

2021

# Commu@NET

# 5

May

通巻第 183 号

～ネットリンクスがお届けするコミュニケーション情報紙「コミュ@ネット」～

## Qちゃん



和気清麻呂の言葉。世間がどうであれ、自分は天地に恥じることないよう正しい道を歩もう。

10 月開催予定の東京マラソンのエントリーに引き続き、11 月のおかやまマラソンの県民枠エントリーを行った。先月届いた 7 月に開催予定だった「小布施見にマラソン」の中止のはがきと最近のコロナ関連の新聞記事を見ていると、10,000 人以上のマラソン大会が本当に開催できるのか疑問も残るが、去年はまったく開催されなかったフルマラソンの大会へエントリーが出来るだけでもワクワク感がたまらない。

全国各地のマラソン大会に旅行がてら参加してきた。マラソン大会の楽しみの一つにゲストランナーの元オリンピック出場選手の応援がある。なかでも Q ちゃんこと高橋尚子選手の笑顔には癒される。マラソン中でもすれ違う度、笑顔で！両手で！しっかり握手してくれる。他人に元気が与えられる人。こんな人になりたいなと憧れる人だ。

Q ちゃんの座右の銘「何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。」が物語っているように努力の人でもある。

東京オリンピックに出場内定が決まったすべての選手も私たちの想像を超える努力をしてきたことだろう。彼らの努力が報われるために東京オリンピックは開催してほしい。

Q ちゃんのように今までの努力をオリンピックで輝かせよう。

前田洋一

発行人・編集：ネットリンクス株式会社

〒700-0822 岡山市北区表町 1-7-15 パークスクエア SHOWA3F

TEL 086(231)0890 FAX 086(231)0892


<https://www.net-links.co.jp>

E-mail [info@net-links.co.jp](mailto:info@net-links.co.jp)

「コミュ@ネット」に関する皆様からのご意見、ご感想、ご要望をお待ちしております。

## 新入社員のご紹介


4月から入社していた新入社員をもう1人ご紹介します。池田希美さん(いけやん)です。現在、主に会計チームで活躍しています。今後ともよろしくお願いいたします。



名前 いけだ のどみ  
**池田 希美**

ニックネーム  
**いけやん**です。

最近のマイブーム



週末農業 @ 市民農園

入社年度 **2021年**

担当のお仕事 **会計**


休日の過ごし方 **のんびり...**


ひとこと  
**凡事こそ丁寧に。**


出身地 **福岡県**


好きな食べ物 / 嫌いな食べ物  
**シェークリーム**

好きな芸能人

私の **行ってみたい**  
**図書館**  ランキング!

**1**  **武雄市立図書館**  
(佐賀)

**2**  **金沢海みらい図書館**  
(石川)

**3**  **恩納村文化情報センター**  
(沖縄)  
... 図書館が好きです...

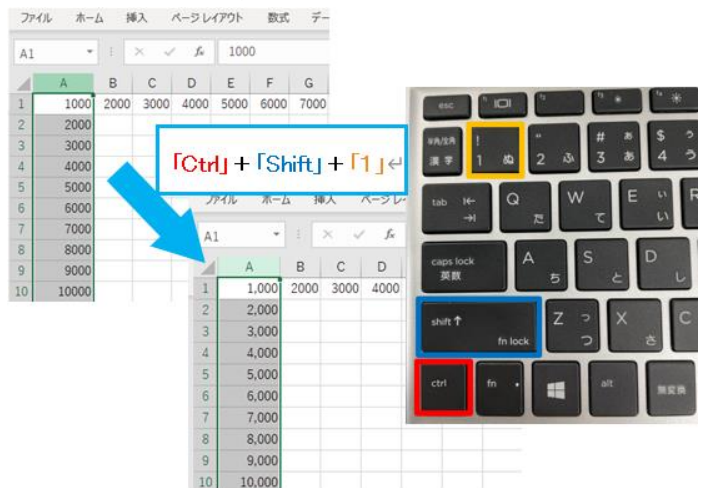
## ちょっと役立つ豆知識

今回のちょっと役立つ豆知識は Excel の便利なキーボードショートカットについてです。Excel で金額や個数などの数字を入力する際に自動でコンマが入力されたら便利だと思ったことはありませんか？ 毎回数字を入力する度にコンマを入力するのは面倒ですよね。ショートカットキーを使って、簡単に指定したセルや行・列の数字をコンマ区切りにすることが可能です。

コンマ区切りたいセルや行・列を指定して、「Ctrl」+「Shift」+「1」を押すとコンマ区切りになります。

数字の入力をする度にコンマを入力しないで済むため、時短かつストレスフリーで入力作業を行うことができます。

売上表の作成など、数字を入力する作業がたくさんある方にオススメのショートカットなので是非活用してみてください。





## みんなの絵日記



毎月2名のスタッフが日々の嬉しい発見やおススメしたいものなど自由なテーマで絵日記を書くコーナーです。今月の当番はあっこちゃん&けんちゃんです！

### 「季節のたより」あっこちゃん

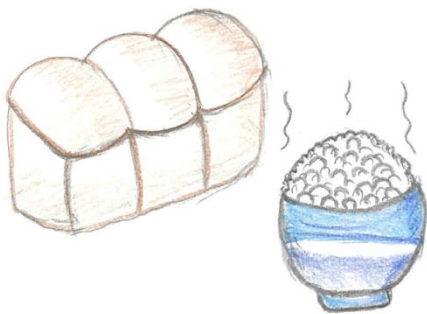


気候も良く、最近窓を開けて鳥のさえずりに耳を澄ませることが、密かな朝の楽しみです。私の自宅は山に近く、今年も3月ごろから春の訪れを知らせてくれるウグイスの鳴き声が聞こえるようになりました。外に出た時に、それらしき鳥を見かけて、あれ？いつもの声の主かな？と思っても、メジロだったりすることが多いのです(メジロに会ってもそれはそれで嬉しいですが)。調べると、ウグイスはヤブの中を好んで、開けた場所にはめったに出て来ないそう。警戒心が強いのでしょうか。もしもヤブを綺麗に刈り取り過ぎしまうと、ウグイスが子育て出来ない環境となって、姿を見せなくなってしまふのだそう。そうすると、ウグイスの巣に卵を産んでひなを育ててもらふ、ホトギスもいなくなります。自然への手入れには、こういった所にも気を配らなければいけないのですね。

今年も無事、ウグイスの鳴き声を感じられたので、もうすぐ夏の訪れを知らせてくれるホトギスの鳴き声が聞こえてくる日も近いでしょうか♪



### 「私の今のはやりごと」けんちゃん



今日は、私が現在行っているダイエット方法をお話したいと思います。その名は！「炭水化物ダイエット」です。俗に言う糖質カットダイエット。内容は簡単で、なるべく炭水化物(糖質)を取らないようにします。全くとらないわけではなく、主食のごはん、パン、麺類、イモ類を食べない。果糖(フルーツ)も取らない。揚げ物の薄力粉、パン粉の少々は気にしない！主食・イモ類・フルーツは避けて、根菜類はなるべく

控える。という感じでお味噌汁に入っている程度なら許容範囲です。

このダイエットの良いところは、炭水化物だけ気にしてあとは何も気にせず食べても大丈夫。カロリーを気にせず、マヨネーズ(カロリーハーフではないもの)もOK。唐揚げOKです。デザートで糖質カットのヨーグルトや糖類0のチョコレート、アイスクリームも販売されていますのでそちらは気にせず普通に食べても大丈夫です。炭水化物(糖質)の摂取目安は一日120g一食当たり最大30g~40g程度です。きっと頑張り次第では1~2週間で1~3kg程度は減るんじゃないかなと思います。

ちなみに私は最初の1週間で2kg痩せました！(私の場合は、元々体重があったので減るのも早い！?)ぜひご興味のある方、試してみてください。



# HAPPY NEWS

～思わず微笑んでしまう  
そんなみんなの出来事～



新車!!



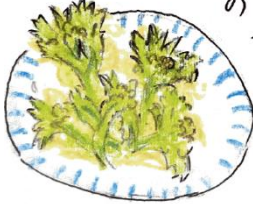
かんちゃん(神崎)

プレゼントに真鍮の  
キーホルダーをもらいました!  
Happy♡



ゆーりん(佐々木)

旬なら子どもも食べる!! 実家の家庭菜園  
の野菜を夕方もらって  
すぐ食べる!!



菜の花

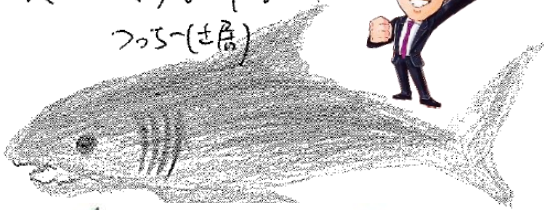


せのろ(妹尾)

4月月初に久しぶりに  
家族でドイツの森へ行ってきました。  
「ハイジのปราสาท」  
思った以上の爽快感!  
是非どうぞ! じつ(貴成)



サメを釣りました。  
つと(土居)



地元のスタンプラリーの景品で  
チュッピーのTシャツをGet!



チュッピー推しは  
たまりん...

Chuppy

みいほ(渡邊)



旬は、たけのこ  
よに食べています。  
たけのこ飯も天ぷらも  
旬の味と美味しいです!  
ゆーりん(自藤)



迷子札のおかげですぐに  
飼犬を見つけることが  
できました!



山本(山部)

花いっぱい季節!  
うとりしほから  
自転車通勤しています  
いけちゃん  
(七田)



うとりしほから  
自転車通勤しています

いけちゃん  
(七田)



雨あかりの日に高速道路で出張先に向か  
っていると、いきなり前に巨大な虹が。  
何か得た気分になりました。



やんさん  
(柳)



今年3回目のいちご狩りに行ってきました!  
買って食べるのはまた違って、  
とっても新鮮で美味しい♡  
(もう見たくないくらい食べました)



ひいちちゃん(浦橋)



友達とルームシェアを始めました!  
夜はマリオカートや人生ゲームで  
遊んでいます! 森本(ゆーちゃん)

