



50年に一度の大型台風8号。前評判と違い、福岡は台風の影響もなく静かに去って行きました。県南で電車やバスが止まった程度で、良い意味で期待外れに感謝です。

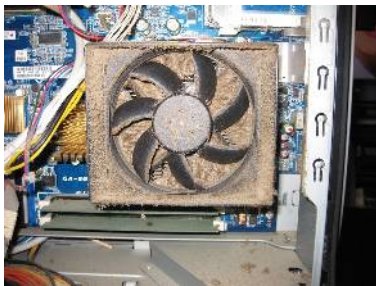
このニュースレターは、電子入札用ICカード購入をして頂いたお客様、当社とお取引のあるお客様、私と名刺交換して頂いた方へお送りしています。

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。

## 暑い夏を乗り切るパソコンの熱暴走対策！！

暑い夏は苦手ですが、パソコンも暑さは苦手です。夏は一年で一番パソコントラブルの多い季節です。簡単なパソコンの熱対策をアドバイスいたします。(CPUの温度モニタはフリーソフトの「Core Temp」が便利です)

### ★デスクトップパソコンの熱暴走対策



パソコンの電子部品からは熱が発生するため、冷却ファンで空気を循環させて冷やしています。

一般的には1年以上使用していると、パソコン内部に侵入したホコリがたまってきて、排熱効率が悪化し、パソコンに悪影響が出てきます。(冷却用ファンの音がウルサイ場合は、冷却ファンに埃が詰まっていないか確認しましょう)

パソコン内部が汚れていると、Windowsがハードウェアエラーでブルースクリーンになる回数が多くなっています。(内容はCPU、電源、メモリ、マザーのどれかのエラー)CPUクーラーが目詰まりを起こしている。電源ファンも汚れている場合が多いですね。



パソコン内部の掃除作業といえばまずは冷却ファン(クーラー)のプロペラに大量に付着したほこりや汚れを綿棒や清潔な布、または専用のクリーニング製品を使って落としていく事がメインになります。

**掃除機** 左写真のように埃が酷い場合は掃除機で吸い取りましょう。

**エアダスター** (ノズルから気体を放出してホコリを吹き飛ばすスプレー)

エアダスターは逆さOKタイプを選びましょう。

**エアブラシ** (空気を出しながらホコリを払えるブラシ)



エアダスター



エアブラシ

### ★ノートパソコンの熱暴走対策

ノートパソコンを分解して掃除するには専門知識が必要です。

パソコンが苦手な方は、①パソコンの底を1~2cm上げて放熱効果を良くする。

②パソコンの下に敷く冷却ボードをお奨めします。

冷却ボードは、パソコンの底面に冷却用の吸気口がある場合有効です。

USBケーブルでの電源共有なので、専用電源は不要です。

パソコンショップや家電量販店などで、3,000円~10,000円程度で販売されています。



～ 火災で、Windows XP の世界で最も有名な風景の一つが消える? ～



米カリフォルニア州で森林火災が発生し、Windows XP の標準デスクトップ背景に使用されている人気の観光地ナパバレーから約1000人が避難した。

約1000人の専門家チームが派遣され、航空機も参加して消火活動が行われているが、森林火災は拡大しているという。現在までに、焼失面積は2000ヘクタールを超えた。また住宅5棟が全焼し、さらに400棟の建物が危険にさらされている。

ナパバレーはワインの産地として有名。また、世界で最も見られている写真もナパバレーで撮影された。1996年に写真家のチャールズ・オリア氏はナパバレーで、明るい青空に白い雲が浮かぶ緑の丘の風景を撮影した。そしてこの写真は「Bliss (草原)」と名付けられ、Microsoft 社のWindows XP のデスクトップの壁紙に使用された。

**このデスクトップの壁紙は絵画かと思いましたが、写真だったのですね!**

～ 成功する人はやっている! 睡眠前の5つの習慣 ～

**★読書をする**

当たり前のようにあるが、成功する人の多くが熱心な読書家だ。読書することで他者の考えから学べることも多くあり、「成功への近道」とも言われているほどだ。事実、マイクロソフトの創業者のビル・ゲイツは、疲れてベッドに向かうまで本や新聞記事を読んでいるという。



ビル・ゲイツ

**★翌日の予定を把握して準備する**

翌日の予定を把握するためには、明日のことを書き起こし、準備すべきことをメモすることだ。例えば、次の日に着ていく服を準備しておき、必要になると思われる書類についても用意しておこう。この準備ができていることによって、1日がより生産的になる。逆にこの準備ができていなければ、朝からドタバタと行き当たりばったりな対応を取らざるをえなくなる。

**★外の世界とのつながりを切る**

今の世界の大きな特徴といえば、世界中の誰でも、あなたとつながろうと思えばつながれることだ。仕事が終わった後も、あなたのスマホや携帯電話は鳴ることがよくあることだろう。そこで、スマホや携帯電話の電源を切り、外界と離れてみよう。ある研究によると、独りになる時間にこそ、自分ときちんと向き合える時間だとも言われている。睡眠前に少しでもよから、独りになる時間をつくることも重要だ。

**★瞑想する**

瞑想は身体的・精神的な健康によいとされている。瞑想することでエネルギーを充電し、自分のやりたいことに集中できるだけでなく、日々の喧騒から離れて深いリラクセスを感じられる。最初のうちは5分～10分でもよいので、毎晩寝る前に瞑想を始めていくのもよいことだ。

**★1日を振り返って良かったことをまとめる**

1日を振り返ると、ストレスに感じたこと、不満足だったこともたくさんあるだろう。一方で、ランチがおいしかったとか、家族と楽しい時間が過ごせたなど、ささいなことでも1日の中でうれしかったこともあって、それを思い出すと楽しい気分になれることもあるはずだ。そこで小さなことでも構わないので、少なくとも3つから5つ、1日で何か感謝したことや自分が達成できたことを書き起こしてみる。これは翌日の予定や準備をしている最中に取り組んでも構わない。そうすることで、日々起こることに対して、感謝の気持ちが生まれてくるのだ。

寝る前にこういうことが出来ていたら完璧ですね。

～ 編集後記 ～



6月の某日に「福岡フォト倶楽部」の撮影会に初参加してきました。撮影場所は、大牟田市の定林寺(アジサイ寺)でした。初参加でしたが、倶楽部の方々と楽しく撮影できました。花の撮影は初めてでした。やはり、花の撮影は難しいですね。撮影会に参加された方々に感謝いたします。

記 奥村