ヨシナカ新聞

安眠出来たらいいですよね

何かとストレスの多いこの世の中。夜、布団に入っても心配事や嫌な事、腹の立つ事などを思い浮かべてしまって、なかなか眠れない人が増えているそうです。そんな時に備えての対策方法を先日、ＮＨＫ教育テレビで放映していましたので紹介させて頂きます。

①今日あった楽しかった事だけを日記に書く。嫌な事、腹の立つ事を思い出したら余計に眠れなくなります。逆に楽しかった事だけを思い出す事は脳に安らぎを与えてくれるそうです。

②布団に入ったら、目を閉じて素敵だなっていう事を思い浮かべる。楽しい事ならどんな事でもＯＫ。お金持ちになって別荘に住んでいたり、欲しかったブランド品を手に入れたり、人気歌手になって満員の観客の前でコンサートなど自由自在。ワクワクしますね。

③それでも、嫌な事や腹の立つことを思い出してしまって眠れなくなったら、その内容を手紙に書きます。宛先は不明。書いて折りたたんだら、それを思い切りビリビリ破いて捨ててしまいます。これでスッキリ。かなｚｚｚｚｚｚ

スヌーピーの兄弟紹介(その2)

オラフ
子犬園で最後まで売れ残ったスヌーピーの弟。パンケーキが大好物。
「僕は太ってるんじゃない！ちょっとポッチャリしてるだけ」だとか。

マーブルス
スヌーピーの弟。放浪の旅に出て音信不通、、。スヌーピーとは仲が悪いそうです。

K社員のピアノ奮戦記

第十四話　来ない『いつか』

次の曲を決めました。心以前購入したピアノ初者用のレッスンＤＶＤに収録されていた『Ｄ最初から今まで』という曲。韓国ドラマ『冬のソナタ』の主題歌。初心者用にアレンジされて綺麗な曲にもかかわらず、まったく難しくなかった。また、『ひまわり』に感じが私にとって凄くちょっと大変だったピアノの練習を思い出した。

3月号
発行所
㈱北陸ヨシナカ
大阪本社工場
TEL:072-977-8861
FAX:072-976-0634

楽譜は上の段も下の段も中心ト音記号で左手を覚えたら、右手は楽譜を見ながら弾くことが出来ました。３週間くらいでこの曲はなんとなくなるようにはなりました。でもなんだかあっけない物足りません。達成感がありました。そまれは、アレンジが原曲と比べると簡単すぎたと感じたからでしょうか。やっぱり原曲がいいなあ。そういう思いが強くなるばかりでした。

その間に、『ひまわり』を継続して練習するつもりでいたのですが、『最初から今まで』の練習だけで終わってしまう日々が続いてしまいました。反省して『ひまわり』を弾く日もあったのですが、最初のところだけしか弾きませんでした。

いずれにせよ、『ひまわり』のスムーズに弾けるようになるまで満足してしまっていて満足しないところです。そして弾けないところは、【サンタトラのアレンジにもないのだから、難しいところは省いてもっと簡略化して弾けるようになればいいんだ。いつかそれをしよう。】自分は初心者なんだから【いつか】がやって来る事はありませんでした。そして、【いつか】がやってきて来る事はありませんでした。

ステンレス豆知識

ロックウェルかたさ

先月のビッカースかたさに続いて今月はロックウェル硬さ（以降ロックウェル）。ビッカースもロックウェルも圧子を押しつけることは同じですが、前者は窪みの径なり、対角線長さなりで測定しなければならないのに対し、後者は窪みの深さで測定するので、試験機にその寸法を表示させられるという計測のしやすさ故、機械工場で一番多く使われています。

ＪＩＳによると、「まず基準荷重を加えて押し、次に試験荷重となし、ふたたび基準荷重に戻した時、前後２回の基準荷重における窪みの深さの差から求められる数」となっています。

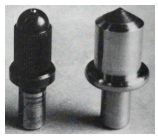
ロックウェル硬さ試験に使う圧子には、直径1/16インチ(1.588㎜)の球圧子(鋼球または超硬合金球)と、ダイヤモンド圧子(頂角120°の円錐)とがあります。この圧子と荷重との組合せは色々あります。その組合せによってＡ，Ｂ、Ｃ・・・といったスケールが決まっています。

多く使われるのがロックウェルＣ硬さです。『HRC』と表示します。これの上限は70くらいです。HRCの試験荷重150kgfでは薄いものの試験は出来ません。薄い鋼板や、表面焼入、侵炭、窒化等の硬化層などの硬さを試験する時には試験荷重を100kgf(HRD)、60kgf(HRA)と小さくします。HRBは大体柔らかいものに適用されます。(参考：金属材料のﾏﾆｭｱﾙ(大河出版))

ロックウェルかたさのスケールと荷重、圧子の組合せ

スケール	基準荷重(kgf)	試験荷重(kgf)	圧子
A	10	60	ダイヤモンド
B	10	100	1/16インチ球
C	10	150	ダイヤモンド
D	10	100	ダイヤモンド

ロックウェル試験機



球圧子(左)とダイヤモンド圧子

(例)
HRC