



豊川街道だより

事務所様の嬉いに花を咲かせます



荒 河

NO. 29

トピックス

- ① パソコン疲れの症状
- ② あの寿司屋さん／アイコン整理
- ③ めんたいパークとこなめ／ペーパーレス FAX の導入
- ④ 草魂／パソコン給与

パソコン疲れの症状

パソコンを一日使っていると肩こり・目の疲れ・首のこり腰痛などの症状でお困りの方が多いと思います。

若いつもりですが、私も最近目は疲れて困ります。人によっては、不安・ストレスなどの心の問題が絡んで、不眠・肩こり・動悸・頻脈頭痛・下痢・便秘・腹痛・めまい・胸部不快感・脱力感等まで影響する事があるそうです。



私は枕に頭が付いた瞬間に眠ってしまうので、不眠はないのですが目の疲れだけは困っています。

疲れないようにする為には、目を動かして目の体操をする、目の周りをマッサージする。

毎日、朝昼夕晩とおおよそ時間を決めてやられると良いようです。

また、近くの物を10～20秒見つめる、そのあと遠くの物を5分から10分ぼんやり眺める。

これらを数回繰り返すと

ピント合わせ体操になって、

目も気分もリフレッシュできて疲れ目の防止になります。

こちらも1日数回行えば、効果があるようです。

さらに、小指の付け根の部分も反対の手で左右からつまんでグルグルともむのも効果があるようです。

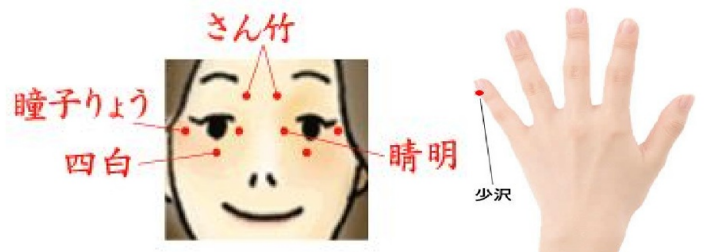
目自身の下と両目の外側と内側、そして両目の内側の上と疲れ目に効くツボがあります。



押さえると痛みがあります。毎日5～6回押してください、効果があるようです。

- ① 目の周りのマッサージ
- ② 遠近ピント合せ体操
- ③ 小指の爪の付け根をもむ
- ④ 目の周りのツボを押す

4種類の内ひとつでも長く続ければきっと効果が表れると思います。



私は

腰痛をスクワットで

歯周病を糸ようじとマウスピースで治しました。

ボール投げで肩を壊しましたが、日曜のソフトボール練習で、かなり回復させる事ができました。

パソコンとスマホは毎日長時間使う事が増えました。

目の疲れもこれらの4種類の目の疲れを回復する方法を行い続ければ、きっと効果が表れるでしょう。

お疲れの方はぜひお試しください。私も頑張ります！

お昼に超人気な あの寿司屋さんへ

近所のお寿司屋さんの前を昼頃通ると毎日満車で駐車できないほどの盛況ぶり。気にはなっていました。がなかなか車が止められそうにありません。今回は情報誌のネタが少ないので、寿司屋さんにネタ探し。今夜は寿司屋さんで呑もうか。呑むしかないかっ！というわけで地球屋から歩いて15分、行って参りました私「一人ですけれどもいいですか？」

親父さん「カウンターへどうぞ」

おお、寿司屋さんのカウンターです！



おしぼりを受けとって「まずは、生中で！」。(ゴクゴク)そして用意していたセリフ「飲んだ後で最後にお寿司食べるから宜しく願います」(ゴクゴク)

これでお酒飲みに来たことが伝わったはず。

まずは、刺身の盛り合わせをオーダー。



出汁も岩海苔(?)もいい味でてる白身魚のあんかけ(御通し)



食べたい量だけ切り出してくれたさすがカウンター(鮭、黒鯛、鯛)



林

つまみは料理だけにあらず。

親父さんとおかみさんとの会話も楽しく、気分よく酒が進んでいく。(ゴクゴク)

大方雑談でしたがその中で有用な情報を。

『日替り定食は600円(御飯大盛りでも料金変わらず、でも元から多いので大盛りにした人も、次回からは御飯標準サイズ)海鮮ちらし定食も600円(こちらは大盛りはプラス50円)。600円！？ってすごく安い。珈琲やゼリーもプラス50円で追加可能。

毎日魚市場に行って仕入れる素材を使っている日替り定食は週の内2日が肉で残りが魚。月曜が定休日で日曜日は日替り定食無し。向かいの瓜郷ゴルフセンターさんの駐車場に止めてもOK。

……。締めは上寿しです。(ゴクゴク)

これから寿司屋呑みが増えそうです……。

寿し浜

豊橋市瓜郷町埋田(瓜郷ゴルフ場前)

TEL 0532-53-4187

営業時間

11時30分～21時(月曜定休)

日曜・祝日は20時まで

(準備中14～16時)

(夜は一般的な価格でした) (夜のお客さんは少な目でゆったり)



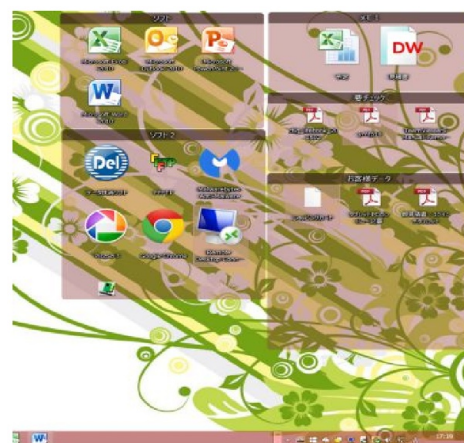
上寿しにはふわふわの穴子が。

デスクトップのアイコン整理に一役

デスクトップのアイコンが多くなって困ってしまうことはありませんか？フォルダを作って階層分けして整理しているから大丈夫ですか？単純なことですが私を含めこれで悩んでいる人は多いのです。

そこでこちらのソフトウェアをご紹介します

- ・「Nimi Places」 WinXP,Vista,7,8 対応(フリーソフト)
- ・「Fences」 Ver.1系 WinXP,Vista,7対応(フリーソフト)
(Version2.0から有償化されました、Win8対応)



どちらもアイコンをグループ化して見た目をすっきりさせることができます。

例えばグループ「ソフト」を作ってはWordやExcel、メールソフトのアイコンを入れ、グループ「メモ」を作って一時的なデータを放り込みます(マウスでドラッグ&ドロップ)。アイコン(データ)の数が減るわけではなくですが目的ごとにグループ分けしてあるのでアイコン探しが一瞬です。副次的な効果としてアイコンが整理されると、処分すべきデータ、本来ここにあるべきではないデータがなんとなく見えてきます。

いかがでしょうか。

めんたいパークとこなめ

テレビやCMで見て、ずっと行きたかった常滑市にある「めんたいパークとこなめ」へようやく行ってきました。話題のコストコとは隣合せでしたが、そちらには全く関心なし。行ったのがちょうどお昼の時間帯だったからか、試食コーナーとフードコートは大行列。施設内には試食コーナー・フードコート・直売店の他にめんたいミュージアムと明太子工場見学があります。



左の写真は、明太子の選別作業をしているところです。大きさや形、傷の有無を確認しながら1つ1つ丁寧に手早く選別していました。最高級品になるのか傷物として売られるのかが決まる大事な作業ですから、きっとこの写真に写っている方たちはベテランの方たちなのでしょう。みなさん楽しそうに作業をされていたのが印象的でした。

めんたいミュージアムはスケウダラの生態や明太子ができるまでが資料や映像で分かりやすく展示してあるのと、子どもの遊ぶ場所も少しだけ用意されています。入場料はかかりますが、ここでしか手に入らないお土産ももらえますし、その日のうちなら何回でも入場することができます。(大人 500 円、小人 300 円)

丸一日遊べる施設ではありませんが、セントレアやコストコも近いので余った時間で気軽に寄れますし、何よりできたての明太子が食べられる場所は愛知ではここだけなので、一度ご賞味あれ。



明太子おにぎり 具だくさん！



建物外観 遠くからでもすぐ分かります



めんたいパークの「タラゴン博士」



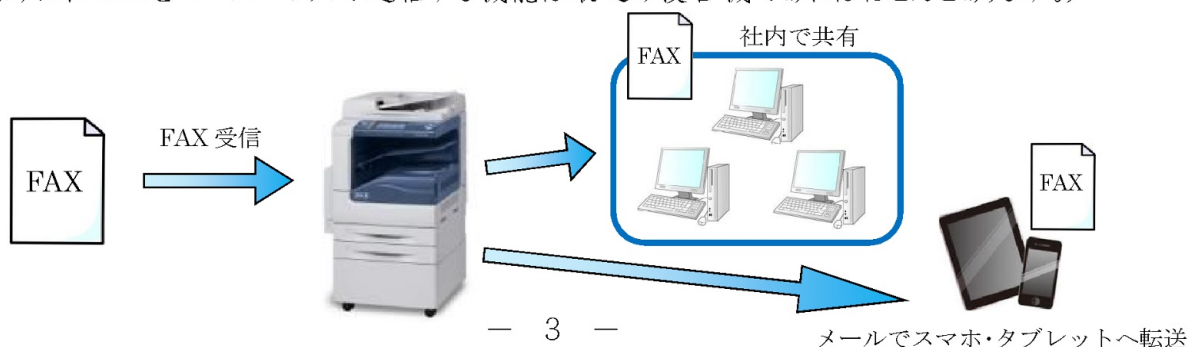
竹本

めんたいパークとこなめ 住所:愛知県常滑市りんくう町 1-25-4 営業時間:9時~18時(年中無休)

ペーパーレスFAXの導入

地球屋では複合機の取り扱いをしておりますが、ご相談を頂く中で必ず挙がるのが無駄なFAXの受信を止めたいという内容です。その対策の1つにペーパーレスFAX受信があります。届いたFAXは紙には出力されず、パソコンやスマートフォンへ転送がかかりますので、外出先でもすぐに確認できるようになりますし、FAX用紙の紛失も防げます。余計な印刷代や無駄な用紙もなくなります。導入において幾つか条件はありますが、不要なFAXはすぐに削除、大事なFAXは全員で共有できる上に探すのも楽なので、おすすめです。

(ちなみに、FAXをペーパーレスで送信する機能は最近の複合機であればほとんどあります。)



草魂

事務所横の通りの草を取り始めて5～6年、お陰様で今では花の間に生えるわずかな草を抜くだけの作業で済みます。草取りを始めた頃は草が伸び放題、ガードレールの高さ60cmより高く草が密集していたので土は見えないくらいでした。当時は草に勝てると思いませんでしたが、今ではもう負けません。いつも只ひたすら草だらけの環境を何とかしたかった。あきらめずに続けてみるものですね。どんな事でも、ある程度のところまで頑張れば比較的維持しやすいレベルになれます。

次のステップは美しく花を咲かせるよう工夫します。

パソコン給与

7月上旬は納税・社会保険算定届の提出・労働保険料の申告支払業務・夏季賞与の準備等いつもの月より総務の事務量が多いです。毎月の給与処理はパソコンソフトで快適に処理しているお客様から、問合せがありました。毎月の処理は順調なんだけれど、今月は大変だから以前提案してくれた、納税集計・社会保険算定・労働保険集計をもう一度教えてと依頼がありました。いつものようにインターネット経由の遠隔操作プログラムでお客様のパソコンの画面を地球屋から操作して説明しました。

納税集計は集計一覧表の中から納税集計処理を選んで実行後印刷。(10人以下の会社は1～6月を指定して集計後印刷)

社会保険算定届は社会保険集計処理から社会保険集計を選択実行後印刷。

労働保険集計に関しては集計処理の中から労働保険集計処理を選択実行するだけで、昨年の4月から3月までの雇用保険対象者の総支給額と雇用保険料、会社負担分の集計して印刷。(10人以下の会社は1～6月を指定し集計後印刷)



以前は、ガードレールよりも高く草が伸び放題でした。



納税集計・社会保険算定・労働保険集計の3業務を約7分間で処理、お客様はあつけにとられていました。毎年、これらの作業に約1週間費やしておられました、約30人位の会社の方ですけど、今までの私は何だったの？と嘆いていました。

でも、私がビックリしたのは労働保険集計一覧表を印刷した後で。お客様は毎年集計表と申告書を労基署へ持って行って労基署の方に申告書は作成してもらっているとのことでした。私も申告書を書くのは手間で、この話を聞いてこんな手段もあるのかと勉強になりました。ここに書いて良いのか迷いましたが、皆さんは笑った後で忘れて下さい



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.chikyū.com/>