

デジタル Off！リフレッシュ On！『心と身体をリセットする』

長時間のパソコン・スマホで疲れたと感じたことはありませんか？

症状としては肩こりや眼精疲労、自律神経の乱れ、夜に何度も目が覚める等です。精神的にも意欲の低下、コミュニケーション能力低下等、社会性を損なうことがあります。



寝る1時間前からはディスプレイを見ないようにして部屋の灯もやや暗くします。リラックスする音楽も効果的です。質の高い睡眠を心掛けましょう。

1. **くつろぎましょう (Relax)**
入浴する。少しぬるいと思う 38～40℃程度のお湯に半身浴でゆっくりと(20分程度)温まるのが良いと言われています。夏場は浴室も暖かいので効果的です。好きなアロマの香りも Good です。



2. **楽しみましょう (Recreation)**
最も効果があるのは楽しみながら過ごすことです。休日は、仕事以外の友人と外出する、散歩やヨガ等で体を動かす(軽いスポ

ーツも Good)、ペットと遊ぶ、一人趣味を持つのも良いです。出来る事ならスマホを1～2時間 OFF で行動すると効果があるそうです。ポイントは凝り過ぎない事。お金がかからず続けやすい手軽な物が最適です。



『デジタル Off！

リフレッシュ On！』です。心と体のリセット時間を作ります。

デジタルデトックス

1. **休息をとろう (Rest)**



まず睡眠です。ディスプレイ画面からは睡眠のリズムを乱す光が出ています。

デジタルデトックスの「3つのR」
◆Rest (休息)、◆Relax (くつろぎ)
◆Recreation (楽しみ) を意識してリラックスしましょう。特に大切なのは疲れを引きずらずに楽しむことです。笑顔で大いに楽しみましょう

IT・PC OnePoint Advice Vol. 4

MS Office Excel 編 No1 セル

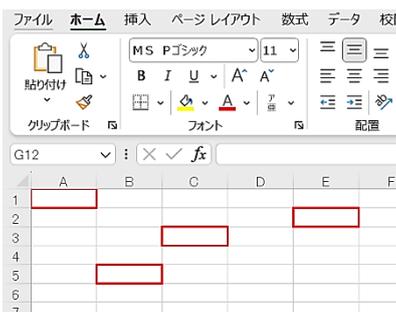
ビジネスには欠かせない表計算ソフト

Microsoft **Excel** X

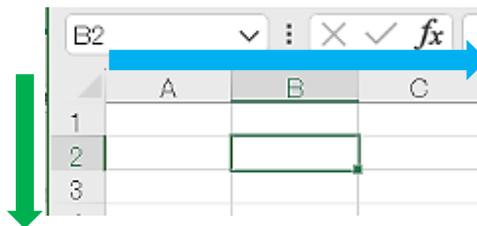
何となく解っているが良く判っていない基本的なことをお話ししていきます。

1. セルとは

Excel 表の中では、数字や文字を入力する各々のマス目の事を「セル」と言います。下図の赤枠の一つのマス目がセルです。



2. アクティブセル(入力セル)とは
マウスをクリックして選択したセルの事をアクティブセル(入力セル)。下図の緑枠のマス目です。



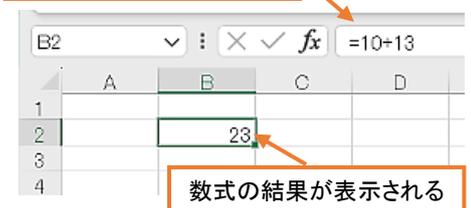
この選択したセルの中に数字や文字を入力することができます。

3. 行と列とは
セルの位置を示すために行番号と列英字を使って表します。
行：上図の縦矢印(緑)方向の数字
列：上図の横矢印(青)方向の英字
上図のアクティブセル(入力セル)は「B2セル」と呼び示します。
4. セルに入力できること

入力できる内容は ①数値 ②文字列 ③数字と文字の組合せ ④数式 等、基本なんでも入力できますが、そのまま表示されない場合もあります。

※④数式の場合は、入力されている数式の結果が表示されます。

セルに入力されている内容



基本的な事柄です。「このこのセル…」・「あそのこのセル…」と曖昧に伝えず、「B2セルには数式の結果が…」と的確に伝えることが出来ます。

【編集】株式会社 ハイフライサポート

代表取締役 今村進一 (IT コーディネーター)

TEL: 090-9518-5810 Mail: info@hiflysupport.com

