

| 今月のおすすめ

超小型ポータブル電源

容量 102.4Wh | AC出力 200W

長寿命・高安全
リチウムイオン電池軽量
約2kg

機内持ち込み可能



USBポートも搭載

シガー出力ポートで
車載家電へ給電液晶ディスプレイ
付き

USBポート搭載

さまざまな給電に対応



詳細はここから↓



災害時に役立つ便利なバッテリー

付属のケーブルでコンセントや
車のシガーソケットから蓄電

¥32,450 (税込)

| Excelで使えるショートカットキー

今回は、日々の業務で使用する機会が多いExcelについて
覚えておくと便利なショートカットキーをご紹介します。

F2【セルの編集】

入力済みの内容を編集したい場合にマウスを使わず
すぐ編集可能になるので便利です。

Ctrl + Z【元に戻す】

編集した内容を1つ前の状態に戻すことができます。
入力間違い等を訂正したいときに重宝します。

Ctrl + Y【やり直す】

元に戻した内容を再実行します。

Ctrl + F【検索の呼び出し】&
Ctrl + H【置換の呼び出し】ワード検索、文字列置換のウィンドウを呼び出すことができます。
文字列置換は誤字の修正時に重宝します。

Ctrl + Shift + 矢印キー【範囲選択】

表の左上にカーソルを置いた状態で
Ctrl + Shift + →、Ctrl + Shift + ↓と操作すれば
表全体をすぐに選択できます。

Ctrl + Shift + L【フィルター】

表のフィルターについて、オン・オフを切り替えることができます。
一度フィルターした内容をクリアする場合に便利です。A-BITS
株式会社エービット

人と街の夢にアクセス

わたしたちエービットでは、お客様のニーズに応える
コンピュータシステムをご提案します。

〒030-0801 青森市新町二丁目6-25 新町キューブ5F

☎代表 TEL 017-777-3553

☎営業部 TEL 017-752-8830

弘前営業所 〒036-8085 弘前市末広二丁目6番地1号

TEL 0172-40-3172

八戸営業所 〒031-0031 八戸市大字番町3番地(NCビル)

TEL 0178-47-8630

【営業時間】 8:30 ~ 17:15

【当社ホームページ】 <https://www.a-bits.co.jp/>

青森市内

7/04(土)16時 蓮華寺(本町)
7/04(土)16時 相野稲荷神社(富田)
7/04(土)16時 沖館新田稲荷神社(油川)
7/07(火)16時 久須志神社(久須志)
7/09(木)15時 大野稲荷神社(大野)
7/09(木)16時 合浦稲荷神社(合浦)
7/09(木)16時 沖館新田稲荷神社(沖館)
7/10(金)16時 浪館新田稲荷神社(安田)
7/11(土)15時 長島夜店祭り(長島)
7/13(月)15時 香取神社(大矢沢)
7/13(月)16時 油川十三森(油川)
7/14(火)15時 浪打夜店祭り(浪打)
7/14(火)16時 油川熊野宮(油川)
7/16(木)16時 港町龍神宮(港町)
7/17(金)15時 川上神社(富田)
7/19(日)16時 事代主神社(青柳)
7/23(木)15時 茶屋町地蔵尊(茶屋町)
7/23(木)15時 身代地蔵尊(金沢)
7/24(金)16時 諏訪神社(栄町)
7/25(土)16時 成田山(栄町)
7/26(日)16時 諏訪神社(栄町)
7/28(火)未定 柳町観音様(柳町)
7/28(火)15時 戸山夜店祭り(駒込)

弘前市内・周辺

7/01(水) 大鰐羽黒神社(大鰐)
7/01(水) エンマ様(新寺町)
7/02(木) 豊田神明宮(豊田)
7/02(木) 七面様(独狐)
7/07(火) 淡島神社(高崎)
7/07(火) 熊野神社(薬師堂)
7/07(火) 富岳神社(境関)
7/07(火) 竜泉寺(新町)
7/09(木) 稲荷神社(大清水)
7/09(木) 富田稲荷神社(富田)
7/10(金) 松木平神社(松木平)
7/11(土) 大山神社(中野)
7/11(土) 碓ヶ関 大山神社(碓ヶ関)
7/11(土) 法光寺(藤崎)
7/12(日) 鬼神社(鬼沢)
7/13(月) 和徳熊野宮(松ヶ枝)
7/13(月) 熊野宮(浜の町)
7/13(月) 熊野宮(福村)
7/13(月) 三岳神社(三岳)
7/13(月) 鬼神社大祭(鬼沢)
7/14(火) 八幡宮(石川)



八戸市内・周辺

八戸市
7/01(水) 神明宮(廿六日町)
7/06(月) 三嶋神社(白銀町)
7/07(火) 三嶋神社(白銀町)

六ヶ所村
7/17(金) 諏訪神社(泊)

むつ市
7/19(日) 黒森山神社(大畑町)

七戸町
7/25(土) 千曳神社(菩提木)



座ったままで!全身スッキリ★ゆるっとストレッチ

パソコン作業では前かがみの姿勢が続き、肩甲骨まわりの筋肉が固まりやすくなります。こうした不調を予防するためには、こまめに体を動かし、筋肉の緊張をほぐすことが大切です。

① 肩回し

背筋を伸ばして椅子に座り、肩の力を抜きます。肩をゆっくり前方向に10回、続けて後ろ方向に10回、回します。肩甲骨を大きく動かす意識がポイントです。

② 背伸ばし

両手を頭上で組み、天井に向かってぐっと伸びます。深呼吸しながら15秒キープすると、背中から腰にかけての緊張がやわらぎます。

③ 腰ひねり

椅子に座ったまま、上半身を左右にゆっくりひねり、各15秒キープします。無理のない範囲で行いましょう。

効果

血流が促され、首・肩のこりの軽減に役立ちます。姿勢が整うことで集中力の維持にもつながります。短時間でもこまめに行うことで、1日の疲労感が大きく変わります。

背筋が伸びることで胸が開き、呼吸が深くなります。気分転換にも効果的で、リフレッシュしやすくなります。

腰まわりの血流が改善し、腰の張りや疲労感の軽減に役立ちます。姿勢のリセットにも効果があります。

仕事の合間、メール送信後、会議前など、ちょっとしたタイミングで取り入れてみてください。健康的な働き方の第一歩は、日々の小さな習慣づくりから始まります。

ビジネスで使用する読み間違いしやすい漢字



普段の業務で目にする漢字でも、いざ「読み方は？」と聞かれると迷うことがあります。今回は、ビジネスシーンで使われる難読漢字をクイズ形式でご紹介します。皆さんはいくつ読めましたか？

① 遵守

…法律や道徳・習慣を守り、従うこと

② 一段落

…物事がひと区切りつくこと

③ 代替案

…それに見合う他のものに替えること

④ 月極

…一か月を単位として契約すること

⑤ 進捗

…物事がはかどること

⑥ 忖度

…相手の気持ちや考えを推し量ること