



早いもので、今年も残すところ1ヶ月を切りました。今年は満足できる1年でしたか？

このニューズレターは、電子入札用ICカード購入をして頂いたお客様、当社とお取引のあるお客様、私と名刺交換して頂いた方へお送りしています。

IT関連の情報やニュース、気になる製品等をお伝えいたします。お気軽にお読みください。  
宜しければ社内回覧などして頂くと励みになり、嬉しくなります。

## もう嫌！ 光回線なのにインターネットが遅い...！！

せっかくインターネットを“超高速”と言われている光にしたのに、ネットが遅いとイライラしますよね。インターネットが遅い原因は「根本的にネット回線が遅い」、「パソコン側の原因」、「メモリを軽くする」、「LAN ケーブル、無線ルーターが古い」、「プロバイダー側が原因」等が考えられます。

「根本的にネット回線が遅い」と「プロバイダー側が原因」の二つの場合について説明します。

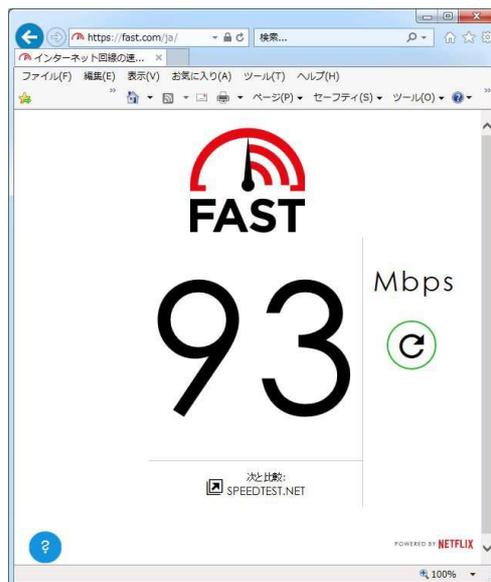
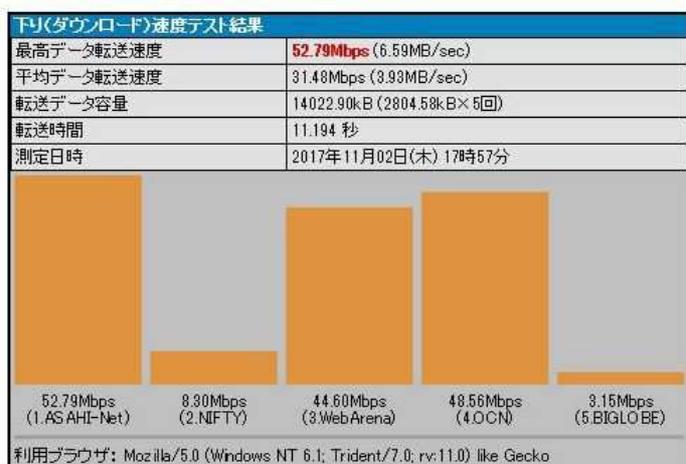
### 【根本的にネット回線が遅い】

根本的にネット回線が遅いかどうかを確かめて下さい。「速度計測」や「スピード測定」をキーワードに検索すれば、たくさんのサイトが見つかります。

私が使っているサイト「BNR スピードテスト」や「Fast.com」です。

スピード測定したので画像を載せておきます。

### Broadband Networking Report Speed Test



※レンタルしているONU（終端装置）やケーブルモデムを5年以上使用している場合、契約の見直しも必要でしょう。

### 【プロバイダー側が原因】

プロバイダーというのは簡単にいうと「インターネットと会社を繋げる仲介会社」みたいなものです。その仲介会社にはお客様をインターネット上に送るキャパシティがあります。そのキャパ内であれば大きな問題はありますが、キャパを超えてくると速度が遅くなります。

上図のスピード計測ではプロバイダー別の通信速度情報も表示されます。

プロバイダーはどれも同じではなく、通信速度も違います。

(曜日や時間帯や場所によっても通信速度は変化します。)

インターネットが遅い場合、契約されているプロバイダー変更を検討してみても良いと思います。

プロバイダー選びは、月額料金や通信速度だけでなく、トラブルが少ないのも検討材料に加えるべきです。

～ スマホ写真をその場でチェキフィルムにプリント！ ～



【電池やアプリ不要、どこでも手軽に】

電池や特別なアプリなどが不要、折りたたみ式でコンパクトなため持ち運びに便利で、スマホなどで撮影した写真をその場で手軽にプリントできる。撮影した写真をスマホで確認・加工してからプリントも可能だ。

使い方は、本体を開き富士フィルム製のインスタントフィルム「インスタックスミニ（チェキ）フィルム」をセットし、スマホをフレームの上に乗せシャッターボタンを押し、ツマミを回してフィルムを排出する、の3ステップ。約90秒後に写真が出来上がる。



タカラトミーは、スマートフォン（スマホ）向け簡易プリンター「Printoss（プリントス）」を、2017年10月21日に全国の玩具店および直販サイト「タカラトミーモール」などで発売します。

カラーはSAKURA、SUMI、SORAの3色。価格は3700円（税別）。

スマートフォンの画面をチェキフィルムに撮影して印刷するアナログな方法ですね。低価格なので買ってみようかな！！

～ 重度の肩こりを救う体操 ～

毎日のパソコン作業で「肩こり」してませんか？

「肩こり」によく効く体操を紹介します。

病院で教わったストレッチとのことで、ワンセットを、朝昼晩やると効果的です。

【病院で教わった肩こりによく効く体操】-完全版- AoFujimaru @aka\_aof

①両手を組み

手の平を上に向け、両腕を頭上に目一杯伸ばす。  
※この姿勢で10秒待機

②次に①と同様に組んだ手を前方へ目一杯伸ばす。

※この姿勢で10秒待機

③両腕を背中に回し、右手で左手首を掴み…

正面を向いたまま首を右に傾け、左腕を下方に目一杯伸ばす。  
首筋と組んだ左腕をよく伸ばすイメージで。  
※この姿勢で10秒待機

④次に左手で右手首を掴み、③と同様に正面を向いたまま…

首を左に傾け、右腕を下方に目一杯伸ばす。  
ここでも首筋と組んだ右腕をよく伸ばすイメージで。  
※この姿勢で10秒待機

⑤今度は親指を尻側に手を組み 小指が尻側を向くように手首回転、腕を伸ばし肩甲骨を目一杯寄せる。

※親指を外側に背筋を伸ばすのが辛ければ、小指を外側に伸ばすのもありかと…  
※この姿勢で10秒待機

以上①～⑤をワンセットとし、1日2～3回（朝昼晩）休憩時などにやると効果的です。  
※この体操は過去、自分が重度の肩こりで昔から上に血が上りにくくなり、布団に寝ても天井が回転するほどの悪い眩暈を起こした時に病院で教えてもらいました。肩こりは結核きの癒みの種だと思つて、ぜひ皆さんお試しあれ！（ラジオ体操も効果的） ※やりやす注意

是非お試し下さい！

～ 編集後記 ～

久山町の「かかし祭り2017」へ行ってきました。レスポアール久山（公営施設）に車を止めて見て回ると良い運動にもなりました。動きを表現した楽しい案山子さんが出迎えてくれました。本当に動き出しそうな案山子さんばかりでした。人気があるようで、北九州や久留米、佐賀ナンバーの車も見かけました。

記 奥村

