

No.86
A-BITS NEWS LETTER



●Contents

今月の特集:マッサージグッズ特集

パソコン豆知識

エービツ子の簡単レシピ

A-BITS おすすめ商品

愛猫日和

今月の特集

季節の変わり目、体を労わり元気に過ごしましょう！

マッサージグッズ特集

短い秋も終わりに近づき、寒さも厳しくなってきました。今年も残り2ヶ月、元気に乗り切るために今月は心身ともにリフレッシュするためのアイテムをご紹介します。

スライヴ 首もみマッサージャー MD-400(D)

4つのもみ板で首筋、肩を同時に揉むことができます。首だけでなく「腰」や「腕」「ふくらはぎ」など、挟んでもめる場所であればどこでもマッサージできます。ヒーター内蔵なのでじんわりと癒されます。



ヴァルテックス モンテールヘッドスパ フラス ID1260

テレビ朝日系列「日曜×芸人」にて先日紹介され出演者に絶賛された本商品。まるで手もみのような感覚であなたの頭を優しく包みこみます。8種類のヒーリングミュージックも内蔵されており、癒し効果抜群です！



アテックス マッサージクッション AX-HL169

本格的な4つのもみ玉と2つのヒーター内蔵。ポイント指圧も付いてさらに立体的なもみ心地。もみ玉が上下に移動し、人の手でもみほぐしてもらっているような気持ちよさです！



パナソニック スチームフットスパ EH2862P-W

後部に遠赤外線ヒーターを搭載。遠赤外線は身体を芯からあたためる効果があり、足を包み込んで温めるスチームとのWパワーで、温め効果がアップ。スチームはコップ1杯分(約100ml)の水を本体にセットするだけでOK。



こちらで紹介している製品の詳細に関しましては、営業担当にお気軽にご相談下さい。

パソコン
まめ知識

検索サイトを利用するときに、あまりにも検索結果が膨大で必要な情報がすぐに探せないこともしばしば。今回は、特定のキーワードを除外して検索する方法をご紹介します。



検索ボックスに

「(調べたいキーワード) - (除外したいキーワード)」と入力。

※“-”は、半角のハイフンです。

検索サイトをうまく活用し、必要な情報をすぐに探し出せる検索達人を目指しましょう！



セキュリティ・ポータルサイトのご紹介

2012 年上半期のサイバー犯罪の検挙件数は前年同期に比べ 30.0%増、半期統計で過去最高を記録しているそうです。

警察庁と総務省、経済産業省は民間事業者などが共同で取り組んでいる、セキュリティ・ポータルサイトが9月にオープンしていますので、ご紹介します。

情報セキュリティ・ポータルサイト
<http://www.ipa.go.jp/security/kokokara/>

エービッツの簡単レシピ キノコたっぷりクリームパスタ



作り方

- ① 熱したフライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒める。
- ② 香りが出てきたらウインナーも入れて塩・胡椒を振る。
- ③ オリーブオイルを足して②を全て入れる。
- ④ よく混ぜたら牛乳を加える。
- ⑤ さらに、シチュールーとコーンクリームスープポタージュも加えて混ぜる。
- ⑥ とろみが出てくるまでかき回し、最後にスパゲティを入れる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、お皿に移してブラックペッパーと水菜を散らしたら完成！

※ 天然のキノコは汚れが目立ったりするので、綺麗に洗ってから調理をしましょう。
 サモダシは水に浸して2、3回水をとりかえたら綺麗になります。

材料（2人分）

スパゲティ（固めに茹でておく）	2人分
にんにく（粗みじん切り）	1片
ウインナー（縦切り）	1袋
【キノコ類】	
●しめじ	1株
●なめこ	1株
●エリンギ	1袋
●エノキ	1株
●舞茸	1株
●さもだし	1株
水菜	少々
オリーブオイル	少々
牛乳	500cc
シチュールー	2片
コーンクリームスープポタージュ（粉末）	2袋
塩・胡椒	少々
ブラックペッパー	少々

キノコのまめ知識

キノコキトサンが脂肪吸収を抑制

キノコキトサンというキノコに含まれる繊維の一種である成分は、内臓脂肪を効果的に燃焼してくれます。
 キノコキトサンがリパーゼの働きを弱め、脂肪吸収を抑制してくれます。

愛猫日和



～猫の可愛さ届けます～

今日はみんなで
秘密の集まり
あっ！みつかった！



そうなんだあ！

勤労感謝の日



1948年に『勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう』ことを趣旨として制定された国民の休日であります。
 勤労感謝の日は戦前「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれる儀式が行われ、天皇がその年に収穫された新穀や新酒を天照大神をはじめとする天地の神に供え、農作物の恵みに感謝する式典でした。
 現在では、「勤労」は至極当たり前のことと思われがちなのですが、元気で働けることに感謝し、仕事を元気にできる事を喜び合いたいものです。



冷え性のあなたに

いよいよ肌寒い毎日が続く季節となりましたね。
 今回は、足の冷え性対策法をご紹介します。
 足は心臓から遠い部位である為、冷え性になりやすい部位でもあります。
 足の冷えを改善する為には、積極的に足を動かす事です。
 ふくらはぎの筋肉は血液のポンプの役目もしていますので、集中的にこの筋肉を使う事により血行の促進につながります。また足の裏のツボを刺激したり、ウォーキングをしたりするのも効果的です。
 5本指ソックスは、有名なバスケットボール選手でも愛用するくらい効果があると言われています。また、足湯などは即効性があり冷えを取り除くのに効果的です。
 お風呂で身体を洗う時なども洗面器等を利用して、足湯をしながら入浴すると効果的だと思います。是非、お試し下さい！

今月のラッキーさん



蟹座のB型さん

実直な態度が、周りの心を動かすようです。一度決めたことを撤回しないで意地でも貫いて！健康運では季節の食べ物を味わって。体調により効果が期待できます。ラッキーアイテムはクッション、ラッキーカラーはオレンジ。

編集余談

朝晩めっきり寒くなってきました。読者の皆さん、風邪などひかないよう体調管理は、万全でしょうか。私は、万全なのですがこの間、我が愛車が故障してしまい修理代が、ウン万円掛かってしまいました。痛い出費となり心も懷も寂しい毎日を送っております。ところで、エービッツニュースレターは12月号より、リニューアルすることになりました。色んな情報を提供していきたいと思いますので、どうぞご期待してください。

エービッツニュースレターに関するご意見、ご感想は下記のメールアドレスまでお願い致します。



⇒a-com_news@a-bits.co.jp

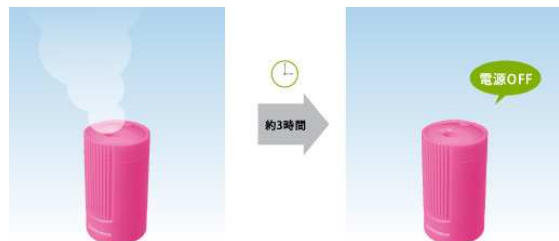


USB加湿器

GREEN HOUSE™

- タンク容量：150ml(動作時間：約5時間)
- 自動停止時間：約3時間
- 外形寸法：W65×D65×H116(mm)
- 質量：約135g(本体のみ)

オートパワー-OFF機能搭載



使用中でも静かな低騒音仕様

連続モードとリズムモードの2つのモード



詳細は...<http://www.green-house.co.jp/products/pc/usbvariety/mist/gh-usb-mistm/>

2,650円(税込)

●A-BITS INFORMATION

【エービッツ野球部からの報告です】

9月29日(土)～30日(日)に八戸市で行われました、
第35回 東日本軟式野球大会(2部)青森県予選で**準優勝**という成績を残しました。
 雨の中、2日間で4試合という過密スケジュールの中、選手一同、頑張りましたが、
 惜しくも決勝戦で敗退し、初出場で準優勝という結果になりました。
 来年は今回の経験を生かし、全国大会出場できるように頑張りますので、引き続き
 ご声援、よろしくお願いいたします。

【次回予告】

12月号のニュースレターは
 デザインを新たに**リニューアル**する予定です。
 一新したニュースレターを、
 乞うご期待下さいませ！

A-BITS

www.a-bits.co.jp

(株)エービッツ 本社 〒038-0003 青森市石江字江渡6番地5

TEL 017-781-8662
 FAX 017-782-1024

■問屋町仮事務所 〒030-0113 青森市第二問屋町3-7-10
 総務部
 営業部
 第一システム部
 第二システム部

TEL 017-752-8832 FAX 017-752-8831
 TEL 017-752-8830 FAX 017-752-8831
 TEL 017-752-8833 FAX 017-752-8834
 TEL 017-752-8833 FAX 017-752-8835

■弘前営業所 〒036-8002 弘前市駅前2-2-2 弘前第一生命ビル
 ■八戸営業所 〒031-0031 八戸市番町3 NCビル
 ■むつ営業所 〒035-0033 むつ市横迎町2-16-7

TEL 0172-39-6440 FAX 0172-39-6441
 TEL 0178-47-8630 FAX 0178-71-1508
 TEL 0175-33-1235 FAX 0175-33-1236

(株)エービッツ・サービス 本社 〒038-0003 青森市新町2-6-25

■問屋町仮事務所 〒030-0113 青森市第二問屋町3-7-10

TEL 017-715-3781