ヨシナカ新聞

２月号
発行所
㈱北陸ヨシナカ
大阪本社工場
TEL:0729-77-8861
FAX:0729-76-0634

イライラしたら・・・

最近のご時世でしょうか、イライラする人が大変増えているそうです。原因は人それぞれですが、共通する事は呼吸が浅くなり酸素不足になっているからだそうです。

ということは酸素を体内に充分供給してあげれば気持ちも落ち着いて来るということなのです。

そこでイライラを低減させリラックス度が高まる効果的な方法を紹介させて頂きますので良ければ一度試してみてください。

①深呼吸と同じやり方で鼻から空気をゆっくりと吸い込む。その時に体に力を入れる。難しければ拳骨（げんこつ）を強めに握ってください。

②吸い込んだ空気を口からゆっくりと吐きながら、体の力を徐々に抜いていく。

③力は抜いたままで鼻から空気をゆっくりと吸い込む。

④吸い込んだ空気を口からゆっくり吐きながら、より以上に力を抜く（脱力の感覚）

これを繰り返していくうちにリラックスしている事に気付かれると思います。息を吐きながら頭の先から徐々に足の先まで脱力していく感覚を味わってください。これはイライラ時だけでなく、就寝時にも行うと効果があります。眠れない時は体のどこかに余分な力が入ってますので息を吐きながらどんどん脱力していってください。最後には大地に身をまかせる間隔で・・・ｚｚｚｚ

雪　景　色

インターネット上で見つけた岐阜県白川郷の雪景色の写真です。見つけたと言っても、実は取引先の担当の方にホームページを教えて頂きました。

昨年暮れから今年にかけての豪雪で被害が出ている地域もありますので雪を見るのは勘弁という方もおられると思いましたが、大阪では雪がないので、雪の被害に遭われた方に心の中でお詫びしながら掲載させて頂きました。

この写真は昨年２月に撮影されたもので今季の写真ではありませんが、合掌造りの家と雪がとてもマッチした綺麗な風景だと思いました。白川郷にはまだ一度も行った事はありませんが、京都の美山と共に是非一度伺ってみたい所です。

ステンレス豆知識（腐食について）

当号と来月号ではステンレスの腐食について書かせて頂きます。

不動態皮膜が破れると、ステンレスも腐食します。腐食の種類には　①全面溶解　②孔食　③すきま腐食　④発錆　⑤粒界腐食　⑥応力腐食割れ　等があります。当月号では①、②、③を説明させて頂きます。

①全面溶解
pHが低い水溶液や酸によって不動態皮膜が溶け去り、ステンレス自体が全面的に溶けます。ステンレスは塩酸や希硫酸には弱いのです。

②孔食
ほぼ中性でも、海水のように塩化物イオンの多い環境中では、不動態皮膜が局所的に破れ、その部分が孔状に腐食します。皮膜が破壊された小面積の部分が－（マイナス）極、健全な大面積の部分が＋（プラス）極というマクロ腐食電池ができる結果です。

③すきま腐食
海水など塩化物イオンを含む環境中で、ステンレスどうしが重なっていたり、ステンレスの表面に貝などが付着したりしますと、そこにごく間隔の狭いすき間ができます。このようなすきまに入った海水などは入れ替われず、時間が経過すると塩化物イオン濃度は上昇し、pHは低下します。すると、ＳＵＳ３０４などのステンレスの不動態皮膜は耐えられません。すきま内表面が－（マイナス）極、外の表面が＋（プラス）極となって、すき間内ですき間腐食が起こります。（資料：『トコトンやさしい錆の本』日刊工業新聞社）

Ｋ社員の ピアノ奮戦記

第一話　どんぶり鉢を買いに行ったら

東京勤務で一人暮らしになり３週間ほど経った３月の終わり頃の土曜の夕方、インスタントラーメンでも作ろうかと思って、どんぶり鉢を買いに近くのスーパーの４階まで行ったら、その階にある楽器店の前でインストラクター数人の方が演奏をしておられました。バイオリンとピアノの生演奏につい立ち止まって聞き惚れていたら、いつの間にか私の隣には楽器店の女性が。。。

「楽器に興味がおありですか？」

と笑顔で優しく聞かれ、つい、

「はい、ピアノにちょっと」

と応えてしまい、すぐ、これはまずいと思って、

「でも、全然素質ないし駄目なんですよ」

と補足の付け足し説明。でも、それがまた術中にはまってしまったようで、

「大丈夫ですよ。初心者の生徒さんはたくさんおられますし。一からお教えしますので必ず演奏出来るようになりますよ。始めてみませんか？」と。。。

私が幼稚園児の頃、私の母が幼稚園の先生にピアノを習わせたいと相談したら、

「あなたのお子さんは大変不器用ですので絶対無理です」

と嘲笑されて諦めたそうな。後にそれを聞かされていたのでピアノは無理だと確信していました。おまけに私はもう４０歳を越えている。今からでは到底無理だと思い、断るつもりで、バイエルのような基本から練習するのは嫌なので、中学生の頃聞いて感動したソフィアローレン主演の映画音楽『ひまわり』を教えてくれるなら考えても良いと言いました。

これで諦めてくれると思ったら、敵（ごめんなさい）もさるもの。なんと明日来てくださいと言われ、翌日の日曜の夕方また楽器店にお邪魔する事になってしまいました。（第二話に続く）