

fromワンとお取引頂きましたユーザーさまにお届けするニュースレター。

発刊者 (有)fromワン

川口市東川口1-16-6-2F

TEL 048-291-2240

FAX 048-291-2242



代表 山本 達也

取り扱い業務

FAX/コピー機/複合機

リサイクルトナー等サプライ品

業務用IP電話システム

電話工事/LAN工事

インターネット環境のコンサルティング

『1から』通信

発行部数 400部 平成26年秋号(37号)

朝夕、随分と涼しく感じるようになりましたね。お世話になります。(有)fromワン 山本です。気持ちの良い日も多くなりましたが、季節の変わり目体調など変化も起こりやすい時期です。

かくいう私も持病?の、頸椎からの肩の痛みにはしばらく悩まされており、ここ最近では休日恒例の、子供からの相撲の挑戦にも尻尾をまいてしまう始末。

「お父さん、今日は絶対勝つからやろうよ」
「ごめん、ダメなんだよ」
「いいじゃん、一回だけ」
「ダメだよ痛いから・・・」
「いいじゃないの」
「ダメだよ。今日はダメ、ダメ。」

と、親子の会話も最近TVでよくみかけるお二人のような状態となっております。

しかし! 四十代後半に突入し、俺の体は今、再生しつつあるのだ! と強引に言い聞かせつつ、接骨院に通う今日この頃です。

・・・ (先生、今日は痛くないですね)

それでは、秋号です!

巨人の勝ちか...



先生、指、目に入りますけど。



お役立ち情報



前回夏号では、OA機器の落雷に対する簡単な対策法をお知らせしました。特にパソコンに関しては、落雷にかかわらず何らかのトラブルで大事なデータを消失してしまうようなことがあれば、お仕事によっては致命的なダメージが出る可能性も考えられます。

今回はそんなデータの消失を回避できるよう、簡単なバックアップについて、です。



突然、パソコンの調子が悪くなって、立ち上がらなくなっちゃった。

ハードディスクのデータ復旧を専門の業者に頼んだら、かかった費用は十数万円！

復旧できた場合はまだいいのですが、業者でも復旧が不可能なケースもあります。

調べによると、パソコンのデータが消えた経験のある人は70%もいるそうです。

いざという時困窮することの無いよう、常日頃きちんとデータのバックアップをお勧めいたします。

●バックアップ方法

必要なファイルを手動で外付けハードディスクやUSBメモリに保存する方法

設定なども必要なく最も簡単ですよ。これは実行されている方も多いのではないのでしょうか。

「コツコツ続けるのは得意」

「データ量が少ない」

「パソコン全体ではなく、必要なファイルだけバックアップできればOK」

という人にはこの方法でも十分かもしれません。

ただし、短所は手動ゆえ、面倒だということ。保存するのを忘れてしまう恐れがあることですね。

自動でおまかせ！バックアップソフトを活用

いちいち手動でファイルを保存するのは面倒だし、忘れちゃいそうで不安・・・。

そんな人にはバックアップソフトを活用する方法があります。

必要な設定がありますが、決まった時間に自動的にバックアップを取ってくれるのでラクチンです。

|| ソフトを使ったバックアップの方法

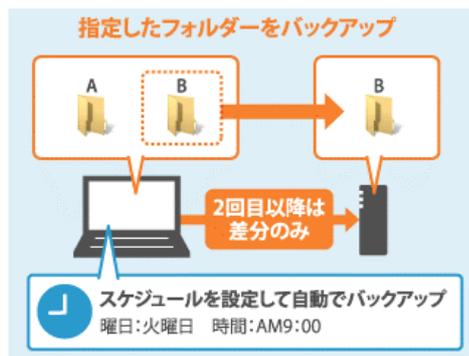
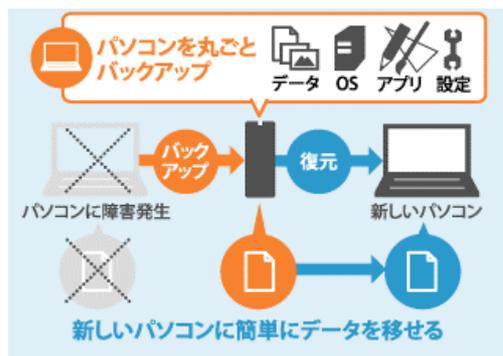
「パソコン全体のバックアップ」と「指定フォルダのバックアップ」の二つに分かれます。

「パソコン全体のバックアップ」とは

いま動いているWindowsをまるごとバックアップする方法です。Windowsの動作に必要なプログラムやインストールしたアプリケーションをまるごとバックアップするため、より完全にデータを守ることができます。すべてのデータをバックアップするため時間がかかりますが、パソコンのデータを誤って消去してしまったり、Windowsが起動しないような万一の事態が起こっても、元の状態に戻るのも簡単です。

「指定フォルダ(データ)のバックアップ」とは

ワードやエクセルで作成した資料、デジタルカメラで撮影した画像などのデータのみをバックアップする方法です。データを集中的にバックアップするわけです。バックアップする範囲を絞り込んでいる分、処理時間は短くなります。



ソフトの価格は、数千円～1万円前後ですので、ご検討されるのもいいかもしれませんね。ご参考になりましたでしょうか？

おすすめ本



目次

まえがき
 講義1 ツワモノはアゴを引く
 講義2 腰痛を治す尻の使い方
 講義3 豊かな呼吸と貧しい呼吸
 講義4 頸の痛みと全身の不調
 講義5 壊れゆく人の足
 講義6 靴と日本人
 講義7 椅子と日本人
 講義8 慢性痛とのつき合い方
 あとがき

<アゴを引けば

身体が変わる>

著者:伊藤 和磨

出版:光文社新書

元プロサッカー選手である著者が、けがと腰痛から引退を余儀なくされた経験から痛みや不調に対して、対処療法ではなく「アゴを引くこと」をベースに、根本の原因となる姿勢・呼吸・身体の動作からアプローチし、予防してゆくことがテーマになっています。

正しい位置から頭部が2.5cm前に出るごとに、頭から顎にかけてなんと！4kgもの負荷がかかるそうです。

パソコンを使うデスクワーカーなどの場合、6～9cm前に出ている人が多く、仮に頭が10cm出ていると、頭の重さも含めて仕事で20ℓの水の入ったバケツを、首からぶら下げ続けていることになるのです。これを聞くだけでもぞ～っとしますね。これが慢性的な懲り・偏頭痛、呼吸の悪化、さらには心身症の原因までに…。

近年では大人だけでなく、10cm以上頭部が前に出ている子供も珍しくないとのこと。学校の保健体育でも、早急に取り組みと指導がなされるべきで、将来的な医療保険財政再建の一助になりうるとも訴えています。

易しく親切な内容で、豊富なイラストと誰にでも簡単に試すことのできる方法がアドバイスされています。

私たちは便利さや効率と引き換えに、本来身体が持っている自然な快適さを犠牲にしているのかもしれない。

是非ご覧頂きたくご紹介いたしました。

(次回からも「身体」をテーマに暫くおススメをご紹介していこうと思います。

お楽しみに～)

【編集後記】

丈夫なだけが取り柄の私も、今回少しだけですが体に違和感を覚えたことで、日常での不自然さを省みております。自分では気づいていない、心身のどこか生じている曇りを、自分の身体が教えてくれているのかな～とも感じます。

皆様もご多忙とは思いますが、なにより元気が一番！くれぐれもお気を付けくださいね。ではまた新春号で～。



事務所移転のご案内

この度、下記住所へ事務所を移転いたしますので、ご案内申し上げます。今後とも倍旧のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

新住所 〒333-0811 埼玉県川口市戸塚1丁目4-29-1F
 TEL 048-291-2240 FAX 048-291-2242 (電話番号、FAX番号の変更はございません)
 営業開始日 平成26年11月4日(火)より