

林檎

岩手Mac友の会

Vol.12, No.3 2001.1.27

Iwate Macintosh Funclub



だから何時まで経ってもアップルファンの足を洗えないのだ。

CPUのクロックアップだけでなくマザーボードのバスクロックまでアップした新しいデスクトップタイプの G4 も実は凄いのだが、すっかり PowerBook G4 に霞んでしまった感じがするの、は私だけの感想だろうか？

図体がデカいとか、思いつきとか電池が5時間しか持たないなどを指摘する向きもあると聞く。毎年この時期になると業績不振が話題になるアップルの救世主となるか！

困で表示が許されます。

昨年末に慌ただしく登録更新をしたので、近々登録が完了するでしょう。とはいえ今日現在、まだライセンスが送られて来ません。

正式なライセンスが届いたらすぐに皆さんに MEGUMI を通じてお知らせします。

(でも、このロゴ、どう使いましょうかねえ...)



PowerBook G4 登場

いつも聴衆を驚かすのが趣味のジョブズ氏がまたもや MACWORLD Expo. San Francisco の会場に詰め掛けた人々を相手に得意満面で紹介したのが Powerbook G4 でした。

基調講演の最後で「そろそろ終わりかなあ」と皆が諦めかけたころを見透かしたように「そういえば、もう一つあったんだ」と切り出すあたりはいつもながらの茶目っ気とはいえ心憎い演出。

スペックを見るとそんな演出が必要無いほどの性能と、ジョブズならではの洗練されたデザイン。いつものことながら賛否両論が出て入るものの、私はすっかり気に入ってしまいました。



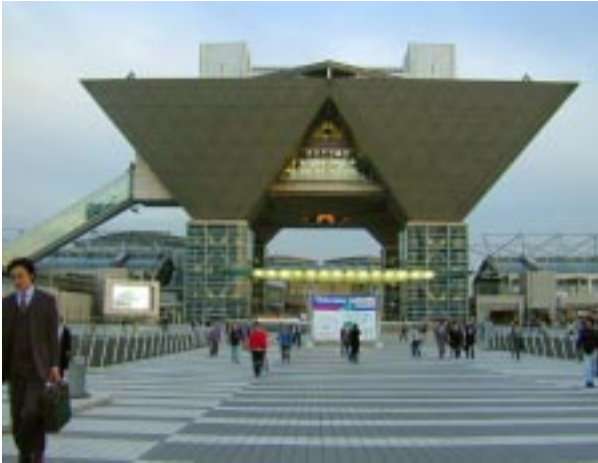
UG 登録更新

岩手Mac友の会はアップル社に登録しているオフィシャルな会として長く活動していて、この登録は一年毎に更新することになっています。

近年は年間登録料金が必要でしたが、今回の登録から料金が無くなりました。さらに今年から登録だけでなく、上記の Apple User Groups のロゴマークを利用できるライセンス契約を結ぶようになり、この契約締結後はニュースレターなど許された範

Inside

つれづれMac (~ WORLD PC Expo.2000、MMM2000他) -- 2
余計なお世話
(冬のスキンケア) ----- 6
メールソフトあれこれ ----- 8
林檎ギャラリー ----- 10
編集後記 ----- 11
会員名簿 ----- 11
掲示板 ----- 12



つれづれMac~WORLD PC EXPO 2000とMMM2000の話題を中心に~Mac的生活の日々

藤原友行

ありやま、12月になってしまった。これを皆さんがお読みになるのはお正月明けですね。

「明けましておめでとうございます。2001年サブノート型も出るようだし、21世紀Macでがんばるぞ！」

...というわけで、今回はWORLD PC EXPO 2000とMMM2000の話題を中心に、Mac的生活の日々のことを書いてみたいと思います。どうぞおつきあってください。

WORLD PC EXPO 2000は9月16日の日経BP社のWEBページで事前登録から始まった。この登録で会場の入場券が無料でゲットできるのだ。しかしながらうっかりアンケートに答えたばかりにその後カウントダウンメールが、やたらきてしまっていて読むのと整理が大変だった。

実は12月の現在でもいまだその時の後遺症でというかbiztech@とかpcgaz2@やsbiztech@などのメールニュースがほとんど連日来るようになってしまった。止めてしまえばよいのだが、Outlook Expressにはフィルタリング機能というか「ルール」という機能がありそれを試すには絶

好のデータというわけで、そのままにしている。

ぼくは、メールソフトはクラリスメールから入ったのでこれまで他のメールソフトは使ったことが無かった。これで十分用が足りていたし他に代えるのが面倒という例の性格のせいでもある

のだが。しかし、もうとっくにクラリス社は無くなって、仕事先でメールのサポートが必要になってきたりしたのでOutlook Expressを10月6日からテストを始めた。何しろ無料なのが良く、と、考えていたらMicrosoft Office 2001にMicrosoft Entourage (アントラージュ) というメールソフトが付属してOutlook Expressの開発は終了することのこと。

...ううう、いつものことだ。

さて、気を取り直して、メールソフトを移行だ。アドレスや送受信したメール履歴もできればそのまま使えるようにしたい。そこでまず、クラリスメールからアドレスをテキストで書きだしてOutlook Express5.02に取込んだ。今までの履歴のメールのインポートはどうか？実は、なかなかうまくいかなかった。Outlook Expressでクラリスメール2.0からインポートしようとする途中で必ずフリーズしてしまうのだ。4~5回やってみて、Outlook Expressへの割当メモリーを増やすことに気がつきそうしたら取りこめた。

Outlook Expressに慣れてくるにしたがって先に書いた「ルール」という機能が便利だと思った。通常のメールとセールスメールや配信されるニュースメールを受信するときフォルダに分ける機能なのだが先に書いたように大量のメールを載くには良い機能だと思った。他にも機能があるようだが、とりあえず用が足りた

ので使っていない。これで全面的に移行してもOKだ。

Entourageを使う機会があり試してみた。基本的にはOutlook Expressと一緒に、スケジューラーが付属して簡単にリンクできて便利だった。ただ、Power BookG3 400では起動がとても遅く(予定も書き込んでいなくてもさまざまなリンク先を探し回っているような気がする)とても我慢できない。スケジュールを入れる手間も面倒だったし、やっぱりOutlook Expressをしばらく使ってゆこう(^_^)。

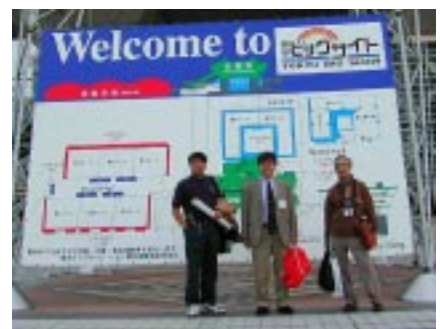
おっと、WORLD PC EXPO 2000だ。

10月18日、今回は凸凸カルテット。例の7時半の新幹線に長土居、白石、野村の三氏と時間に余裕をもって乗り込んだ。

さて、会場に向かいながら気がついたんだけど、幕張じゃなかったんだ。行く先についてはいつも真っ白なのでなんか前回と違うなあと思っていたら、着いた先は東京ビックサイト。自慢じゃないが、昨年の林檎に書いたように、当方にわか浦島状態なので、ま、いいかみたいいな...

会場が狭く出店が少ないと感じていたらパーティションが二つになっていてそれに気がつかないで今回は、なんかお目当てのものが無いと思ってしまった。大分ロスしたみたいで時間が惜しかった。二つ目のパーティションの方がおもしろそうだったのだ。特にエプソンのブースはもっとゆっくり見たかった。

PM-900C、CD-Rのメディアに直接印



刷できる機能がすてきだ。
ま、CD-Rに、印刷したサンプルは
しっかりゲットしてきたが。
しかしうまいなエプソンは。今回も
そうなのだがこのところ毎年自宅の
プリンタが変わっている。

さて、第一パーティーの方では
MacOS X Public Betaのデモが行わ
れていた。2月のMacworldExpoでも
感じたのだが、ちょっと今までの
MacOSに比べて使い心地が違った感
じだな。でももう少しで自分で体験
できる。実は、出発日前日だと思
うが銀座の高島屋で直販をするとい
うニュースが入っていたのだ。それ
とアップルストアで何とかかなりそ
うなのだ。

...ということで、実際に手にした
のは、10月25日の注文で10月29日
到着だった。Power Bookは前もって
IBMの20GBのHDDに交換して専用
のパーティションを準備してよいよ
インストールだ。情報によると、OS
9が先にインストールしてあるボリ
ュームにMacOS X Public Betaを入
れることによりClassicというOS9
の環境が利用できるのだそうだ。

で、結果、...ウーン。ま、Public
Betaということで。アップルには
しっかり頑張っただけ。OS9.1が
とても楽しみだ？

事前のMac系の雑誌によると英
語版のMacOS X Public Betaテ
ストでファイルメーカーProが使
えないとかあったのだが、今回
の日本語が使えるバージョンは、
ちょっと遅いClassic環境でとり
あえず普通に使えるし、ファイル
メーカーProサーバーにもアクセ
スできた。それと、うっかり本
来使っていたOS9.04のボリ
ュームをClassic環境にしたら
Timbuktu Proも通常通り使
えてしまった。これはすごい
と思った。ただ噂系のサイトで
見たAir Macが動くという設
定が、どこをどうすればよいの
かまるで分からずお手上げだ。
正式に対応するのを待とう。
ところで、CarbonLibで対応
の肝心のAppleWorks 6なの
だが、日

本語を入力しようとする
と必ずクラッシュしてしま
う。ネイティブで使えると
楽しみにしていたのに残念
だ。ただ、クラッシュする
のはAppleWorks 6だけで
例のプレゼンで見たとう
り頑丈なMacOS Xは落ち
ません。う、う、う、何と
かして欲しい！気を取り直
してまたAppleWorksを
ダブルクリック。きちんと
立ち上がるのだが日本語
を入力しようするとやっ
ぱり落ちる。頑丈なOS
Xは落ちません。すごい
！（何だかやけくそだ）

今回おもしろそうだと
思ったのは、チェスゲー
ムが付属して3Dで動く
のだ。反応がちょっと遅
いが感動ものだ。だだ
チェスゲームを対戦し
たことがないので二、三
分でチェックメイト。

と、たった二つの話題
でWORLD PC EXPO 2000
を飛ばして翌日は、長
土居さんのご用で東京
デザインセンター（名前
が間違えていたらごめ
んなさい）というところ
に行った。かつて、
ABITAREというイタリ
アのインテリア雑誌で
見た覚えのある素晴
らしい家具が展示して
あり、本物を鑑賞でき
てとても良い体験をし
た。撮影禁止と思っ
て何も写真を撮って
こなかったことが心
残り。外観だけは長
土居さんが撮影して
いた。



お昼は、秋葉原のジャン
ガララーメンの大盛り。
白石さんが案内してく
ださったのだが、九州
系のラーメン。麺には
ちぢれが無いストレ
ート、豚骨味で味の
しみ込んだゆで卵、
よく煮込んでとろけ
るチャーシュー、明太
子他さまざまな具が

入っていた。後で気が
ついたのだが、大盛
よりも、博多方式の
替玉という手もあ
ったようだ。それを
体験してみたかっ
た。店の外の行列
6~7人後ろに並
んで入ったのだが、
白石さんによると
当日は行列が少な
いほうのことだ。



銀座の伊藤屋にも長
土居さんが用事があ
るとかで寄ってきた
。彼のご推薦、故障
知らずで持っても滑
らない、まったりし
た滑らかな書き心
地のスイス製CARAN
d'ACHEのボールペ
ン。今回も心よく出
してくれた奥さん
への土産品とした。

山野楽器で白石さん
ご推薦のCDオープ
ナーをゲット。買っ
たばかりのCDを開
けるときいらいら
するセロファンを
開けやすくする小
物だ。480円。それ
と今年FM放送で聴
いた印象が思い出
されて、再発の「桜
んぼの実る頃」な
どが入ったナナ・ム
スクリーのCD。

後半は、野村さんと
合流して秋葉原巡
り。今回は、白石
さんのスピーカに
追加するツイーター
用のアッテネーター
他の買い物のアド
ヴァイザーを務めた。



帰りは、長土居さんと帰宅の途に着いた。(白石さんは翌日に会合があるのだそう)新幹線の中では山野楽器で長土居さんにお勧めしたマーラーの5番嬰八短調のシンフォニーを聴いてみた。廉価版なのに素晴らしく録音と演奏が良いものでしばし夢の中...



やって来ました。MMM200Q

今年は、昨年の雪を思い出して少し早めの10月28日と29日。今回の会場は、遠山さんのご紹介で網張の「Field Note」というすてきなペンションでした。

参加者は、青木淳さん、神達宏さん、佐藤学さん、白石隆さん、土村中さん、高橋晃さん、山本淳さん、佐藤護人さん、伊藤和則さん、遠山明人さん、野村行憲さん、藤原友行の計12名でした。青木さんは、ご自身の開発したフリーソフト「じゅん」を駆使して、いつもながら素晴らしいプレゼンでした。圧倒されました。そして、所々にポロっと出てくる宗教観とMacに対する思いの取り合わせ。これもおもしろい。このプレゼンだけでも十分MMMに参加の意義があると思いました。次はほか、FaxstfProとファイルメーカーProとテレコムマネージャーProを使ってイベントの案内を170カ所余りに一度でFax送信したスクリプトについて解説をしました。ファックス専用Macを一台用意してそばについていなくても数時間かかるが、一回の操作で送信したという内容です。

神先生は、歯のかみ合わせが悪いと歯だけではなく体の至る所に影響があるというプレゼン、とても参考

になるけど思い当たるところがあるようなちょっと怖いお話。



土村さんのお知り合いからのハワイ土産のMacソフト、とおもいきや液晶クリーナー他のメンテナンスツール、笑えたけれど液晶画面がきれいになって十分役に立ちました。こんな遊び心、好きだなあ。



伊藤さんは、ご自身がかかわった建築デザインのプレゼンを行いました。ぼくの普通の使い方とは異なる別のMacの一面を教えていただきました。



野村さんの小型win noteでMacを走らせる方法、あれを見て何とかしてヴァーチャルPCで走らせることができないかまだ思案中。あんまり意味がないようだがヴァーチャルPCの中でMacが走るの楽しいと思うけ

ど...? (MacOS X Public Betaを動かしてみても、これからは、エミュレーションがオリジナルより使いやすく安定させたほうが、ワタシテキにはありがたい。現にヴァーチャルPCはハードWindowsではまねのできないwin95、98、2000、MEの簡単な切替ができることと立ち上がりの早さ。それとこれは重要なことだがクラッシュさせたときの初期状態への復元性の早さなどがあると思うのだが。つまり、これからはMacOS Xがこの



ような方向になってゆくのであれば、プラットフォームは各自に選ばせて欲しいというのが本音。早い話、アプリケーションも含めてクラッシュしない丈夫なMacOSであればよい)

いつもながら皆さんのMacにける熱い情熱、思いが強く感じられ、和気あいあいと時が経ちました。



次の日の朝、帰り際にペンションのオーナーがオーディオに凝っているようなので興味があり少し聴かせていただいた。マイクロの重量級の系ドライブのターンテーブルにサエクだったかのトーンアーム、デンオンのDL-103カードリッジ、一世を風靡したヤマハのNS-1000スピーカー他を使ってらっしゃった。

ちょうど持ち合わせていた波多野睦美さんの「イギリスの愛の歌」をオーナーに聴いていただいたら気に入っていただけようだ。このCDについて以前ぼくが「めぐみ」に書いたのを思い出した。

つれづれMac【1/30/1999】

先日の朝、NHK-FMを聴いていたら、それは素敵な歌声が流れてきた。急いで歌っている方の名前をメモしCDショップに行った。しかし全然見つけることも出来ず困っていたら、98マシンにCD-ROMをいれた検索機械が置いてあった。これはとても良いサービスだ。？...。全然操作法がわからない。30分くらいクリックしまくってやっと様子が変わったが、ユーザインタフェースなんてものを全然考慮していないシロモノ。マウスでひらがなパレットをクリックさせて一文字ずつ入力させる最悪の仕組み。あまりの悲惨な作りにあきれ、おまけに肝心のCD情報にはヒットしなくて注文も出来ずスグスグと帰ってきた。

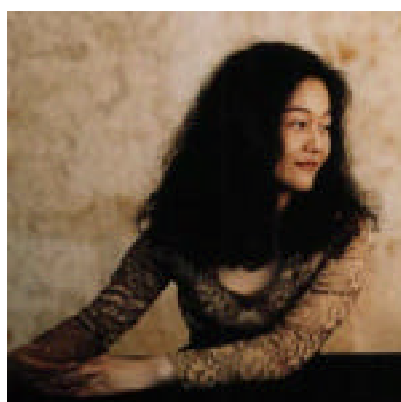
諦めきれないでいたところ、そうだ！インターネットで！とブラウザの検索ボタンをクリック。名前を入れてサーチしてみたらすぐにヒット。おまけにダイレクト販売もしていることがわかった。すぐにフォームに記入し注文ボタンをクリック。注文した実感が無く少々不安に。しかし、三日後にはCDと郵便振込の用紙が送られてきた。オー！なんとという時代。Macやっていて良かったー。

ところでそのCD、昔サイモン&ガーファンクルが歌っていた「スカボロフェアー」も収録されている。正調「スカボロフェアー」というか、歌詞の区切りはいっしょなんだがメロディラインが変わっている、というよりこちらがオリジナルかも知れない、古風なイギリスフォークソングだ。歌詞は昔歌ったそのまんま、

Are you going to Scarborough fair?
pasly, sage, rosemary, and thyme...

Remember me to one who lives there,
She once was a true love of mine...

...ウーン。スバラシイ。素敵だ。いとをかし。波多野睦美のメゾ・ソプラノとつのだたかしと彼の主催するグループ「アンサンブル・エクレジヤ」のメンバーによる演奏。日ごろの時間を忘れさせ心がなごむひととき。(このところなごんだまま元に戻れないで、ダレ~としているのだ。)彼のグループのホームページからダウンロードした彼女のポートレートでオリジナルCDラベルを作ってみた。ウッシッシ。



今のお気に入り、このCDのタイトルに使われている「サリー・ガーデン」機会がありましたら是非以下のサイトをお訪ねください。
<http://www.linkclub.or.jp/dowla>

最近の話題から

【FireWire】

10月初めにPower BookG3でFireWireのHDDを使いたいためにMacLet 楽天支店からNewer Technology FireWire 2 GoというPC拡張カードを購入したのだが、コピー途中で必ずフリーズする。散々情報を集めて回ったのだが一向に解決しないのでしばらくほっておいた。一ヶ月位してやはり諦めきれずに購入先とメールのやり取りを数回した結果、カードの不良ということが分かった。おれの一ヶ月間の悩みどうしてくれるんだ！

...ま、その後はすばらしく快適になったけど。

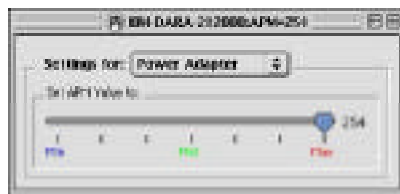
【光マウス】

普段マウスパットにまな板を半分に

したものを使っていたのだが9月にAppleストアで購入した水ようかん型光マウスでこれを使うとポインタが飛んでしまう。おかしいと思いながら一ヶ月ほど使っていたのだが、以前使っていた3Mスコッチのウエットスーツの素材のような青と黒の模様の油絵用のパレットのような形をしたシート状のものに代えたら非常に具合が良い。やっと違和感が無く使えるようになった。どうもAppleProマウスは、最初の宣伝のように行かなくてマウスパットは、コントラストの低いダーク系色のものが良いようだ。

【APM Tuner】

APM Tunerというポータブル機のHDD用のフリーのアプリケーションがある。直接HDDにアクセスするようで、Power Bookを使っていてクロックは早いのにデスクトップ型に比べるとキー入力時にちょっと引っ掛かる感じがあるのを改善してくれる。大容量のIBMのHDDと相性が良いようだ。先日何気なくCitiDiskの発売元のアミュレットのサイトを見ていたら偶然、作者のサイトにたどり着いて見つけた次第。



「APM (Advanced Power Management) とは、ポータブル環境で使われるハードディスクにおいて、電力消費を低減させる機能を持ちますが、使用感に「遅れ」が出たり、ヘッドが停止する際に「カラン」というような音が出たりします。APM値を増やすことで、APMの影響を減らすことができます。」同梱マニュアル引用

【ソフトウエアアップデート1.2】

12月初めに配付され、実行するとフリーズしていたこれまでがウソのように安定して最新のアップデートがかけられるようになった。

...というわけで誌面も尽きました。

それじゃ。

e-mail: tomoyukif@mac.com



余計なお世話

冬のスキンケア

佐藤雅子

Q. 寒に入り、だいぶ空気が乾燥して参りましたが、今日は冬場、乾燥する時期のお肌の手入れ、いわゆるスキンケアについてのお話を。

A. そうですね。冬になりますと、大気の湿度がかなり低くなり、皮膚からも水分が奪われ、乾燥肌、ドライスキンがめだってきます。10月の声を聞くとそろそろ乾燥肌に気をつけなければなりません。

ドライスキンは、小児乾燥型湿疹といわれるお子さんの乾燥肌もありますが、お歳を召した方にもよく見られます。近ごろは、若ものの肌も不適切なお手入れのためか、乾燥の気になる方が多くなりましたね。

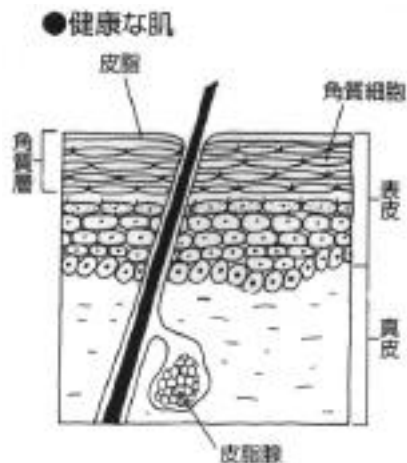
皮膚は外界の刺激から身体を守るバリアの役目をになう大切な臓器です。もし、乾燥しきってバサバサ、がさがさの肌になってしまうと、外からの刺激をはねのけることが出来ずに入り込んでしまいます。刺激する因子は、色々あって、自分の汗や涙でさえも乾燥した肌には刺激になってしまうのです。そして、かゆくなったり痛くなったりするのですよ。

Q. 空気が乾燥すると皮膚からも水分が奪われて乾燥してくるわけですか。

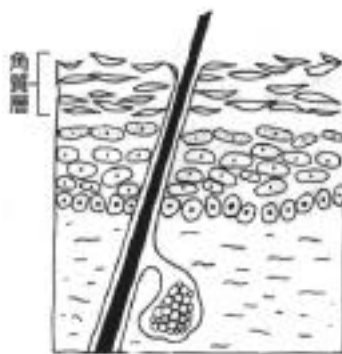
A. そうです。皮膚が充分潤っているうちにはいいのですが、潤いをたもつ事が出来なくなると大気の乾燥の影響をもろに受けて乾いてきます。

図をご覧ください。皮膚表面は、皮脂膜に覆われており、水分の蒸発を防いでくれています。また表皮の

一番外側は角質細胞の集まりの層で出来ていて、この細胞の層の間に「天然保湿因子」というものが含まれています。細胞が煉瓦だとするとそれをつなぐセメントにあたります。この因子が肌に水分をため込



●ドライスキン



み、肌の潤いを保っているのです。

そして、この二つの働きで、皮膚の潤いを保ちつつ、外界からの刺激の侵入に対して身体をまもってくれる働き、いわゆるバリア機能を果た

しているのです。皮脂膜がとれてしまったり、保湿因子が充分でないと、空気が乾燥してきたときにすぐにお肌から水分が蒸発して乾いてしまい、かさかさになったりするので、大人の人では、向こうずねから乾燥がはじまり、子供では脇腹からかゆくなりはじめることが多いですね。お顔では、よくほっぺがつつぱったりしてしまいます。

Q. 皮脂膜と天然保湿因子でバリア機能を果たしているわけですね。それでは具体的にスキンケアは・・・

A. スキンケアの二本柱は「洗う」と「潤す」の二つとっていいのではないのでしょうか。

洗うという方は、お肌の汚れを落とすということですが、皮脂膜と角質を落としすぎない、洗いすぎないという注意が必要です。

Q. 洗いすぎない、といいますが・・・

A. ごしごしこすって垢を落してしまわなければ気が済まない方があります。あれは、肌を傷めます。湯船に1回浸かって、その後ゴシゴシするというのはいけません。また、ちかごろ若い人たちの間で多いシャワーだけというのもあまり賛成出来ません。

洗浄剤を良く泡立てます。ナイロントオル、スポンジ等で泡立てるのですが、ナイロントオルでゴシゴシするのは厳禁です。スポンジ、ナイロントオルは泡立てる道具とってください。木綿のタオルも泡立ち

が余りよくないので、石鹼を使い過ぎてしまうことがあります。石鹼が悪いと思っていると、実は洗い方が悪かったということさえあります。

Q. 石鹼は何でも良いというわけには行かないのですか？

A. そうですね、洗剤についてですが、今は、固形石鹼、液体のボディソープ等色々あります。固形でも液体でも自分の肌にあっているかどうかを見極める目をもつことが大切です。洗剤力の強いものだと肌がかさかさになってきますから。

一般に、ボディソープ、洗顔フォームは肌に優しいと思われがちですが、意外に洗剤力が強いのです。特に粒々の入った洗顔料とか、アロエなどのいかにも肌に良さそうなものを入れてありますよ、というのは危険です。香りの強いのも避けましょう。皮膚科の専門医が勧めてくれる洗剤力の弱いものもありますから相談してみてください。又、洗剤の使い過ぎにも気をつけなければなりません。

Q. なるほど。テレビを見ていると、ボディシャンプーなどとても良さそうに思うのですが、そうではないのですね。洗ったらつぎは・・・。

A. 洗濯と同じに、すすぎが大切です。良く洗い流し、肌に洗剤が残らないようにしましょう。泡立えずに液体洗剤をヌルヌルとつけるのも肌に残ってしまいますよ。

Q. 次いで「潤す」に入るわけですね。

A. 肌を潤すためにも、シャワーだけでなく湯船につかるということをお勧めします。あまり長い時間入ったり、熱すぎるお風呂はいけません。ある程度、3～5分位はお湯に浸ると、お肌が水分を含んでくれます。

Q. 近ごろは保湿をうたった入浴剤があるようですが、いかがですか？

A. 入浴剤も肌に合わないことが良くあります。特に、硫黄、また、硫黄化合物の含まれているものは避けたほうが良いですし、香りや色素の強いものもやめたほうが無難でしょう。お肌に良いという触れ込みに惑わされないように。

Q. 温泉はどうでしょう？

A. 止めた方が無難です。入浴剤と同じに特に硫黄泉はガサガサします。また、最近はやりの日帰り温泉施設もリラックスする精神的効果はあるとは思いますが、塩素濃度が濃いのではないかと、という心配があるのです。塩素の濃い水も皮脂膜をとってしまいます。ですから、プールで泳いだ後にも、塩素の濃い水を肌から洗い流し湯舟に漬かりましょう。

Q. お風呂から出た後のケアはどのように？

A. 湯上がり後、お肌が水分を含んでしっとりしている間にすぐ保湿剤を塗ります。お風呂からあがったあと、保湿剤を直ちに塗るとするのがポイントです。しっとりしているうちに塗ると、少しの量で良くのびてベタベタしなくてすみますし、また良く効いてくれます。

Q. 保湿剤というのは？

A. 今は色々でいますね。水溶性のもの、軟膏基剤のもの、またクリームのもの、尿素配合、天然保湿剤配合など沢山あるのではないのでしょうか。純度のよいワセリンが最も基本的ですが、べとつきが気になるという方もあります。尿素剤は刺激が強い事が多いですね。これも、やはり自分に合ったものを見つけることが大切です。

大切なのはスキンケア用品だけでは間に合わなくなってしまった場合の見極めです。乾燥しすぎる、ひりひりする、赤くなる、かゆくなるという場合やめたほうが良いでしょう。おかしいと思ったら、早めに皮膚科に相談するのが近道でしょう。

Q. テレビを見ていると、尿素剤などとても良さそうに思うのですが・・・。

A. 洗剤でも、保湿剤でも、コマーシャルでやってよさそうだから、とか弱酸性だからとか言うのに惑わされることなく、自分自身でお肌を良く観察し判断する眼を持っていたきたいと思います。

お洗濯の洗剤も香りの強いものは避けて、すすぎを十分にしましょう。直接肌に触れる下着は、化繊でなく、木綿などがよいとおもいます。

Q. 今までは入浴方法とその後のお肌の手入れをお聞きしました。その他にはどんな注意がありますか？

A. 暖房のしすぎと、湿度管理ですね。よく、結露して窓に水滴がついているから湿度は十分あるとおっしゃる方がいます。そうではないのです。その部屋と隣の部屋あるいは外との温度差で結露するだけで空気は乾いているのです。加湿器等で湿度を保つ必要があります。

もう一つ大切なこと。適切な時間にとる十分な睡眠です。人間の身体は夜10時から朝方3時頃のあいだに自分の身体を自力で直すという生理機能が一番働くのだそうです。不規則な暮らしはやはり乾燥肌にも良くないのです。

又、栄養の偏りも良くありません。ビタミン豊富な食事を摂り、蛋白質、脂肪分も適度に食べていただきたいですね。若い人の無理なダイエットも乾燥肌を呼ぶことがあります。上手なスキンケアで、冬の暮らしを快適にしましょう。

メールソフトあれこれ

・私とメールソフトの甘～い関係

SweetMail

Copyright ©1999, 2000 S. Ichise. ALL RIGHTS RESERVED.



SweetMail は「<http://www2.ttcn.ne.jp/%7Esweet/>」にあります。



ARENA Internet Mailer

Version 2.0 Beta3 PPC



ARENAコンジット



メールソフト再考

私は、インターネットメールで POP (Post Office Protocol) を使うようになってから、ずっと Eudora を使用していました。それ以前は Ninja Term でログを取っているだけですからメールソフトとは言えませんね。

フリーだった Eudora から始めて、有料になった Eudora Pro を Mac 版はもちろんのこと、Windows 版も購入して愛用して来ました。

昨年秋に登場した Eudora Pro 4.3.2 までアップデートしたのですが、いくつか事情が有って、永年慣れ親しんだ Eudora に別れを告げました。とはいえ、Windows では相変わらず Eudora を使っているの、Eudora の使用を止めたとは言えませんが、Mac では完全に他のメールソフトに移行しましたので、その経緯を紹介したいと思います。

メールヘッダ

メールソフトの話に入る前に、基礎知識として電子メールの仕組みを少しだけ解説します。ここを押さえておくことで電子メールの知識を深めるときに役立つこと請け合いですので、この機会にマスターしておきましょう。

電子メールの書式 (約束事) は RFC (Request For Comments) の中の RFC822 で詳細に定義されていますが、大雑把にいうと、「メールヘッダ」と「メール本文」の2つの部分を「空行」(改行コードだけの行)で区切られています。

(例)

```
From: nomura@ics.co.jp
To: imfc@imfc.org
Subject: test mail
```

これはメールのテストです。

--

```
From nomura
```

上記の例の上3行がメールヘッダで、空行以下がメール本文です。このメールヘッダは、「フィールド名」と、「フィールド値」で構成されるフィールドの集合です。また、フィールド名は大文字/小文字の区別が有りませんので、「Subject:」と「SuBJeCT:」は同じになります。

このフィールドのうち、重要なものを抜粋して解説します。

Subject: 電子メールの内容の要約を書くフィールド

To: 宛て先を書くフィールド

Cc: 宛て先ではないけど一応内容を送っておく先を書くフィールド

From: 送信者を書くフィールド

Reply-To: 返事を送ってもらいたいメールアドレスを書くフィールド

上記フィールドは、自分で内容を書いたりするので、お馴染みですが以下はメールソフトなどで自動的にセットされたりするのであまり気にしていません。

Message-ID: メールを特定するためのID情報を書くフィールド

In-Reply-To: どのメールに返信したかを表すフィールド (通常は元になったメールの Message-ID を書く)

Reference: このメールに関連するメールの ID を列挙するフィールド

これらのフィールドを活用すると対話関係を視覚的に表現するスレッドと呼ばれる機能が実現できます。

この他にユーザが自由に定義できるフィールドとして、「X-」で始まるフィールドがあります。この中で広く使われているものは

X-Mailer: メールソフトの名称やバージョン情報を書くフィールド

X-Face: 小さな(48 X 48 dot) 顔などのグラフィックデータを文字列に変換したもの

以上、代表的なものだけ説明しましたが、上記のようにメールソフトで作成されるものの他、途中の配送システムの中で付加されるものもありますので、表示させて眺めるのも面白いと思います。

Eudora Pro の不満

私が個人的に感じていた Eudora Pro の一番の不満点は、スレッドの表示ができないことでした。

前述の「In-Reply-To:」や「Reference:」の処理はちゃんと行っているのに、スレッドとして関連メールを辿るなどの表示機能が提供されないのです。

特にメーリングリストなど大量に到着するメールは、話題毎にやり取りを時系列に見られると話の流れが理解しやすいのです。

メールソフト比較

そこで、Eudora を諦めることを決意して、「ARENA 2.0」、「Musashi-V」と「SweetMail 2.0」をそれぞれ一週間併用して試用してみました。この他にも沢山ありますがスレッドの機能があることが条件なので Eudora から移行するのですから、それなりに機能が充足している必要があるので、この3つに絞りました。

SewwtMailに決定！

右上の比較表は私の主観で感じたところを纏めてみたものです。

ARENA と SweetMail で悩みましたが、スレッドの折り畳みや、スレッドの繋ぎ替えができたり、前に説明したヘッダの編集や、カスタマイズができること等の機能性と、専用のメーリングリストに書き込まれる意見や要望に迅速に対応して、頻繁にバージョンアップして機能がますます充実していくことも魅力でした。

SweetMail の紹介

それでは、現在の私のお気に入りメールソフトとなった SweetMail の紹介をしましょう。

まずはメールボックスのスレッド表示機能です。下図のようにスレッドを階層表示できるほかアウトラインプロセッサのように折り畳んだり、することができます。また同一スレッドだけを抽出して別ウィンドウに一覧表示する機能も有るので、スレッド対応は万全です。

	件名	差出人	日付	本文
R	Preferences	Chaz	9/ 2	When
R	iSweet review?	Char	9/ 2	Dear
	Ret: iSweet review?	S.Io	9/ 4	Dear
	Ret: iSweet review?	Char	9/ 3	Dear
R	Request for future	mail	9/ 3	I hav
	Ret: Request for future	Gerr	9/ 4	Thank
R	スレッド表示の件	R117	9/ 4	こん

10通

名称	ARENA 2.0	Musashi-V	SweetMail 2.0	Eudora Pro
価格	3,800	?	3,000	¥0 or 7,000
利点	各種フォーマットに対応 メールボックスの階層管理ができる	起動、終了、メール転送処理時間が早い	スレッド表示が折り畳める(アウトラインプロセッサのように)	ほとんどすべての形式に対応
欠点	スレッド表示が別ウィンドウにまとまる。(関連メール一覧) 一覧表示で関連メール(スレッド)が明示されない 起動、終了が遅い	HTMLメール表示機能無し(ブラウザ起動も無し) UUencodeの添付ファイルが処理できない(手動でも問題有り)	HTMLメール表示機能無し(ブラウザを起動して表示する)	スレッド表示機能無し メールデータのファイルサイズが大きい

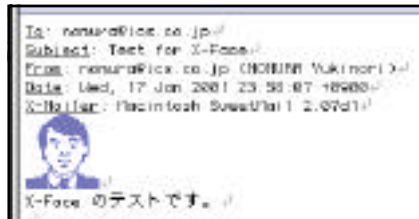
カスタマイズ三昧

下図でも分かるようにメール一覧やメール本文の表示もカラフルになっています。(紙の林檎では分かりにくいでしょうが)この色使いもきめ細かく設定することができますので、自分の好みに合わせてカスタマイズできます。

更にメールヘッダや返信時のヘッダ、メール編集時の自動編集機能、コメントや引用の明示など至れり尽せりのカスタマイズができます。

X-Faceも使える！

相手がいないと無用の長物ですが前述の X-Face: ヘッダー使って次のようなこともできます。



ちなみに、X-Face 用のデータを作成するには Saving Face 1.2 というソフトを使いました。

iCardsも表示

Apple が無料で提供している、カードメール送信サービス iCards もメール本文にインラインで表示できます。(他のメーラでも可能です)



ここまで SweetMail の一部を紹介してきましたが、他にも便利な機能が沢山あります。詳細は左頁上にある URL のホームページから、本体の他、マニュアルが入手できますのでそちらを御覧下さい。

なかなか使い馴染んだソフトを別なソフトに乗り換えるのは億劫なものです。これを機会に皆さんも他のソフトに眼を向けてみては如何でしょうか？

私は結果的に SweetMail にしましたが、ARENA だと Palm と連動できる優位性もありますので、それぞれ自分の使い方に合ったソフトを見つけて下さい。



By NOMURA Yukinori.

林檎ギヤムシ



a.t

編集後記



今回は藤原さんに大変負担をかけました。最初6 ページお願いしましたが、あまり多いので急遽「余計なお世話」を書いてもらい、2 ページ差し替えました。もう少し皆さんに書いてもらう工夫をしなければとっていて、実行してません。

佐藤

久しぶりの投稿です。

「祖母の家 湯のやわらかく優しくて
時の流れもゆるやかなりき」
田舎の祖母の家のお風呂場は井戸のそば。
薪でわかしたお湯は優しく心地よかった。

佐藤雅子

編集後期の締め切りになっても未だ本文の原稿ができていません。印刷に間に合うかとても不安に思っています。

さて、方式が変わったアップルへのユーザーグループ登録も手続きが終わり、また1年オフィシャルなUGとして活動できます。

今年からUG Connection のロゴマークも正式に利用できるライセンスが提供されます。

何に使いましょうかねえ。

野村

MMM2000で、白石さんの毒気に当てられうっかり編集長様の大事なプレゼンのことを失念してしまいました。ゴメンナサイ。別に他意はございません。大変失礼しました。いつも「林檎」を盛り上げてくださっている編集長様、尊敬しております。どうぞ、お気を悪くなさらないでくださいな。

あと、秋葉原のジャンガララーメン、また食べたい。

...エ！なにっ！チタン？...。う、う、う、チタンが...チタニウム。

藤原

今号も、皆様のご協力のおかげで無事に発刊にこぎつけることができました。

「かんしゃ！カンシャ！感謝！」です。

土村

会費納入先

振込先(郵便貯金総合口座)

記号:18370 番号:11993671

名義:岩手Mac友の会 笹川順子

尚、振り込まれた場合は、住所・氏名・連絡先などを別途ご連絡ください。振り込み通知書だけでは情報が不足し、どなたの振り込みか確認できない場合がありますので、宜しくお願いいたします。

会員近況報告

募集中!

新規このコーナーへの、みなさまからのショートコラムを、お待ちいたしております。

編集委員より!

会員名簿

阿部 好晴	IMF203	盛岡市	高橋 文	IMF261	盛岡市
宇佐美 公生	IMF228	盛岡市	高橋 浩幸	IMF091	盛岡市
沖野 覚	IMF044	二戸市	高村 智		盛岡市
小野寺 一郎	IMF248	紫波町	田村 修	IMF242	盛岡市
小野寺 俊博	IMF303	盛岡市	塚野 弘明	IMF204	盛岡市
神 達宏	IMF229	盛岡市	土村 中	admin	盛岡市
川村 湯真		新宿区	照井 芳夫	IMF026	花巻市
菅野 研一	IMF211	盛岡市	遠山 明人	IMF200	盛岡市
木村 和男	IMF302	盛岡市	徳富 亘	IMF015	花巻市
工藤 聡	IMF094	盛岡市	戸塚 孝徳		盛岡市
國光 勝美	IMF243	盛岡市	中島 恵助	IMF236	盛岡市
久保 司	IMF235	山形市	長土居 正弘	IMF087	盛岡市
熊谷 知暁	IMF273	旭川市	根本 聰彦	IMF042	札幌市
斎藤 秀一	IMF109	滝沢村	野村 翼	IMF304	盛岡市
酒井 裕之		花巻市	野村 行憲	IMF000	盛岡市
桜井 瑞子	IMF267	滝沢村	檜山 邦彦		久慈市
笹川 順子	IMF220	盛岡市	福士 宙之		盛岡市
佐々木 明宏	IMF088	盛岡市	福田 健次	IMF005	花巻市
佐々木 雄久	IMF202	岩手町	藤澤 義栄	IMF209	花巻市
佐々木 則之		紫波郡	藤村 洋	IMF028	盛岡市
佐々木 治男	IMF237	矢巾町	藤原 友行	IMF265	盛岡市
佐々木 吉信	IMF215	盛岡市	藤原 真理		宮古市
佐藤 顕	IMF093	仙台市	三浦 滋	IMF287	水沢市
佐藤 雅子		盛岡市	三浦 秀徳	IMF283	仙台市
佐藤 学	IMF119	金ヶ崎	三浦 吉範		盛岡市
佐藤 護人	IMF010	盛岡市	村上 宏文	IMF099	盛岡市
白石 隆	IMF039	盛岡市	藪 敏裕	IMF214	盛岡市
杉村 栄一	IMF036	盛岡市	山子 則男		八戸市
杉村 峰秀	IMF113	花巻市	山田 政行		盛岡市
外川 正	IMF244	盛岡市	山本 淳	IMF034	盛岡市
高橋 晃	IMF031	盛岡市	渡辺 浩志	IMF069	能代市

以上62名

例会案内

2001年 3月 24日(土)
4月 28日(土)

14:00 開場
15:00 例会
17:30 解散

場所:
マリオス 7階
交流サロンにて

2月の例会

2月 24日(土)の例会は、盛岡駅裏西口にできましたマリオスの7階にあります交流サロンの中にありますオープン会議室を借りておこないます。

尚、駐車場は青空と立体の2カ所があります。どちらも、150円/30分と、ちょっと高めです。

ナイトサロン案内

ナイトサロンは、毎月第二火曜日に、八幡宮境内にある喫茶店、愛名亭「茶欧」において、午後7時頃から開催しています。是非、お時間のある方はお出てください。問題点などはその場で解決できると思いますよ!?

愛名亭「茶欧」
019-654-6249

IMF例会開催地地図



場所
マリオス 7階
交流サロン 会議スペース



「林檎」52号は...

First Class	ATOK8
Color Magician	EG-Bridge
EG-Word	Freehand
HyperTerm	Illustrator
MacPaint	MacVJE
MacWrite	NinjaTerm
NISUS	PageMaker
PhotoShop	SoloWiter
StreamLine	SuperPaint

等で作ったものをPageMakerでまとめLaserWriter, Microlineでプリントしました。

「林檎」第52号 2001/1/27

編集長 佐藤 護人
発行 岩手Mac友の会
代表者 野村 行憲

020-0105 盛岡市北松園 3-34-2

非売品