



今月の問題はコチラ。
ひっかけなぞなぞです。
ぐだらないと怒らないでくださいね♪

箱の中に果物が入っています。
りんご3個。みかん2個。メロン1個。
さらに梨が4個。
さて、箱の中には果物が何個入っていますか？



出典元：<https://hisasuke.com/>

正解の方（抽選3名）に粗品を差し上げます♥
ご応募お待ちしております

3月号の回答は・・・
「店主の生活」でした！！

ちょっといいわるな問題でしたね。

ありがとうございました。

【応募方法】

FAX : 0853-22-8064 日下まで
メール : kusaka_hitomi@stic.co.jp
締切 : 2025年5月15日まで

Start & Try Integration Company

私たちは「夢」と「暮らし」を
繋ぐコーディネーターです



〒693-0006 出雲市白枝町607-6
Tel : 0853-22-8140 Fax : 0853-22-8064
 <https://www.stic.co.jp/>

2025
4

新しい年度が始まる4月がスタートしました。
入学・就職など新しい生活が始まるという方も多いことでしょう。
ドキドキの新生活を始める方も、それを受け入れる方も 何かと気を遣う時期になりますが、健康には十分に気を付けて過ごしてくださいね。

厚生労働省 ガイドラインに基づく

健康的な作業環境のススメ



早いもので新年度が始まりましたが、1日のほとんどを職場で過ごすという方も多いのではないのでしょうか。長時間の事務作業は身体に何かしらの影響を与えます。そこで、今月号では正しい姿勢と環境づくりについてどんな対応策があるのか、ご提案させて頂きます。

厚生労働省 情報機器作業における労働安全衛生の為のガイドライン

抜粋内容参考URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/000580827.pdf>

●正しい姿勢で作業を行う事を推奨

「ディスプレイの画面の上端が目より位置よりも上にならないようにディスプレイを配置する。」

●目の保護や、ストレッチなどを行う事を推奨

「ディスプレイ画面の明るさ、書類及びキーボード面における明るさと周辺の明るさの差をなるべく小さくすること。」

特に、ノートPCを利用される方の場合 固定された小さな画面（ディスプレイ）で作業をするため猫背になる傾向があり、肩こりや腰痛を併発する恐れもあります。
弊社ではそんな方へ、パソコンに2台以上のモニターを増設する **マルチモニターの設置** をオススメしております。ただ、すでに設置済みの方もいらっしゃると思いますので、どんなモニターがより快適な作業を生み出すのか 一部ではありますが、ご紹介致します。

■縦置きモニター

スクロール量が横型よりも少なく、省スペースでの設置が可能。
文書作成や表計算などに便利です。

（商品例） IOデータ LCD-C241D-Fシリーズ



■明るさ自動調整機能付きモニター

明るさ自動調整付きのモニターなら、ディスプレイ周辺の明るさに応じて自動的に明るさを調整するため、目にも優しく、調整の手間がいらないので作業に集中できます。

（商品例） EIZO EV2480-Z

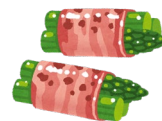


ただモニターを追加するだけではなく、お客様にとって使いやすく健康に作業が行えるような機種選定や設置方法をご提案します！
ぜひ、ご相談下さい。



4月の
オススメレシピ

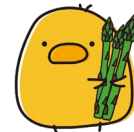
アスパラの肉巻き



【作り方】

- ① アスパラは固い部分を取り除き、ピーラー等で薄皮をむく。
- ② 豚肉に塩・胡椒をふり、①のアスパラに巻き付け半分に切る
- ③ フライパンを中火で熱し、両面に焼き色をつけ蓋をして蒸し焼きにして完成。

アスパラに含まれるアスパラギン酸は疲労回復や体調不良の予防に効果的です！保存する際は水を入れたコップやペットボトルに根元をつけておくか、濡らしたキッチンペーパーなどで根元を包み、穂先を上にして冷蔵庫で保存するとよいですよ。



そーなんだ

ChatGPTってご存じですか？

ChatGPTの簡単な始め方について説明してきましたが、利用してみられました？
今月は「まとめ」としてメリット&デメリットを簡単にお知らせしておきます。

メリット

- 無料かつ簡単に利用可能
- 相談相手になってくれる
- アイディアをたくさんくれる
- 仕事を楽にしてくれる
- スムーズに情報収集ができる

デメリット

- 最新の情報収集には向かない
- 偽・誤情報をピックアップしてくることがある
- フェイクニュースを拡散してしまう恐れがある
- 情報漏洩の危険性

ChatGPTは必ずしも100%正確な情報を提供するわけではありません。

特に医療・法律・投資関連の情報は専門家の確認が必要です。
とはいえ、正しく使えば仕事や学習、創作活動の効率を大幅に向上させることができる便利アイテムです。

ぜひ、メリット&デメリットを参考にしながらChatGPTを活用して、より便利な生活を送りましょう！

