

# フレンドリー通信 vol.21

2012 3月号

毎度ありがとうございます。

3月です。みなさまにとって素晴らしい「春の季節」になりますように！

代表取締役 中島潤二

「春の季節」になりますように！

れと聞えととの盤でめ んらがま張な電ははん にたぜ吉 ノリが こが「しす事のの子法れ でた校  
そ答くまをりおを玉るいが青準す「が話夕風かつ不立ひ永前「ス先と・きてこ業会基供人るなす。  
眼れえとし学も店ク碎話よ。年備がしらがイ邪らいににに考輩日口をちっなつこたが継の的ちのも「税  
ししく々。なり知やてかよ拍会すなま校りウ、今当。まにが、ブ拜まてりい屋の苦続みなに青し税  
はてれで授が、っ。いら本数長るぜすに、建立日日。めと師川ムす。、し声大すな動さく税  
き、のた前予テる子らこで「否あらか野の会中朝。る視を小でる昨初たが村が私さんみの会せの  
れ子でがに定オ子かしこす気佐やつねい会橋い野から。はにれ校よ「まて かん租、て、教義入のと  
でもホ最税間クい1の数まし木然い普しに専欠長(中野八)事務局的の山頭さ  
したッ後金のイた時で々すッ冷、う段たは務席(中野八)事務局的の山頭さ  
のひ全の分なとかが先児ゾーるに野たいんたりウシンのゲさん  
の真と員必をど、か、輩童1佐ば到子だです私ます。ゲさん  
に心「性瞬税しのんウ距へ木佐。遠さがです。謝「應  
聞。必は！金いにとか狙を入務町こ感「謝「應  
き要「と終こりち序い縮！さかろじ緊しと援

## 店長の 文房具☆最新トレンド情報

商店街舗にて好評発売中!!

### 一家に一冊！ 重宝しますよ！

こんな経験ありませんか？

親戚づきあいで、配偶者の親戚が多くて覚えられない、、、まあよくある話です。

「おつきあいを記録しておけばよかった・・・」そんな経験はありませんか？

お祝い事や悲しみ事・・・お中元にお歳暮、人とのつながりって生活にかかせません。でも、誰に何を頂いたのか？贈ったのか？とか、すぐ忘れちゃうんですよね。。。。  
忘れないようにきちんと記録しておけば良かったあ・・・と誕生したのがこのノートです。

親族表 日々のおつきあいで必要なことをまとめて記録。人のおつきあいを大事にするノート

冠婚葬祭メモ 家族・親族や大切な人の冠婚葬祭について、記録しておくことができます。

お年玉について 大切な日一覧

命日メモ

いただいたもの一覧 さしあげたもの一覧

¥1,575

## 営業課長井上の<OAワンポイントアドバイス>

### 「マウス腱鞘炎」って知っていますか？

パソコンを使っていて手首や肘、肩・背中・腰に痛みを感じた方はいらっしゃるいませんか？これはもしかしたら「マウス腱鞘炎」かもしれません。「マウス腱鞘炎」とは、パソコン使用時にマウスを不自然な持ち方で長時間使い続けることでおきる身体の不調をいいます。

ここが力がかかって、腱鞘炎になりやすい!

快適作業を実現する3つのポイント!

- ①机の上に腕を乗せる  
机の上に肘から先をきちんと置いて、そのままの状態、マウスに添えるようにホルドします。自然と指が合い、すべての動作が手首への負担なく行えます。
- ②椅子と机の高さが大切  
快適なパソコン作業には、マウスだけではなく、椅子と机の高さも大切です。肘から手首が無理なく机に置けるように調整してください。背筋が伸び、足が床に着いているのが理想的です。
- ③手は軽く添えるだけ  
手に力を入れて握らなくても、手の形にぴたりに設計されているので手を添えるだけで大丈夫。力がいらないので長時間使用しても疲れにくいです。

※作業の合間にストレッチをして、疲れを溜めないようにして予防しましょう。

## クイズ「ココはかまぼこイエロー」はどこ?

【〇〇商店さん @ 度島町】 (漢字2文字)

さて、ココはいったいどこ? 「答え」は、なかしまのBlog(ブログ)で受け付けています。3/20までに <http://blog.e-nakashima.com>へアクセスしてください。正解者5名様(抽選)にプレゼントを差し上げます!

※お客様へ※ いただいた個人情報については、当店のご案内や各種情報をお知らせすること以外は使用しないことを厳守いたします。


## ♪スタッフの自由ノート♪

小売部 山浦 恵利

皆様いつもお世話になっております。まもなく入社して一年になります、駄菓子ソムリエ(自称)の山浦です。駄菓子に限らず、お菓子を食べるの大好き!な自分ですが、作るのも好きで、休日にちょこちょこ粉まみれになりながらお菓子を作っています。

マフィンにチーズケーキなど様々なものに手を出してきました。現在挑戦しているのは、シフォンケーキなのですが、これが何度やってもうまくいきません(´・ω・`)

おいしいものを食べるため、めげずに頑張っていきたいと思っております。



商店街  
店舗より  
お知らせ

# 4月始まり手帳 入荷しました!!



年度がわりの4月～  
翌年の3月まで使えます。



## PC Hacks!! パソコン業務をより良くするための方法 用紙サイズにあわせて、簡単印刷!

今回は佐々町のお客様からの情報をいただきました。  
Y・Yさん、ありがとうございますm(\_\_)m  
これも、、、マジで、すごいです!非常に簡単な操作で、画面全体や最前面のウィンドウを、用紙サイズに合わせて、印刷します。しかも無料!これは「いいね!」

### スナップシュータ

フリーソフトです。  
<http://www.vector.co.jp/soft/dl/win95/util/se235278.html>



Google, Yahooなどの検索エンジンで「スナップシュータ」で検索しても出てきますよ!  
カンタンなダウンロードとインストールで使えるようになります。

気になる **Number!!** なんの数字?

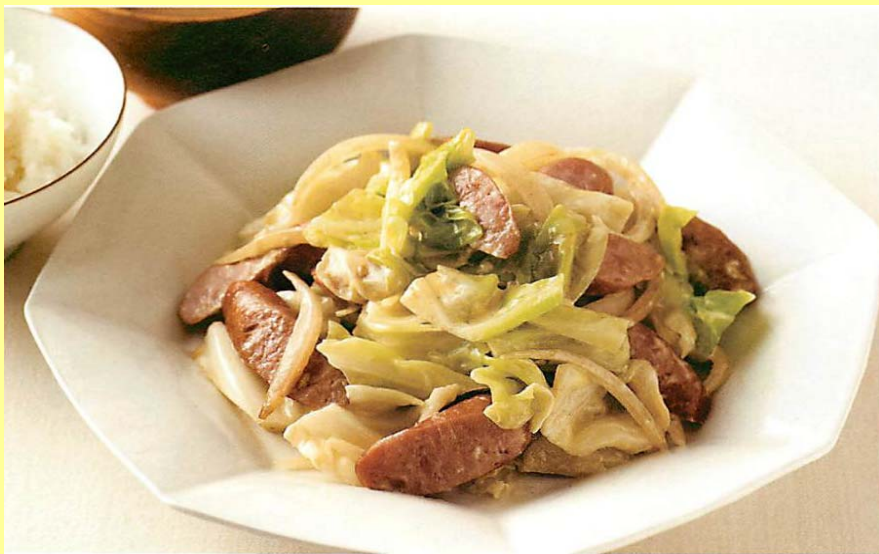
# ▲15,323円

2004年と2009年の子供の衣料代の差

株式会社バンダイが0～12歳の子供をもつ親に、子供の1年間の衣料代について調査した結果、平均金額は4万900円でした。2004年の調査では5万6,305円だったので、5年間で1万5,405円も下がったこととなります。安価な量販店を利用するという声が多く、子供の衣料も低価格のファストファッションが人気ようです。また、インターネットの普及率の増加やリサイクル意識の向上から、ネットオークションを利用する人が多いようです。

## 頭も体も活性化! スピーディな朝食レシピ

調理時間 10分



### もやしとちくわの マヨネーズ炒め

#### 材料(2人分)

- もやし 1袋
- ニンジン 4cm
- ちくわ 小 4本
- 塩 少々
- こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2

#### 作り方

- ①ニンジン皮をむき、短冊切りにする。ちくわは斜め切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけて、ニンジンを炒める。火が通ったら、もやしとちくわを加えて炒め、残りのマヨネーズと塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。  
※マヨネーズの分量はお好みで加減してみてください。

【編集後記】3月です。東日本大震災から1年が経とうとしています。復興に向けて、全国や世界各地から様々な支援活動が続けられています。当店でも、レジカウンターに支援募金箱を毎年設置しており、1月末日までの時点で、42,998円の義援金をいただいております。義援金は平戸市社会福祉協議会さんへ毎月持参して、日本赤十字社へ送られています。本当にありがとうございます。さて、前回のクイズ、答えは神[浦]港 @ 大島村でした。多数回答ありがとうございました。賞品の当選は、お届けをもってかえさせていただきます。

商店街店舗へお車でご来店のお客様へ

歩いて  
30秒!

木引田中央駐車場

# P 30分無料!!

無料駐車券を差し上げます!

駐車場ご利用のご協力をお願い致します。



長崎県平戸市一円をカバーする、  
オフィス用品販売カンパニー

## 善なかしま

【大垣オフィス】 8:30-17:30 日曜日のみ休業

〒859-5121 長崎県平戸市岩の上町159-5

TEL (0950)23-2311 / FAX (0950)22-5577

【小売部】 月~金 9:00-19:00 土日祝祭日 9:00-18:00

〒859-5113 長崎県平戸市木引田町430

TEL / FAX (0950)23-8558年中無休で元気に営業!