

2024/11/06 (水)  
福井いきいき会発表会

# チャレンジ・パソコン

人工知能（AI）が、ものすごいスピードで発達しています。  
高齢者にとって、今更パソコンは と思っておられる方、  
AIの中で 生成AIは、好奇心を刺激し、認知症を遠ざけ  
しかも楽しめる道具です。

どんな 楽しみ方があるのか、今日は実際にやってみましょう！

吉岡 芳夫

# 生成AIとは、どんなもの？

- パソコンに、言葉でお願いをすると、
  - 絵を描いてくれる
  - 歌詞と音楽を作って、歌まで歌ってくれる
  - 複数の写真を合成してくれる
  - ストーリーを書くと、5秒の動画をつくってくれる！！
- お金がかかる？
  - パソコンがあり、インターネットにつながっていれば
  - 生成AIの利用は、無料でできる。（限度はある）
  - 使い方は、簡単。

# 楽しめる生成AIの第一、文を作る

- 言葉でお願いする（文字入力）と、それに応じて文章を作ってくれる。
- 例えば、
  - 「今日の夕食のメニューを教えてください。フランス料理がいい。」と頼めば
- AIの回答は
  - 素敵ですね！フランス料理の夕食メニューを考えてみました。
  - 前菜タルタル・ド・トマト：新鮮なトマト、バジル、モッツァレラチーズを使った爽やかなサラダ。
  - メイン鶏肉のコルドンブルー：鶏むね肉の中にハムとチーズを包み、パン粉をまぶして揚げ焼きにした料理。
  - 付け合わせグラタン・ド・ポム・ド・テール：クリーミーなポテトグラタン、チーズをたっぷり使って。
  - デザートクレーム・ブリュレ：バニラ風味のクリームを焼き目をつけてカラメル化した、甘くて香ばしいデザート。このメニューでフランスの雰囲気を楽しんでみてください！

# 今度、高齢者の忘年会の集まりで挨拶を頼まれた。助けて！

- AI の回答は、
- 高齢者の忘年会での挨拶、良い機会ですね！以下のポイントを参考にして、挨拶を考えてみてください。挨拶の構成
  - 冒頭の挨拶「皆さん、こんばんは。今日はお集まりいただき、ありがとうございます。」
  - 感謝の言葉「一年間お世話になりました。皆さんのおかげで、楽しい日々を過ごすことができました。」
  - 思い出やエピソード「この一年、皆さんと過ごした時間や、笑顔を交わした瞬間がとても大切な思い出です。」
  - 新年への期待「来年もまた健康で、楽しい時間を共に過ごせることを願っています。」
  - 締め言葉「本日は楽しいひとときを過ごしましょう。どうぞよろしく願いいたします。」
  - 注意点：笑顔でゆっくり話すことを心がけましょう。感謝の気持ちを忘れずに伝えることが大切です。これを参考に、自分の言葉でアレンジしてみてくださいね！

# 外国人の集まりでの挨拶なら、即座に翻訳

- 冒頭の挨拶
  - "Good evening, everyone. Thank you for gathering here today.
- "感謝の言葉"
  - I would like to express my gratitude for all your support throughout the year. Thanks to you, I have been able to enjoy many wonderful days.
- "思い出やエピソード"
  - The time I spent with all of you this past year and the moments we shared smiles are very precious memories to me.
- "新年への期待"
  - I hope that next year we can continue to spend healthy and joyful times together.
- "締め言葉"
  - Let's enjoy this wonderful time together today. Thank you very much.
- "注意点"
  - Please remember to speak slowly with a smile, and it's important to express your gratitude. Use this as a reference to create your own words!"こんな感じでいかがでしょうか？

# 言葉で頼むと絵を描いてくれるAIとは？

- Image creator という生成AIを使う。

窓際 きれいな女性  
花瓶に花 外は雪景色



窓際　きれいな若いリアル  
な日本人女性　花瓶には花  
外は雪景色



カナリア　鳥かご　窓際　お花　清楚な人 -  
[Bing の Image Creator](#)

入力

カナリア 鳥かご 窓際  
お花 清楚な人

カナリア 鳥かご 窓際 お花 清楚な人 -  
Bing の Image Creator





# 皆さんのリクエストの 絵を描かせましょう！

[無料の AI Image Generator - Bing の Image Creator](#)

東京 皇居前 恋人たち数組  
晴れ 季節は秋 夕方



# 音楽も作ってくれるよ

AI ソフトは、SUNO

- 指示するのは、複数の単語でよい
- 先日、小林会長が指示したのは
- 朝焼け 川 ススキ
- この3文字の入力できた曲は



[朝焼け 川 ススキ by @undulatingradios8095 | Suno](#)

## 作詞の部分

### [Verse]

朝焼けの空に 夢が舞うよ  
川のせせらぎに 音が揺れる  
ススキの草原に 光が降り  
言葉のない詩が 風に溶ける

### [Verse 2]

川の流れに 君を映して  
ススキの揺れに 心を寄せる  
朝焼けの中で 手を伸ばして  
一つの風景に 溶けていこう

### [Chorus]

ススキの海に 身を委ねて  
川の歌声に 耳を澄まそう  
朝焼けの旅に 心を重ね  
君と僕の夢 織り上げよう

### [Bridge]

今を生きてる 愛の形  
川の水面に 広がる模様  
朝焼けを背に 君と共に  
ススキの道を進んでいこう

### [Verse 3]

川のほとりに 二人の影  
ススキの花火に 夢が揺れる  
朝焼けの色が 君を染めて  
新しい日々の 扉が開く

### [Chorus]

ススキの海に 身を委ねて  
川の歌声に 耳を澄まそう  
朝焼けの旅に 心を重ね  
君と僕の夢 織り上げよう Verse]  
朝焼けの空に 夢が舞うよ

Luma Dream Machine | AI Video Generator  
(lumalabs.ai)



日本列島の中央 日本海側 能登地方 海岸から日本海を眺めている天気は良好 海の向こうに 館山連峰が美しい山並みを見せている海には観光用の船が走っている その周りにはかもめが飛んでいる さらにその向こうには大きな旅客船が航行している時刻は午後3時頃 西の空には太陽が沈みかけている

画像の下のプロンプトを入力して、作成した5秒の動画

LUMA



アートリーダー ミキサー

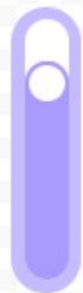


大きさ: 640 × 640 数える: 3 クレジット: 0.141

生成する



アートリーダー ミキサー



大きさ:

640



640



数える:

3



クレジット:0.141



生成する



2024/11/06 (水)  
福井いきいき会発表会

# チャレンジ・パソコン

AIの中で 生成AIは、好奇心を刺激し、認知症を遠ざけ  
しかも楽しめる道具です。

どんな 楽しみ方があるのか、お分かりになりましたでしょうか？

チャレンジパソコンでは、各自が生成AIを楽しめるよう、5台パソコンを  
用意しています。

吉岡 芳夫