

父の使っているパソコンの電源が入らなくなってしまったので、新しいパソコンを買いました。なるべく費用をかけたくないということで、ネットショップを色々探したところ、Amazon で良いお店があったのでお知らせしたいと思います。

Amazon では中古のパソコンを正常に整備して販売する出品者を認定し、180 日間の製品保証を付けています。メーカー保証は 1 年間なので、約半分ですね。

中古のパソコンはジャンク品のようなものが多いイメージでしたが、Amazon の整備済み品は上手にリビルドしていました。CPU は古くても発売されたころの上位部品であれば今でも普通に使えますし、パソコンの動作の決め手となるメモリはしっかり増設されています。

ストレージもハードディスクを SSD に変えることで動作が早くなり、新しい Windows と Office のインストールもしてあるので困ることはありませんでした。スペックの低い格安の新品パソコンよりも性能が良いパソコンを探ことができました。

パソコンはどうしても壊れたり、型が遅れたりして定期的に新しく買い替える必要があります。中古のパソコンでもスペックをしっかりと確認すれば良いパソコンを安く手に入れることができます。皆さんもパソコンの購入で中古でもいいかなと思ったときは Amazon の検索で「wajun」と入力して良い中古パソコンを見つけてくださいね！ 宮

## 暑い夏を乗り越えよう。

今年の夏は記録的な猛暑が続き、「なんとなく身体がだるい」「寝ても疲れがとれない」など、夏疲れしている方も多いのではないですか？ これも男女別にみても女性のほうが実感しているようです。

今回は『夏疲れしない負けない体作り』についてご紹介です。

- [1] 睡眠 7～9 時間！ 規則正しい生活 「寝る時は寝る、リズムを大事」
- [2] 暑い時こそしっかり入浴 「シャワーだけでなく湯船につかる」
- [3] 寝る前はスマホやテレビを見ない 「寝苦しい時はエアコンをつける。冷やしすぎは注意。室内温度は 27～28 度」
- [4] 夏疲れしない体作り【運動】 「軽く息が上がる程度の運動を。散歩やストレッチ、屈伸や腕振りなど」

食事、生活習慣、運動、すべてをバランスよく。疲れしない体を手に入れましょう！

i

コロナにも気を付けて楽しくお過ごしください。



7月の出席状況

・出勤した人	・出席率	・皆勤した人
・就職者	・1名	・94%
・6名		・6名

## 🐱コロナ感染で思ったこと🐱

先月末にコロナウイルスに感染し、皆様にご迷惑、ご心配おかけしてしまいました。私は何となく絶対に感染しないだろうなあと高を括り、感染時を予想した対策、備蓄を一切していなかったので感染がわかり、外出禁止となった際にトイレトペーパーが残り1ロールしかなく一瞬あせってしまいました。

ネットスーパーとアマゾンプライムを利用し、10日間一歩も外に出る事なく療養ができたのですが、今後緊急事態に慌てないで済むように、トイレトペーパーや水などの飲料水の備蓄をしておこうと思っています。

今は感染者が多くなかなか病院受診できない状況になっているので、解熱剤やトローチや栄養ドリンクなども用意しておくとういと思っています。

私の場合は、のどの痛みは一日程で終わりましたが、今までに経験した事のない痛みで泣きました🐱 何事の準備は大切！ですが、感染しないのが一番！予防をしっかりしてすごしてください(^~)/



毎日暑いですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

8月と言えば、お盆、夏休み、花火、海水浴など色々と思ひ浮かべます。先日のニュースで、『お盆』に関する若者の意識調査が行われました。その中で『盆踊り』の意味を知らない若者は51%、『お盆』自体がわからないと答えた人が34%だったそうです。たしかに私も10代、20代のころはそれほど関心もなく、両親がやっているのをただ見ている感じでした。しかし、年を取るにつれて世の中がわかってくると、ご先祖様の有難味が感じられるようになります。上記の若者も次第にわかってくるんだろうと思います。日々の生活で、ご先祖様に堂々と面と向かって『俺、頑張っているよ！』と言える生活を心掛けたいと思います。ではでは～ カワバタ