

## ❖ 寒さ本番！体調を崩しがちな2月のベストな乗り切り方

雪が降り積もることも多い2月は、一年を通じて最も冷え込む時期です。正しい乗り切り方を覚えて、今年は元気に過ごしてみよう！

★暖房器具に頼り過ぎず、身体の内側から温める

2月はエアコンやファンヒーターなどがフル稼働になりますね。けれど、暖房器具の使用は空気の乾燥を引き起こしたり、外との温度差が大きくなったりとデメリットもあるため、使用は最低限にして身体の内側から温めると良いですね。ぽかぽかの鍋料理や生薑を代表格とする身体を温める食品（漢方における「陽性食品」）を積極的に摂りましょう。

また、コーヒーよりココア、緑茶より紅茶がおすすめです。

さらに、よく言われるように「首」「手首」「足首」の3つの『首』を温めて、身体を冷えから守りましょう。

★身体を動かすようにする

運動で筋肉を使うことによって熱を発生させ、代謝が上がり、身体が温まります。ついつい家にこもりがちな時期ですが、人間は適度に身体を動かすことで、ストレス発散したり、体調を整えたりしています。家でできるちょっとしたストレッチや、ヨガやジム通いなど屋内で行える方法でもOK。冬太りの解消にもつながりますよ。

マッサージもいいですね。血流が良くなって身体が温まります。「第2の心臓」と言われるふくらはぎを重点的にやってみてください。

★元気な人と行動してみる

2月になると、どうも元気が出ない、調子が狂ってしまう…という方は、おえて冬でも元気いっぱいの人と過ごしてみませんか？

「この寒いのに!?!」と思うかもしれませんが、いざ飛び出してみると「寒いなんて全然大したことじゃない」と思えるようになるかも。いつでも明るく前向きな人との行動や会話は、身体へ元気を与えてくれるもの。寒さだけでなく、ちょっとした悩みやモヤモヤも吹き飛ばしていきますよ。周囲にそんな人がいない…という場合は、気になっていたイベントや講座、ライブ、コンサートなどへ出かけてみましょう。



## ❖ Microsoft Office 2019

Microsoftの永続ライセンス版Officeの最新バージョン「Office2019」の個人向け製品が先月発売されました。店頭で販売されるカードタイプのPOSA版またはダウンロード版、あるいはパソコンへのプリインストール版として提供されます。Windows10とMacでのみ動作し、Windows7や8.1では使用できません。なお、サポート期限はOffice2016と同じ2025年10月14日です。Office2016の販売後にOffice365でアップデートされた内容や追加された機能がまとめて入ったのがOffice2019となります。Office2016になかった機能としては、主に以下のような点が挙げられますので、参考にしてください。

- ・ダークテーマ（黒を基調としたデザイン）が選べる。
- ・ペンやマウスによる手書き入力機能の強化（Windows Ink）。
- ・翻訳機能（Microsoft Translator）をOfficeアプリから直接利用できる。
- ・Wordでは、文書を読みやすくする「学習ツール」、本のような見開き表示、テキストだけで数式などを表示する「LaTeX（ラテフ）」形式への対応、など。
- ・Excelでは、セルの選択を部分的に解除する機能、「じょうごグラフ」と「マップグラフ」の追加、新しい関数の追加、など。
- ・PowerPointでは、図形を簡単にアニメ化できる機能、スライドの流れを指定できる「ズーム」機能。



★チラシ・フライヤー・会社案内・名刺など  
デザイン制作・印刷 お任せ下さい!!

★ホームページ制作お任せ下さい!!

オリジナルデザインで更新しやすいホームページを！  
今あるホームページの編集作業もお任せ!!

◎ パソコン本体・周辺機器 格安にご提供させて頂きます！

◎ パソコントラブル ご相談下さい！

◎ パソコン教室 無料体験実施中！

マデコムのFacebook 始めました!! 是非アクセスして下さい！



株式会社 マデコム

〒510-8122 三重県三重郡川越町豊田659-1

TEL : 059-366-0888

FAX : 059-366-0877

E-Mail : office@madecom.co.jp

URL : http://www.madecom.co.jp

発行 : 2019年2月1日

編集・作成 : 早川尚孝