

どーじょー主、何を血迷ったか、ベストポディ・シヤパンという大会に出場しました。様子は、5月28日のブログを見てね。  
元をただすと、補助テキスト「ダイエット講座」去年の7月29日掲載が始まり。言うだけなら、誰だってできます。まず鬼より始めよ、自分でちゃんと結果を出さなきゃ。やってことで、目標を設定して、逃げずに取り組むことにしました。

ボクは、ダイエット・マニアなんです。「ためしてガッテン」で放送されたのなんて、だいたい翌日には試しちゃう。でも、どれもこれも、どうもうまくいかない。

そもそも、情報源が悪かったんです。いつは、ダイエットの「プロ集団」とも言える、すごい連中がいるんです。理屈ばかりでなく、ちゃんと自分たちでも実践し、健康でリバウンドしないダイエットを、ほぼ100%成功させ続けている人たち。そこから学んだら、4ヶ月で体脂肪13.0%↓5.6%にもちろん、以前よりずっと元気です。

……あ、もうスペースがない！まだ序論なのに！

## パソコン故障からの立て直し

5月16,19,20,21,23日の5回。パソコンを復旧したときに、入れ直したソフト一覧です。



## 格安スマホに緊急速報

5月12日の記事から。格安SIMのスマホでも、Jアラートなど緊急通報がちゃんと届きます。



## 多様な形式のファイルを変換

5月18日の記事から。画像でも音楽でも動画でも。Webサービスなので、インストール不要です。



## ランサムウェア対策ソフト

5月31日の記事から。特殊なくみで、新種にも対応できる。安心だし、パソコンへの負担も少ない。



## 正しい日本語 わかるかな？

先月に引き続き、「いつは間違った言い回し」のどーじょーHPのいちばん下にあります。

- (1) いいアイデアが出ず、議論が煮詰まってしまった。
- (2) 弟は昨晚から、熱にうなされています。
- (3) 彼の質問は、ズバリ、的を得ているね。
- (4) キミはいつも、約束をなし崩しにして困るよ。

## たんちゃんメッセージ



↑似顔絵イラスト  
メーカーで作成

先日、午前中に、玉川学園と新百合ヶ丘での仕事がありました。お、午後は何も予定が入っていないぞ。というところで、小田急線に乗って新宿まで。僕のめざすものは、もちろん「美味」です。

紀伊国屋書店の地下に、高校のころから通っているカレー屋さんがあります。ニニのカレー、

好きなんですよ。「元祖サラサラカレー」というキャッチフレーズのところみの無いカレー。かならず、カツカレーを注文します。サービスのコーナーサラダは、言ったお客さんだけありつける。言わないと、出してくれません。

数ヶ月ぶりに味わいました。ずっと変わらない美味しさ。