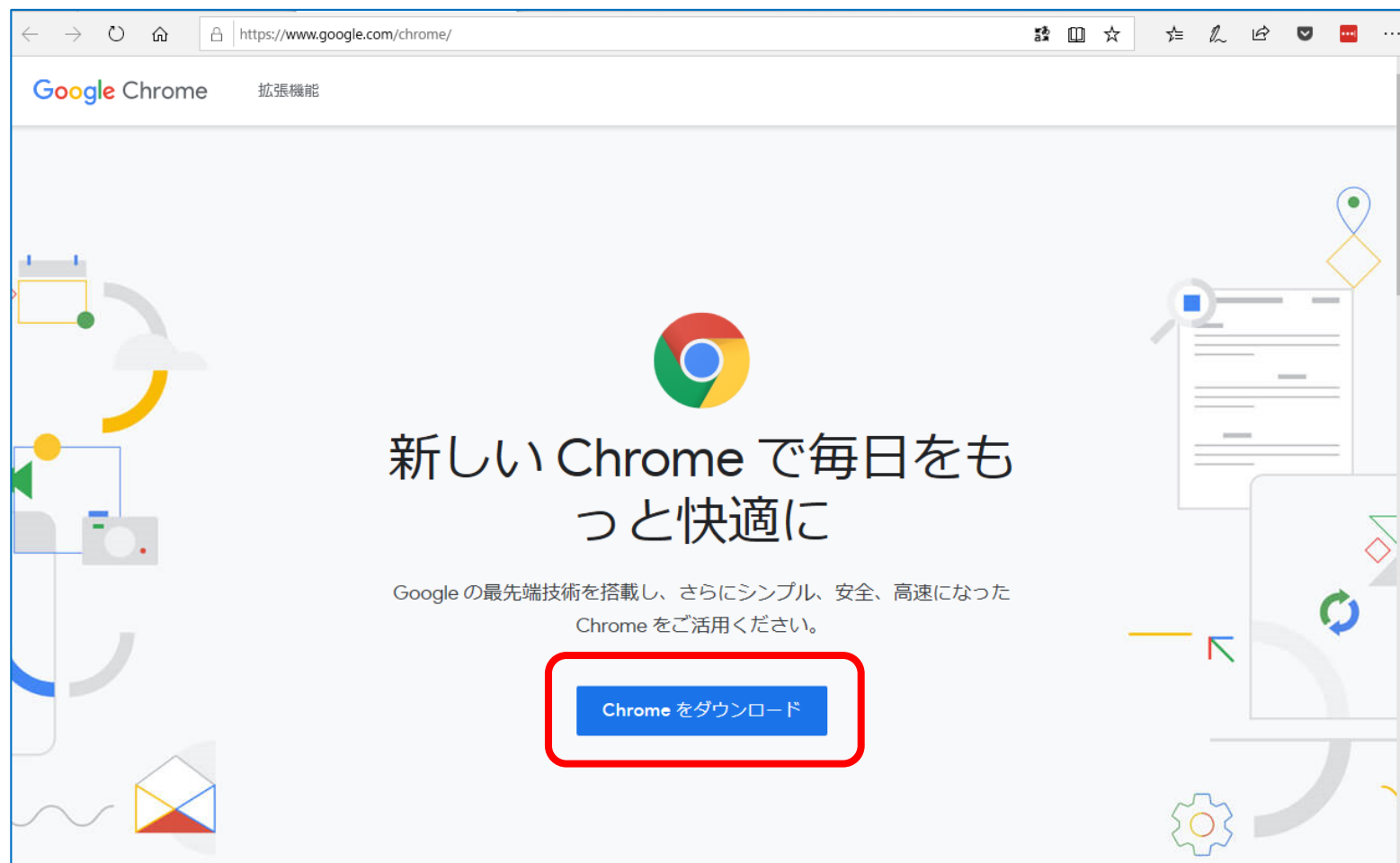
Chrome

Chromeの特徴

- スマホ・タブレットでも利用でき、パソコンと同期して利用できる。
- 「拡張機能」により、簡単に機能を追加できる。
- 最新のWeb技術に対応している。
- セキュリティ対策が充実している。
- 更新は自動的に行われる。

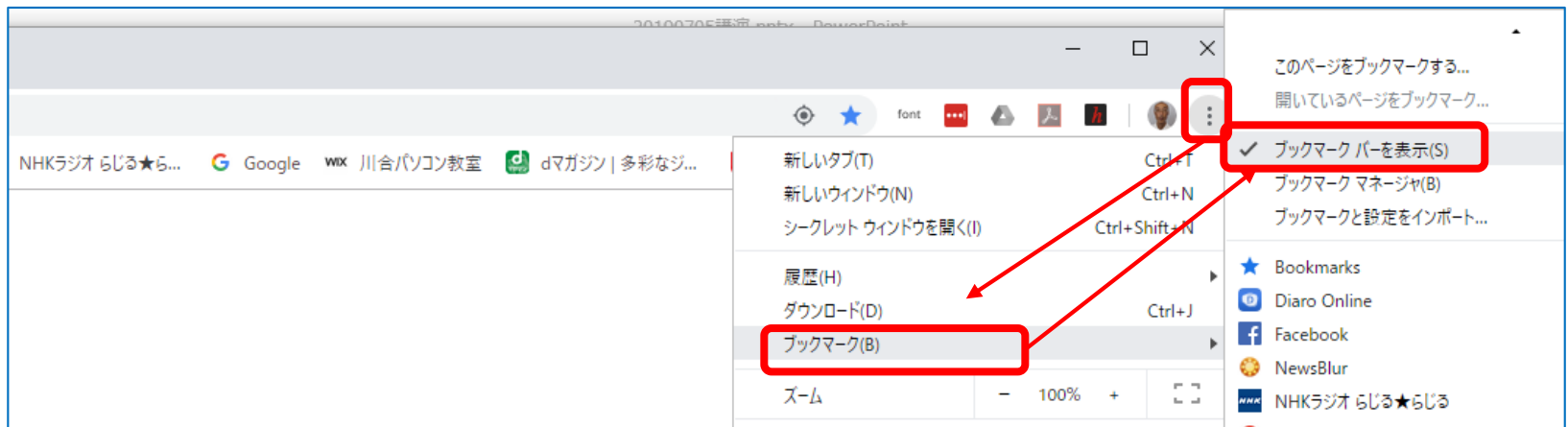
インストール

インストール手順



ブックマーク(お気に入り)表示

- マイクロソフトのブラウザー(Edge,InternetExplorer)の「お気に入り」の機能を「ブックマーク」という。
- ブックマークを常時表示させるには、メニュー(右上の縦三点)→ブックマーク→ブックマークバー



ブックマークに登録

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "www.seninet-hiroshima.gr.jp". The page content includes a navigation bar with links like "紹介", "理事長ブログ", and "記憶の継承". The main heading is "特定非営利活動法人 (NPO) シニアネットひろしま" and "Seniornet-Hiroshima". Below this are several hexagonal buttons: "スケジュール帳", "活動報告", "お知らせ", and "新着情報 更新履歴". A "ブックマークを編集" (Edit Bookmark) dialog box is open, showing the name "シニアネットひろしまトップページ" and the folder "ブックマーク バー". The dialog has buttons for "その他...", "完了" (Done), and "削除" (Delete). A red circle highlights the star icon in the browser's address bar, which is the target for the bookmarking action.

シニアネットひろしまトップページ

保護されていない通信 | www.seninet-hiroshima.gr.jp

Bookmarks Diaro Online Facebook NewsBlur NHKラジオ らじる★らじる Google wix 川合バ

紹介 理事長ブログ 記憶の継承

特定非営利活動法人 (NPO) シニアネットひろしま

Seniornet-Hiroshima

スケジュール帳 活動報告 お知らせ 新着情報 更新履歴

新着情報
7月5日 シニアネットひろしまICT講演会開催情報をアップしました。

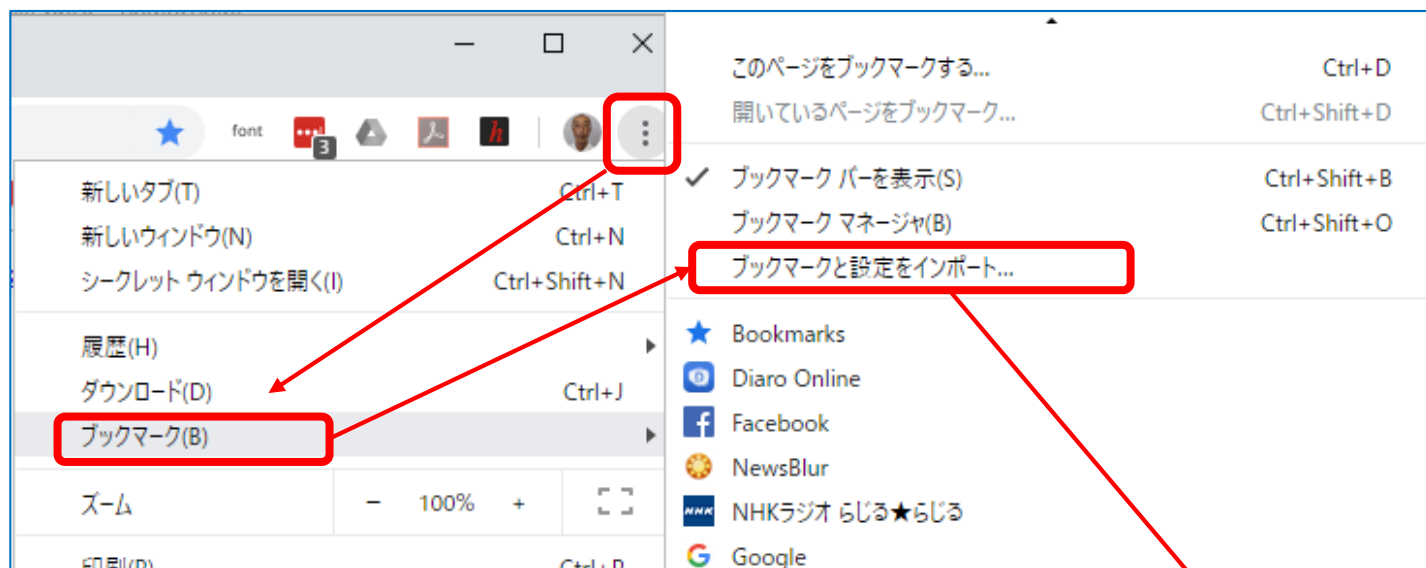
274290

こんなに広がるシニアの世界！ パソコンを通して生き生き交流！

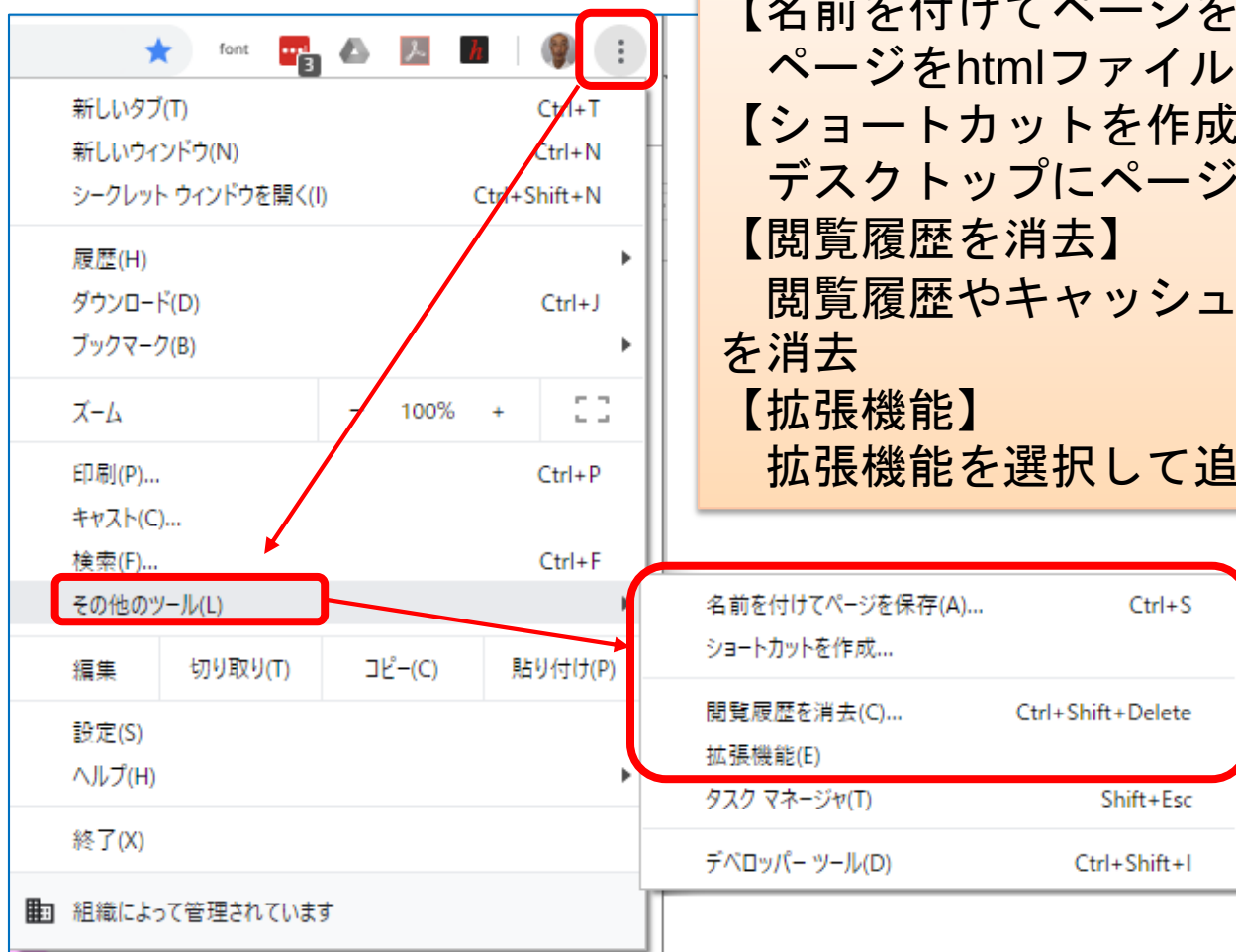
☆をクリックする。

ブックマークをインポート

- Edgeなど他のブラウザーに登録されているお気に入り、ブックマークをインポート(取り込む)



その他のツール



【名前を付けてページを保存】

ページをhtmlファイルで保存

【ショートカットを作成】

デスクトップにページを開くアイコンを作成

【閲覧履歴を消去】

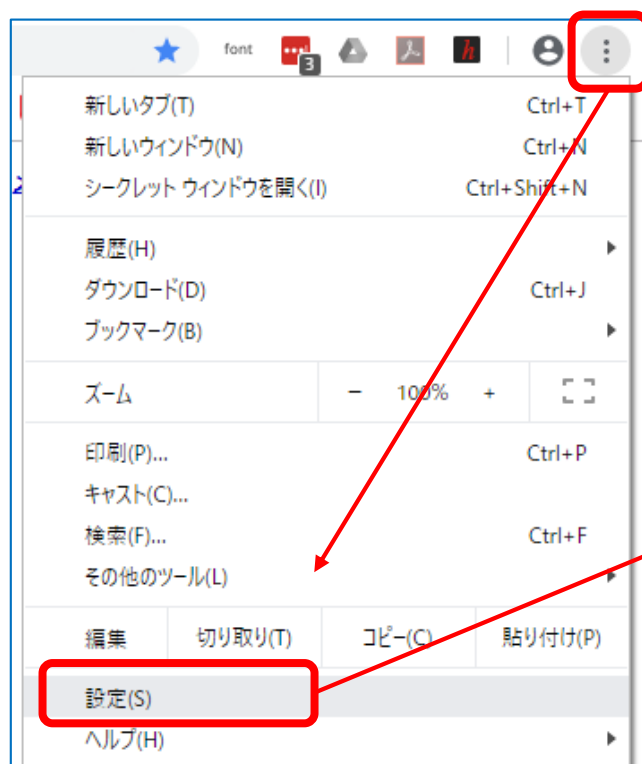
閲覧履歴やキャッシュされた画像やファイルを消去

【拡張機能】

拡張機能を選択して追加

同期

- 別のパソコンやスマホ・タブレットのChromeとブックマークや拡張機能等の設定を同期できる。



同期とは、ブックマークや拡張機能の追加等設定の変更を行ったとき、それが他のデバイスにも反映されること。

テキストエディタ

Mery

テキストエディタとは

- 文章を作成することに特化したアプリで、「ワード」などより軽快
- 文字の入力、削除、コピー、貼り付け、検索、置換などの機能があり、Windowsの「メモ帳」より高機能
- メール、SNS投稿、メモ、打合せ記録、投稿原稿等の文章作成に使うと便利

インストール

□ ここからダウンロードする。

The screenshot shows the '窓の杜' (Mado no Mura) website interface. The top navigation bar includes links for 'Impress Watch', 'INTERNET', 'PC', 'デジカメ', 'AKIBA', 'AV', 'GAME', 'ケータイ', and 'クラウド'. Below this, a secondary bar lists categories like '窓の杜', '家電', 'Car', 'トラベル', '仮想通貨', 'Video', and 'こどもとIT'. The main content area displays the breadcrumb path: 'TOP > ビジネス > 文書作成 > テキストエディター > Mery'. The title 'Mery' is prominently displayed. Below the title, two versions of the software are listed: 'Mery (32bit版) v2.6.7 (18/04/02)' and 'Mery (64bit版) v2.6.7 (18/04/02)'. Both versions are described as 'フリーの高機能テキストエディター' (Free high-function text editor) and 'フリーソフト' (Free software). The 32bit version's system requirements are '対応環境 : Windows XP/Vista/7/8/10'. The 64bit version's system requirements are '対応環境 : 64bit版のWindows XP/Vista/7/8/10'. To the right of each version, there is a green button labeled '窓の杜からダウンロード' (Download from Mado no Mura) with a download icon. The file sizes are listed as 'ファイルサイズ 2.2MB' for the 32bit version and 'ファイルサイズ 2.6MB' for the 64bit version. Below each download button is a yellow icon with a yen symbol and the text '寄付送金' (Donate payment). A red rectangular box highlights the download buttons for both versions.

TOP > ビジネス > 文書作成 > テキストエディター > Mery

Mery

 **Mery (32bit版)**
v2.6.7 (18/04/02)

フリーの高機能テキストエディター
フリーソフト (寄付歓迎)
対応環境 : Windows XP/Vista/7/8/10

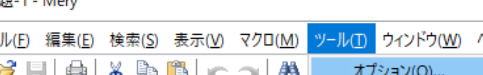
 **Mery (64bit版)**
v2.6.7 (18/04/02)

フリーの高機能テキストエディター
フリーソフト
対応環境 : 64bit版のWindows XP/Vista/7/8/10

窓の杜からダウンロード 
ファイルサイズ 2.2MB
 **寄付送金**

窓の杜からダウンロード 
ファイルサイズ 2.6MB
 **寄付送金**

設定例



The screenshot shows the Mery editor window titled '無題-1 - Mery'. The menu bar includes 'ファイル(F)', '編集(E)', '検索(S)', '表示(V)', 'マクロ(M)', 'ツール(T)', 'ウィンドウ(W)', and 'ヘルプ(H)'. The 'ツール(T)' menu is open, displaying a list of options: 'オプション(O)...', 'HTML Tidy', 'プラグイン(I)', '外部ツール(E)', and 'ポップアップメニューの設定(P)...'. The 'オプション(O)...' option is highlighted in blue. The editor area shows a single line of code: '1 | [EOF]'.

オプション

基本 表示 記号 キーボード スペルチェック 履歴 整形

折り返し方法(W):
ウィンドウの右端で折り返し

行番号を表示(N)
ルーアを表示(R)

行の表示方法(D):
論理座標

文字数(M): 80

引用マーク(Q): >

タブの桁数(T): 4

行間(S): 2

既定のエンコード(E):
UTF-8 (BOM無し)

既定の改行コード(L):
CR+LF (Windows)

閉じるボタン(C):
アクティブなタブの上

カスタムファイルフィルタ:
.txt;.htm;*.html;*.xml;*.css;*.js

☒ 行番号を表示(N)
☒ ルーアを表示(R)
☒ ルーアで文字数を指定する(G)
☒ 折り返し線を表示(A)
☐ カーソルのある行に下線を表示(U)
☒ 対応する括弧を強調する(H)
☒ 自動インデントを有効にする(V)
☐ タブの代わりに空白を挿入(E)
☐ かな漢字変換を起動(P)
☐ 変換中の文字列を挿入モードで入力(I)
☒ 禁則処理を行う(X)
☒ URLをダブルクリックで開く(K)
☒ 水平スクロールバーを自動的に表示(Z)
☐ トレイアイコンを表示(Y)
☒ タブを複数行にする(B)
☐ タブの幅を調節する(J) 0 px
☐ ウィンドウの位置とサイズを復元(Q)

OK キャンセル

オプション

基本 表示 記号 キーボード スパルチェック 履歴 整形

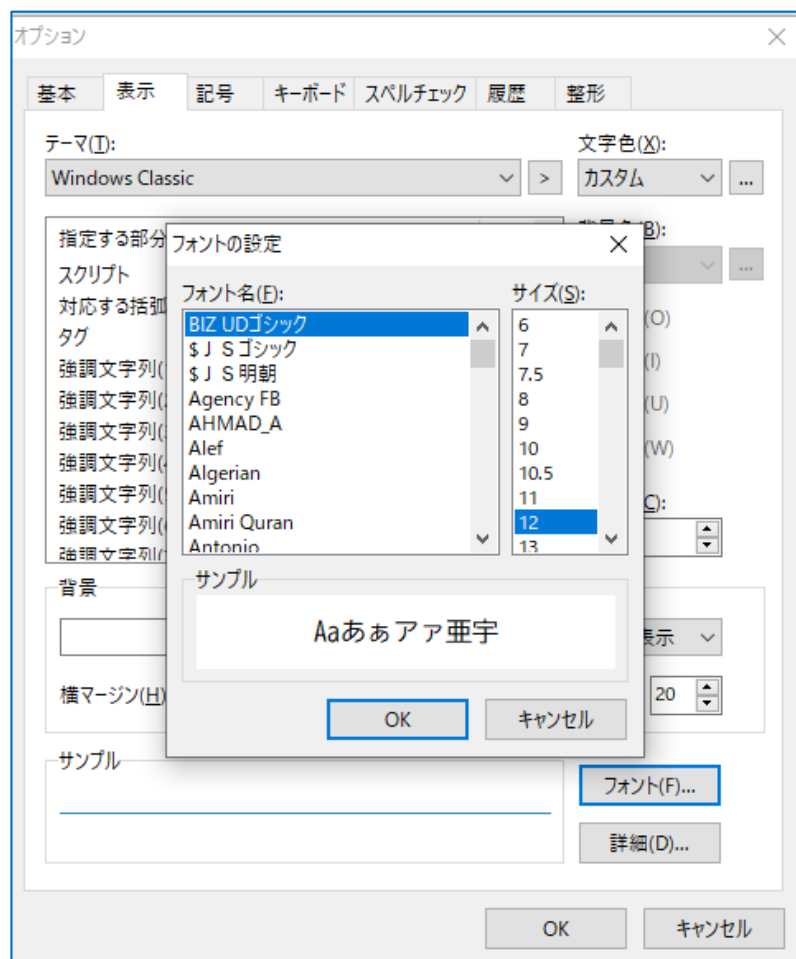
☒ 改行表示(S)
☐ 折り返し表示(W)
☒ EOF表示(E)
☒ タブ表示(T)
☒ 半角空白表示(P)
☒ 全角空白表示(D)
☒ CRとLFを区別して表示(Q)

枠内を適切に設定する

○

OK キャンセル

設定(つづき)



フォントとサイズを変更することもできる。

使用例

