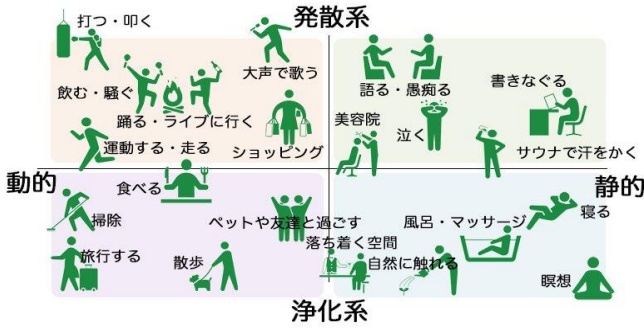


あなたの【こころの健康】だいじょうぶ？



心の健康をいかに保つかは、生活の質に関わる、とても重要なものです。特にこの時季は、新生活への不安もあると思います。さらに、コロナ禍や災害の影響でストレスを抱えている人も多いと思います。【こころの健康】が保たれていないと、心や体に変化が見られます。不調は誰にでも起こりえる正常な反応です。いきいきと自分らしくあるために、いまの自分の状況を落ち着いて見つめ直してみましょう。 I

3 月も半ばになりだいぶ暖かくなってきました。今年は全国的に桜の開花が早くなっているようで、熊本でもこれを書いている今日 3/17 日が開花予想日となっています。まだ、コロナが収束していないので、以前みたいなお花見は出来ませんが、車か自転車で密をさけながら眺めに行きたいと思っています。H



2月の出席状況

・皆勤した人 13名
 ・出席率 96%

EXCEL の便利な関数 ご紹介キャンペーン

1. 「SUBTOTAL 関数」

EXCEL で集計する場合 SUM 関数が有名ですが、私は SUBTOTAL 関数もよく使います。SUBTOTAL は集計方法を選ぶことができ、平均値や数値の個数、データの個数、数値の合計などを必要に応じて集計できます。SUM 関数との大きな違いは、EXCEL のフィルター機能を使って条件に合うデータを抽出した場合に、SUM 関数だと抽出した結果にかかわらず指定した範囲の集計が表示されますが、SUBTOTAL では抽出した結果に対する集計を表示してくれます。条件を絞り込んでその合計を知りたい場合などは SUBTOTAL を使いましょう！

構文： SUBTOTAL(集計方法,範囲) M

🍓かんたん、イチゴドレッシング🍓

伝説の家政婦志麻さんはご存じですか？

志麻さんのレシピはとても簡単でとてもおいしいです😊

春のおすすめのレシピをご案内します。

材料は イチゴ・塩コショウ・オリーブオイルの三つだけ！！

イチゴはへたを取り、粗みじんにします。そこにコショウ、オリーブオイルを入れ、イチゴをつぶしながら混ぜます。

甘酸っぱいドレッシングでお野菜がモリモリ食べれます(* ˘ ˘) 皆さんもぜひ、お試し下さい！



【ながら筋トレ】のすゝめ

前回【ながら筋トレ】のすゝめと言う事で、かかとの上げ下げ（カープレイズ）お勧めしました！今回【ながら筋トレ no②】として（合掌ポーズ筋トレ）をご紹介します！普段 TV 見ながらやるといいですよ！

道具いらずで簡単～！



10～15 秒位、両手のひらを押し合う。毎日 2～3 回継続するだけでも 1 ヶ月程で効果が目に見える事も！あくまで個人差はあります！

(通販みたいですがw) 前田