

もうすぐ夏。今年は、4ヶ月をダイエット期間にしました。今年こそビキニを着るのよ、必死なんだから！

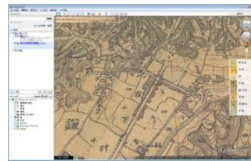
……ということではなく、かなりラク。それでいて、すでに目標の65%達成と、いい調子。ただ、脇腹のヤツがちよつとしぶとくて、あと一押しというところかな。

世に数多回るダイエット法って、かなり胡散臭いですよね。ボクは、ダイエット・マニアなんです。トコロテンやこんにやくゼリーばかり食べてみたり、何にでも唐辛子をかけまくったり。でも、どれもピンと来ません。妙なシェイクばかり飲まされたら、ますますご飯が恋しくなっちゃうし。

今年、考える方向を変えてみました。ダイエット法はいろいろ調べない。健康的なダイエットを実践し、成功させ続けている人たちへのブログや動画を見る。そして、その生活パターンを、自分の生活にマッチするよう取り入れる。具体的に言うとは……あ、もうスペースがない……

## 古地図を見る方法

5月26日の記事から。Google Earthに明治を重ねてみます。自分の町を見てみよう



## 写真や動画をクラウド保存

5月29日の記事から。Google フォトが容量無制限に。機械が壊れても、ファイルをなくす心配なし。



## マクロの初歩

5月24日・30日の記事から。エクセルの最大の武器「マクロ」に挑戦してみよう

No.	日付	出来事
5	2015/5/30	
4	2015/5/30	ボタンにマクロを割り当てた。
3	2015/5/30	マクロの記録をした。
2	2015/5/30	
1	2015/5/28	一行日記を始めた。

## 画像をキレイ化

5月18日の記事から。JPG イラスト等が、スッキリきれいに。写真にも効果あり。



授業中に、パソコンで英語を勉強する方法が、話題になったんです。パソコンは、優れたコミュニケーションツールの英語学習にも、これから発揮します。「読む力のアップには、英字新聞がオススメ。昔のように、わざわざ買いに行かなくても、ホームページで十分です。」The Japan Timesでもいいし、読売・毎日・朝日の英字

## たんちゃんメッセージ



↑似顔絵イラスト  
メーカーで作成

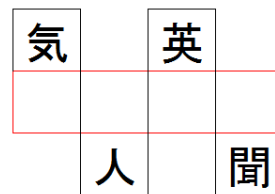
新聞サイトがありますから、それでもOK。リスニングなら、「NHKラジオ英会話」かな。「NHKがクレ」というサイトで、放送内容を何回でも聴き直せます。大学では、英文学専攻だったんです。もちろん、英語はペラペラ。一々ならよかったんだけど(汗) あのことら、インターネットがあったらなあ。

## 漢字クロス

タテはすべて、2字熟語になります。

□に入る四字熟語を当ててね。

(1) ヒント：歴史から学ぼう



(2) ヒント：仏教用語でいちばん有名？

