



トピックス

①健康が一番

②喫茶店グルメ 珈琲奈邪さん／UTM

③のんほいパーク（2回目）／パソコンの保証内容

④猫になってみる／新入社員のきもち

健康が一番

若いつもりですが、ある年齢になると健康を維持続けるのはむずかしい。今までに苦労したのは、主に「歯槽膿漏」「腰痛」「花粉症」「ボール投げでの肩痛」です。

最近、また痛くなり出した歯槽膿漏。この数年、食後の歯間ブラシでの清掃と歯磨きは欠かした事はなかったので、かなり良くなっていました。もう、完璧と自負していたので、ガマンしていた甘い物をチョコチョコ食べていました。



半年間は大丈夫でしたが、やはりまた悪くなり出したので、再度自分に厳しく、甘い物は避け、歯間ブラシと歯磨きによる清掃を欠かさず挑戦しています。

腰痛もかなり長期間苦しみました。2時間も同じ姿勢をしていると必ず痛くなり本当につらい日々でした。

でも、スクワットをしっかりとやり続け、今では腰痛なんか気にしていません。しかし、スクワットをサボる日が続くと多少気になる時もあります。

腰痛でお悩みの方がおりましたら、スクワットのご指導に参りますのでご指名下さい。（※サポート料も出張費もかかりませんのでご安心下さい。）



カゼは地球屋を創業してから一度もひいていません。ひかないコツは、1日に何回もうがいと手洗いをすること。もちろん、インフルエンザになった事もないです。

（※零細企業の責任者なので休めないのが

本当の理由かも知れませんが…？）

残念ながら花粉症にはなります。



カゼかと思って、数軒お医者さんに行った事があります。

いつも風邪薬を処方してくれましたが、一向に効かず、専門医に診てもらったところ花粉症と言う事で、この時期椿の皮を煎じたような薬を飲んでいました。この薬があれば大丈夫です。

子供の頃、ボール投げが唯一得意な運動でした。高校の体力テストで、鉄棒の懸垂の後にいきなり得意なボール投げを思い切り投げたら、次からどんな投げ方をしても痛くて痛くてセカンドからファーストへも投げられませんでした。



それから10年後、町内のソフトボールのチームに参加して、左で投げたり、ゴマかしながら右で投げ続け、30年くらいガマンして練習をし続けています。

お陰様で、今では外野からキャッチャーまで何とか投げられるように回復しました。（人間投げたらアカンと言っていたましたが、痛くてもガマンして投げ続けたら何とかになりました。人生あきらめずにやり続ける事も大切です。）

パソコンもメンテナンスをしっかりとやり続ければ結構長く使えます。（パソコンの場合は、O.S.とか保守期間の問題がありますが…）

猫になってみる

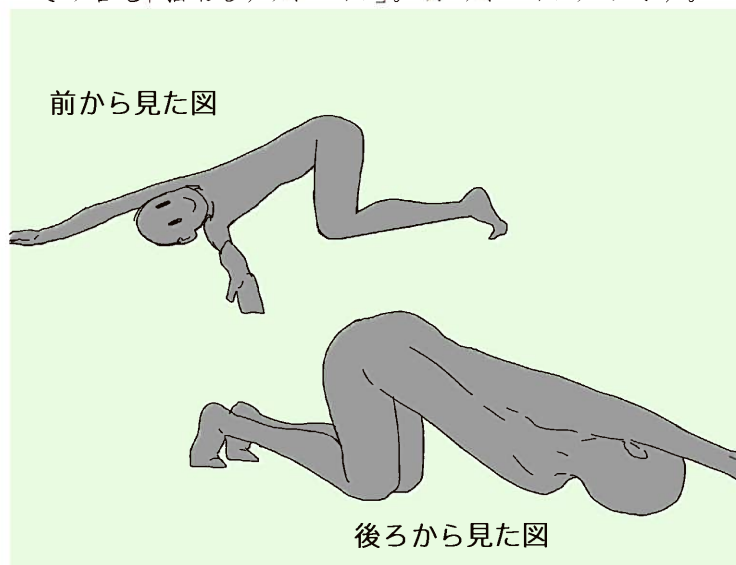
寒さがちょっと和らいできましたね。少しずつ春を感じる季節に…。日向はぽかぽかしていていい気持ち。散歩とか歩いそうですね。雨が降るとやっぱり少し肌寒いけれど…。

ところで、このさむ～い時期、体が凝り固まってバッキバキになりませんか？

肩こり・首こり・腰の痛み、エトセトラエトセトラ…なかなか取れない、逃げられない、そしてどんどん酷くなる…

そんなあなたにご朗報～！簡単なストレッチのご紹介。

その名も「猫ねじりのポーズ」。ヨガのポーズの1つです。



新入社員のみもち

徒歩出勤、続けてます。今までは休みの日にちょっと歩き回ると筋肉痛に悩まされていたのですが、先日、USJで開園～閉園まではしゃぎ回ったにも関わらず、筋肉痛になりませんでした(かなり感動しました)！人並みの筋力を手に入れた方は是非。

○ワタクシゴト～俺達はいつでも2人で1つだった 地元じゃ負け知らず～○ ※青春アミーゴ

あの「修二と彰」^{※1}が復活しますね(正確には“亀と山P”だけ)！2017年、Y & J^{※2}おたくに優しい。一昨年カウントダウンで復活してくれただけで嬉しかったのに、現代版(?)のふたりをまた見られるなんて！

嬉しい反面、物凄く時の流れを感じます。12年って。まだ小学生だったあの頃、ジャニオタになる少し前だった筈。超かっこよかったな～！って今でも思い出せます。チャラかったけども。

そんな懐かしい話題に触発されて懐かしいドラマを見返してしまう、これあるあるだと思います。ごくせん、花より男子1リットルの涙、コード・ブルー、ラスト・フレンズ…なんて記事を書いていたら、なんとコード・ブルーの続編が決定したそうで…。本当にどうしたの2017年、供給が多すぎて胃がびっくりしちゃうよ…。

そして前回触れた NEWS LIVE TOUR 2017 NEVERLAND！6月11日、東京ドームオーラス^{※3} 当たりました！行って来ます！

※2 You & J. 2011年に解体された、NEWS、関ジャニ∞、KAT-TUNの合同ファンクラブ。

※3 オールラスト。一番最後の公演。

定期的にネットで話題に上るこのポーズ。もしかしたら「それ知ってる！」という方も多いかもかもしれません。

腕～腰までの筋肉をじわじわ～っと伸ばしてくれるポーズです。肩甲骨の周りにすごく効きます。(肩こりを解消するには、肩甲骨の周りの筋肉を解すことが効果的らしいですよ。)

血行も良くなるみたいで、起き上がると肩周りがぽかぽかしますよ～。そして肩が軽くなるのが分かります。(可動域が広がる感じがする)

最初はちょっと痛いかもしれません。無理は禁物です。息を止めずに、ゆっくり深呼吸しながら行うのがおすすめです。

何も知らない人から見たらちょっと不審な(こんな格好の人がそばにいたら、そしてこっちを見ていたらちょっと怖い気がする)ポーズなので、実践する際には人目を避けた方が良いかも？



瑞季

※1 修二と彰を知らない人のために
2005年のドラマ「野ブタ。をプロデュース」の主演を務めた亀梨和也と山下智久の期間限定ユニット。唯一のシングル「青春アミーゴ」はミリオン。

平成元年から
パソコン一筋



パソコントラブル対応
サポート＆サービス

株式会社 地球屋

豊橋市大村町大賀里78

(0532) 53-8551

<http://www.chikyuu.com/>

どんどん進化しています！ のんほいパーク(2回目の登場)

本通信の No.2 でのんほいパークについて書きましたが(約 6 年前でした、懐かしい)、新しく増えた展示場や新たな発見もあるので、何度来ても飽きないかと改めて思います。最近では上の姉妹2人は、動物園側はほとんど見ずに、遊園地側でずっと遊んでいます。過去に安城や岡崎の有料遊具のある公園を幾つかご紹介しましたが、のんほいパークも負けてないですよ！ 子供は500円で1日遊具乗り放題なんです。ジェットコースターに何度も何度も繰り返し乗るので、係員さんもちょっと苦笑い。今まで遊園地側にはあまり来たことがなかったのですが、新たな発見でした。ちょっと敷居が高いイメージがありますが、本格的なサーキットコースもできましたね。

また、アザラシやカワウソなど新しい動物も増えていますし、展示場もどんどんリニューアルされています。私の一番のお気に入りにはニホンザルです。今までは上から遠くからしか見えなかったのですが、今度の展示場は近い！ 目の前！ みんな活発に動いて遊んでいるので見ていて飽きないですね。

今もまだまだ至る所で工事中なので、これからもどんどんパワーアップしていくのではないのでしょうか。



サル近いよ！ 迫力ありますね



こんなユニークな注意書きも(笑)



園の西門側は3月現在工事中多いです



竹本

お使いのパソコンの保証内容ご存じですか？

「パソコンの寿命ってどのくらい？」よく聞かれる質問ですが、意外と答えるのが難しいです。機械的な故障の寿命もありますし、処理速度の低下も寿命と捉えられます。しかし、どれも個体差や個人差があり曖昧で分かりにくいので、メーカーの保証期間を目安にしてみるのも1つの方法です。

「お使いのパソコンの保証期間・内容ご存じですか？」

地球屋でご提案するパソコンは、特にご指定がない場合「5年間翌営業日対応出張修理保証」を付けています。意味は「ご購入から5年以内に機械的な故障があった場合、翌営業日以内にお客様のところへ訪問して修理します」という内容です。

仕事で利用しているパソコンの場合、すぐに直ることが大事なのでとても喜ばれます。この保証の中にはパソコン本体やモニタはもちろん含まれていますが、キーボードやマウスも対象になっています。キーボードの反応が悪かったり、マウスの動きが悪い場合もご連絡頂ければ交換修理が可能です。

家電量販店で購入されたパソコンの場合、保証内容はお店によって様々ですので一度保証期間や保証内容をご確認頂くと、あと何年ぐらい安心して利用できるのか分かるかと思います。



喫茶店グルメ

豊川のサティー……、じゃなかった豊川イオンから車で3分、桜ヶ丘ミュージアムから200mくらいの珈琲奈邪(ナジャ)さんは長いことやってるんだなあって感じの喫茶店。いつものごとくふらふらと周辺をドライブして見かけ、お昼時に初訪問。入口にお昼のメニューがあります。あっ シーフードリゾットあるんだ。



←じゃーん！
海老、イカ、貝(パーナ貝?)、ホタテ、トマト、レモン。魚介スープとトマトでまっこと美味しいイタリア魚介リゾット。金属の器でアツアツ提供されます。

別の日はミートスパゲティを。香り良くややぴりっとして甘くはありません。玉子が敷いてあるいわゆる鉄板パスタスタイル。玉子は牛乳が混ざっており、ふわっと薄いプリンのように。麺に比べてソースの量はちょっと多め。んん、麺の量が少ないのか次は大盛りがいいかな。まだまだメニューはたくさんあるので次は何を食べようか楽しみです。



↓ミートスパゲティ



↓カツカレー



スプーンをペーパーナプキンに包んであるのってなんかいいよね



林



珈琲奈邪(ナジャ)

愛知県豊川市桜木通 5-5

TEL 0533-86-9480

営業時間 7:00~19:00(年中無休) (※食ベログより)

モーニングタイム 7:00~11:00. 日曜日7:00~12:00

UTM(統合脅威管理)管理で社内を保護

データ保護は「ファイルバックアップ」、特に大事なパソコンやサーバは「イメージバックアップ」、パソコンのセキュリティは「ウイルス対策ソフト」と日々のメンテナンスの「定期訪問」。日頃より弊社サービスをご利用頂きありがとうございます。一昔前に比べずいぶん調子が悪くなるパソコンが減り、トラブル復旧も早くなっているように感じます。

今回は、さらに安全にお使いいただけるように「UTM(統合脅威管理)」というネットワーク機器をご紹介します。インターネットへの出入り口に設置するUTMは、さまざまな脅威から社内のパソコンや情報(データ)を保護してくれる壁となります。メールやホームページ経由のウイルスや迷惑メールのブロック、有害なホームページや業務に関係ないホームページを見ることができないようにブロック、インターネットからのネットワーク攻撃のブロック、不正アクセスのブロック等を1台でこなすのです。

このようなパソコンへ届く様々な脅威をかなり減らしてくれますが、それでも完ぺきということはありません。従来通りウイルス対策ソフトもちろん必要ですし、Windows や各種プログラムを最新の状態に保つことも大事です。それぞれがうまく働いて多重の防御力で事故を防ぎます。UTMのメーカーも世にさまざまあり結構お値段も異なるようですが、弊社ではお手頃価格の製品をご用意できました。是非お声かけ下さい。お待ちしております。

