



## スタッフのつぶやき

この6月に50代へ突入しました！

以前より自宅近所に公営ジムがあって週末通っておりました。※当時、1回¥300-(安っ!)ところが、2020年4月からパンデミック・・・ジムも閉鎖・・・テレワーク@自宅に・・・

「身体がなまるな～」なんて塞ぎ込んでましたが・・・

「どうせすることないなら、ジムがある公園を毎日走ってみるか!」と毎日5kmランニングを開始

これがまた、気持ち良い♪

ジムのトレーニングより、自然の中を走る方が断然気持ち良い!

当初は、5kmを30分くらいかけていたのですがどうせなら目標を設定しようと、徐々に負荷をかけました。1km5分以内で7km走る! → 1km5分以内で10km走る!

パンデミック終了後も、ジムには戻らずランニングを継続

現在も「1km5分以内で10km走る&月に100km」を目標に走っています。

「老当益壯」老いては当(マ)に益(マ)ス 壯(カ)んなるべし!

(統括部長兼営業部長 岡 恭弘)



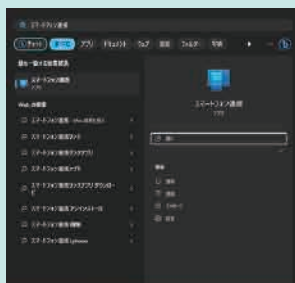
## IT雑情報

【スマートフォン連携】

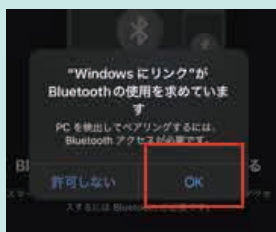
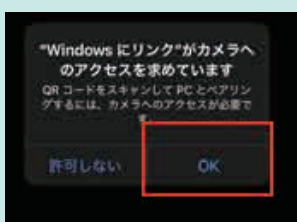
このコーナーではITに関わるいろいろな情報をお届けします。

2023年5月からWindows11でiPhoneから電話をかけたり、通知を受け取ったりすることができるようになりました。QRコードをiPhoneで読み取るだけで連携ができます。iPhoneはiOS 14以降である必要があります。

- ① 事前にiPhoneでのAppStoreから「Windowsにリンク」アプリをインストールしておきます
- ② Windows11のスタートメニューで「スマートフォン連携」を検索して開きます。
- ③ パソコンのWindows11のスマートフォン連携で「iPhone」を選択
- ④ QRコードが表示されたらiPhoneの「Windowsにリンク」アプリでQRコードを読み取ります。



- ⑤ iPhone側でカメラとBluetoothの使用を許可してQRコードを読み取ります



- ⑥ PCとiPhone両方でペアリングを押します。



- ⑦あとは画面の説明に従い、iPhone側で下記設定の許可を進めると完了です。



- ⑧完了すると、電話やSMSが使用できるようになり、アプリの通知も届くようになります。

