

ホースセラピーをご存じでしょうか。馬に触れる非日常がもたらす感動、人間よりも1℃高い馬の体温による温熱効果。そして、乗った時にバランスを取ろうとすることで身体能力が高まるなど、馬との触れ合いが障害を持った人を元気にするとして、フランスやドイツでは心身両面への医療効果が認められています。日本で「障害者乗馬」を普及しようとする団体、『東京ホースビレッジ』の顧問を務める女性は元プロ騎手。中学2年生の時に親元を離れて修行を積み、騎手としてデビューしたものの病気のためわずか21歳で引退を余儀なくされました。それをきっかけにフランスへ渡り、ホースセラピーの活動を始めたことが彼女の転機となりました。他者を勇気づけることで、自らの逆境を克服したとも言えるでしょう。壁にぶつかった時、その壁の高さに絶望せずに周りを見回せば思わぬ脇道が見つかることもあります。乗り越えるだけでなく回り込む発想も大切ですね。

## 行ったつもり(バーチャル)の世界旅行

ヨーロッパとアジアをまたぐように位置するトルコは、西洋と東洋の文化が融合する歴史的遺産の宝庫。フランス料理・中華料理と並んで「世界三大料理」の一つと称されるトルコ料理は、やはり東西の食文化が解け合った多彩なバリエーションが特徴です。トルコ最大の都市イスタンブールの中心を貫くボスポラス海峡に夕陽が沈み、対岸の街並みを赤く染め上げていく光景を目にするとき、異国を旅する気分が最高潮を迎えるでしょう。



知って得する知恵袋

長年使っているタンスやクローゼットは、独特のニオイが気になりますね。そこで、ニオイ取りに牛乳を使ってみましょう。沸騰した牛乳を耐熱容器に入れてタンスやクローゼットの中に置き、あとは閉めておくだけ。数時間後には気になるニオイが消えています。

## 仕事の合い間に間違い探し!

よく見ると左右のイラストには異なる箇所が7つあります。正解は巻末に!



# カユイところに手が届く～パソコン奥の手

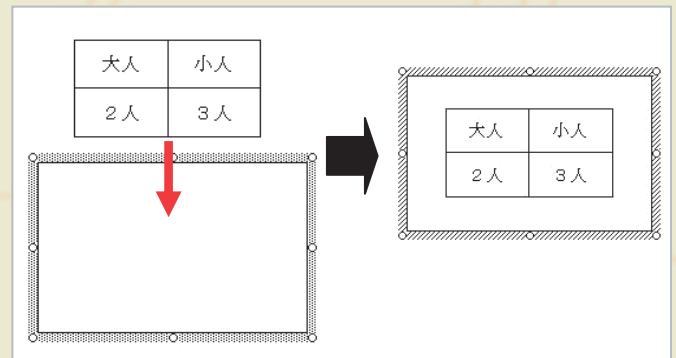
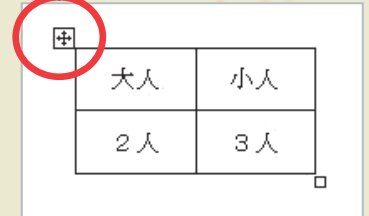
## 【Wordで作成した「表」を自由自在に移動する】

パソコンで文書を作成する場合、「表」は欠かせない機能です。作成した表を任意の場所に移動するには、表の左上に出てくる十字マークにマウスを合わせてドラッグします。この操作でうまく動かなかったり、調整がしにくい場合には、表をテキストボックスに入れてみましょう。微調整もバッチリですよ。

### 表を自由に移動する方法

- (1) 作成した表の上にマウスをあてると十字マークが出るので、十字マークにマウスを合わせてドラッグする。**[Alt]**を押しながらドラッグすると細かい移動が可能です。
- (2) 上記(1)がうまく使えない場合は、あらかじめ別の場所に作成したテキストボックスの中に表を入れて移動する。**[Ctrl]**を押しながら**[↑ ↓ ← →]**のいずれかを押し、表が矢印の方向へ少しずつ移動するので微調整ができます。テキストボックスの線や塗りつぶしは「なし」に設定するときれいです。

(解説仕様：Word2003)



## 生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

### 【今月の名言：「叶うはよし叶いたがるは悪しし」】

現代まで続く日本の茶道を完成させ、織田信長と豊臣秀吉に仕えた茶人、千利休の言葉です。願い事とは努めた結果、自然に叶うのがよし。「叶えよう叶えようと浮き足立ってはならない」という意味です。目標や願い事は誰にでもありますし、実現したときのことを思うとワクワクするのはみな同じ。目標が大きければ大きいほど、現実感が乏しくなることもよくあることです。利休は、願い事でこのように気持ちが乱れることを戒めています。未来の自分は、今の自分の延長線上にある。だからこそ、「どうしようか」「これでいいのか」という余計な心配などすることなく、取り組まなければならない課題に日々せっせと励みなさい」というのが利休の教えなのです。一步一步、歩みを進めることが願いを叶える最良の方法であり、それは日々、願いを叶えているのも同然なのだと利休は400年という時を超えて語りかけています。

## 間違い探しの答え

1. 左上、花びんに生けられた花
2. 中央上、バスケットゴールのボード
3. 右上、賞状を受け取る学生の髪型
4. 右中段、賞状を受け取る学生の胸のボタン
5. 右中段、会場出入口の開閉
6. 右中段、最前列で着席する男子学生のマスク
7. 左下、賞状を渡す校長先生の上着のポケット

## メモリー株式会社

〒470-2101  
愛知県知多郡東浦町森岡上半之木54-1  
営業本部 ビジネスソリューション事業部  
Tel : 0562-83-8249 Fax : 0562-83-8274  
<http://www.memoly.com/>

