

腰痛や背中痛によく悩まされます。今年は、とくにひどい。パソコンや車の運転にも、支障が。この17年間、「健康」をテーマに、地道にトレーニングしてきたんです。その集大成が、補助テキスト「貯筋トレーニング」のすゝめ。ああそれなのに、腰痛や背中痛は容赦なく襲ってくる。職業病だから、しかたないのかな。そんなナイーブなボクへの気持ちも顧みず、介護部門の責任者が嘲笑の眼差しで、ひどいこと言うんですよ。「トレーニングしてるくせに、また腰痛ですかあ？(笑)」いやあ、いつも温厚などーじょー主も、さすがに黒目に炎状態ですわ。こうなったら、大リーグボール養成ギブスでも何でも持ってこい。肉体改造じゃ。

さっそく、ネットで調査研究。なるほど、ボクのトレーニングは、もうステイジアップが必要なんだ。サナギが蝶になるように、新しいステイジへと変態しなきゃいかんワケだ。変態が、変態するのつまり、「変態の2乗」やね。よし、年末までに、ミッションコンプリート！

シームレス画像を作ろう

9月23日の記事から。お好みの柄模様が作れちゃう。作品づくりの幅が広がります。



A4用紙で作るCDケース

9月28日の記事から。切らずに折るだけで、オリジナルCDケースのできあがり。CD・DVDのプレゼントに最適。



長文のレイアウトを考えよう(2)

9月8日の記事から。パソコンの勉強をしながら、口腔ケアも勉強できちゃうよ。



フィーリングでプレイリストを再生できるサービス

9月19日の記事から。気分マッチしたプレイリストを、利用させてもらっちゃおう。



「秋」といったら、台風。今どころへんまで、来るんだらう。あと何分くらいで、降り始めるかな。

そんな時は、ネットの天気予報がオススメ。「雨雲ズームレーダー」は有名ですが、ほかにも東京都の下水道局が提供している「東京アメッシュ」。首都圏限定ですが、雨の状況を

たんちゃんメッセージ



↑似顔絵イラスト
メーカーで作成

分間隔で地図に表示してくれます。

ネット天気予報は、パソコンだけでなくスマホやタブレットからも検索OK。出先の急な雨でも、降り続けるのか、すぐに止むのか。予測ができて、便利ですよ。



故事成語ボナンザ

■にあてはまる漢字は、何かの意や、どんなお話からできた言葉か、わかるかな。インターネットで調べてみよう。

- (1) ■■となるも■■となるなかれ
- (2) ■■楚歌そか
- (3) ■■点晴を■■く
- (4) ■■混淆こんこう
- (5) ■■いて馬謖ばしよくを■■る
- (6) 蝸螂こうろうの■■

