



浅間商事キャラクター
あさまくん

あつ そうだ 浅間に相談しよう!

オフィス構築・ITソリューションのことなら何でもお任せください!



Windows10

便利なつかいた

よく使うフォルダーを簡単に開きたい!

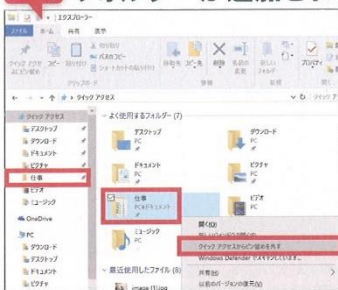
深い階層にあるフォルダーを簡単に開きたいときにクイックアクセスが便利です。

1 クイックアクセスにフォルダーをピン留めする



1. エクスプローラーでフォルダーを選択し、リボンの「ホーム」タブにある「クイックアクセスにピン留め」をクリック。

2 クイックアクセスにフォルダーが追加される



2. ナビゲーションバーや、エクスプローラーの起動時に表示される「クイックアクセス」にフォルダーが追加され、いつでも簡単に開けるようになる。不要になったら右クリックして「クイックアクセスからピン留めを外す」を選択すればよい。

パソコン知識問題

【問題1】CPUで仲間外れはどれ?

- ア・Atom
- イ・Celeron
- ウ・Ryzen
- エ・Core i7

【問題2】グラフィックボードはどのような時に必要?

- ア・DVDを楽しむ
 - イ・高画質ゲームを楽しむ
 - ウ・インターネット動画を楽しむ
- 正解は、うら面にあります

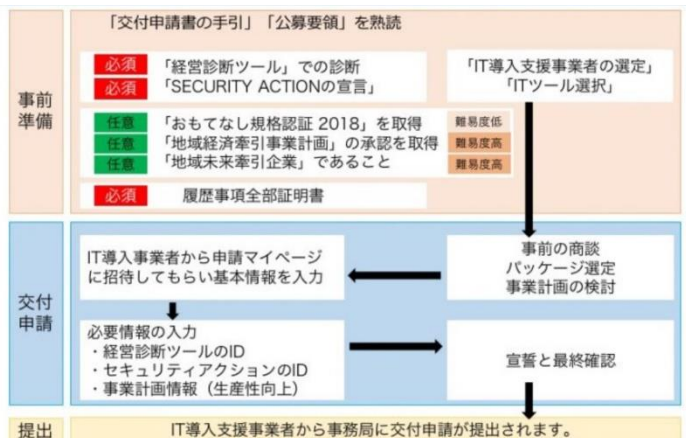
経産省・中小13万社のIT導入に 補助金500億円 公募始まる

経済産業省は中小企業のIT(情報技術)を活用した生産性向上策に乗り出す。13万5千社の利用を想定し、17年度補正予算で「IT補助金」向けに500億円を計上する。POS(販売時点情報管理)システムの導入や書類の電子化などを進め、企業の収益性を高めるよう促す。

IT補助金は、16年度補正予算では100億円を計上、約1万5千社を対象としていた。補助金合計額を増やすが、対象企業も大幅に拡大するため1社あたりの補助額は減らす方向だ。

・前回は上限100万円で、補助率は投資額の3分の2だったが、今回は上限50万円、投資額の2分の1に抑える。クラウドのシステムなどサービスの導入費用を補助対象とし、パソコンやタブレットの購入費用は対象外とする。

補助金を交付するだけでは「ばらまき」批判も出かねない。経産省は補助金を使った企業がどのITツールで、どれだけ生産性を上げたかを業種や地域ごとに細かく追跡し、公表する。【日本経済新聞より】



ネットワーク・セキュリティの全ての機能を1台に統合

求められる「高機能」・「シンプル性」・「低コスト」の三要素を兼ね備えた軍神のセキュリティアプライアンス。

ウォッチガードのUTM(総合脅威管理)/NGFW(次世代ファイアウォール)アプライアンスは、ベストオブブリードの最先端技術が1台のハードウェアに統合されており、「SOHO・中小企業・中堅企業・大企業」といったあらゆる組織に対して、それぞれ適正なアプライアンスをご用意しています。また、仮想環境や無線LAN環境にも対応しており、包括的かつ柔軟性に富んだ情報セキュリティソリューションの実現を支援しています。社内ネットワークの入口に設置することで、全端末を一括管理。PCだけでなく複合機のセキュリティーも守ります。

RPA

(Robotic Process Automation)

って知っていますか？

ホワイトカラーの仕事ソフトウェアロボットが代替

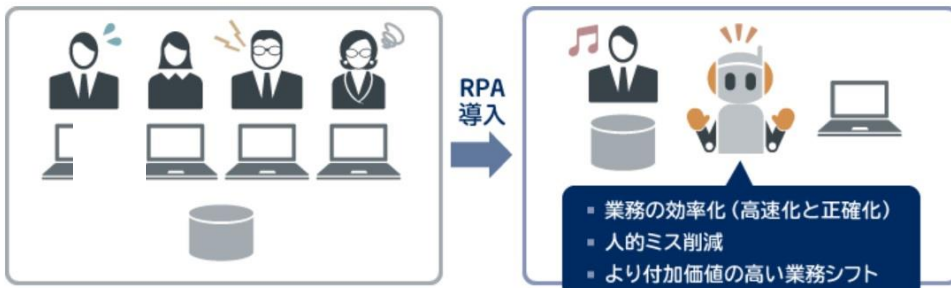
RPAとはRobotic Process Automationの略称です。

人の作業のうち、パソコン操作にかかわる単純な事務作業をプログラムで自動化する等、RPAを適切に導入することで、操作時間の短縮(業務効率)と仕事品質の向上、企業の生産性拡大、競争力UP！

今月のおすすめ！

今、RPA導入に関心が高まっています！

RPA導入の効果



例えば、取引先から来たEXCELの表の数字や文字を販売管理システムに転記したり、取引先にあるデータをダウンロードして受発注業務したり、宅急便の送り状を送り先ごとにプリントアウトしたり…日々のルーチンワークを人ではなく、ロボットにやらせることで省力化をする企業が増えてきています。ぜひ、ご相談ください！

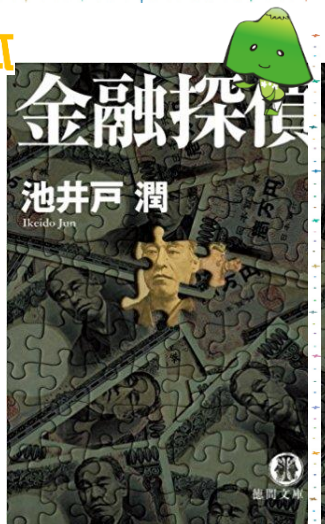
ESETは「ウイルス検出率100%AWARD」を最多受賞

コンピュータウイルス感染防止・識別・除去の国際紙「Virus Bulletin」において
権威ある「ウイルス検出率100%AWARD」を最多受賞しました。

今月のおすすめ本

『金融探偵』池井戸潤

失業中の元銀行員・大原次郎は、再就職活動中に金融絡みの難題について相談を受けた。これまでの経験と知識を生かし、怪事件を鮮やかに解決していく。出納記録だけの謎めいたノートを持ち主を推理するスリル満点の「誰のノート？」他全七篇。ミステリー連作集。



パソコン知識問題

解答 (おもて面の問題解答)

問題1 正解 ウ 解説 RyzenはAMD社のCPU、その他はIntel社のCPU。Atom, Celeronは低速のCPUのため、パソコンの速さを求めるならば避けておきましょう。

問題2 正解 イ 解説 グラフィックボードは主に高画質な3Dゲームを楽しむために必要。

◆股関節が硬くなるというのはどういうこと？

股関節には大きなリンパ節がありますが、血行やリンパの流れが悪くなると、老廃物が溜まりやすくなります。また、股関節が硬いということは、可動域(動かせる範囲)が狭いということなので、動きが悪い部分には脂肪がついていきます。

股関節を柔らかくするストレッチ



【腸腰筋】

股関節の屈曲(太ももを持ち上げる動き)立って足を前後に開き、両手をつく
できるだけ足を大きく広げて、前足の膝を曲げ、後ろ足は膝を伸ばした状態で床につける。



【内転筋群】

主に股関節の内転(脚を閉じる動き)床に座り、あぐらをかくようにして両足の裏を合わせる
合わせた足先を持ち、背中をまるめないように息を吐きながらゆっくりと体を前に倒す
倒し終わったら、息を吸いながらゆっくりと体をおこす



【大臀筋・外旋筋群】

仰向けに寝て両膝を立て、一方の足を片方のももに足首あたりが当たるようにのせる。そのままの状態での下の脚の太ももまたは、膝下を両手でもつ
背すじを伸ばし腰が丸まらないようにして、息を吐きながらゆっくり手前に引きつける
気持ちよく伸びてる状態で20~30秒くらいキープする。

【整体師が教える「骨盤力と姿勢」より】

胸をひらいた状態で、体重を前方へと移していく。後ろ足の付け根が伸びることをしっかりと感じ、息を吐きながらストレッチする。腰が張ってくるところで動きを止め、気持ちよく伸びてる状態で20~30秒くらいキープする。これを3回繰り返し、反対側も同様に行う