

ヨシナカ新聞

5月号

発行所

（株）北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL:03-3555-0796

散策

5月は新緑が心を和ませ、爽やかな風がとて心地よい、私にとつて一年で一番好きな月です。

こんな時は外出するに限ると、辺りを散策していると色々な発見があります。都会のバス停にある、何故かポロポロのベンチや、思わず癒されてしまった工事現場の安全柵。

ブロンズ像も予想以上にあちらこちらにあり、眺めていると何故か声が聞こえてきたので吹き出しにしました。でも、作者に知られると怒られるかもしれないので、ここだけの話にしておいて下さいネ。



ステンレス豆知識

SUS329J3L

オーステナイト系ステンレスのSUS304。ニッケルが入っていないのがSUS430、それぞれの特徴は今年の11月号と今年の3月号に記載していますが、その両方の特徴を合わせ持ったSUS329

J3L。二相ステンレス鋼と呼ばれており、あえて人間で言いますと男性と女性の特徴が入り混じった鋼種という事でしょうか。

二相ステンレス鋼はCr含有量が高いため耐食性（耐海水性）に優れ、高強度ですが、耐食性の観点からフェライトとオース

テナイトが1：1となるよう成分設計されている為、溶接熱影響部でのオーステナイト量が低めになるとバランスのくずれによって、じん性、耐食性は低下する傾向にあり、腐食や割れの事例が報告されているそうです。

『モナリザ症候群』

「わたし、そんなに食べてないのに太るんよ。水でも太るんやから」「いややわあ、奥さんもそうなん。私もやねん。」

以前に道端でおばさん達の井戸端会議中の横を通りかかった時に耳に入ってしまった会話ですが、”水で太るわけないやろ！”と心の中で突っ込みを入れながら通り過ぎたものでした。

皆さん、『モナリザ症候群』という言葉をご存知でしょうか。私はつい最近知ったのですが、これは1990年に神戸で開かれた国際肥満学会で発表されました。内容は、肥満者の摂取エネルギー量を分析したところ、

食べ過ぎによって太っている人は肥満者全体の3割しかいないということです。

『Most obesity known are low in sympathetic activity.』。この頭文字を取って名付けられた「モナリザ症候群」は、肥満者の大多数が、交換神経の動きが鈍いために体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくい体になっているというのです。

動き回る昼間は自律神経の一つである交感神経が活発になって、どんなエネルギーを使う「燃焼モード」に、ゆっくりする夜間は副交感神経が働いて脳や体をしっかり休ませる「エネルギー蓄積モード」に切り替わるのですが、長年昼間に不活発な

生活を送っている人は、交感神経の働きが鈍ってしまい、昼間でもエネルギー蓄積モードになってしまいます。また、夜型生活パターンによる睡眠不足、コンピューターや携帯などデジタル機器等の使い過ぎによる脳の機能不全によっても引き起こされていると言われています。

いずれにしましても、昼間は活発に活動し、夜は睡眠をしっかりと取って、自律神経を活性化させる事が大切なようです。今となってはですが、この事を冒頭の井戸端会議のおばさん達に教えてあげられなかった事が非常に残念でなりません(笑)



K社員のフルート奮戦記
練習するのって『おんがら』
何とか音だけは出す事が出来た私の初陣(?)の演奏が終わり、もっといい音を出したいという思いが強くなりました。習っている楽器店が住まいから近い事もあり、無料でレッスン室を30分借りられる会員特典を利用し、ほぼ毎日練習に通いました。
その成果があったのか徐々に思った音が出るようになってたのですが、日によって違うのです。調子の良い日もあるし、思った音が全く出ない日もあったのです。レッスンでも思った音が出なかった時に、「練習では出ていたんですけど」と言ったら、「私がない方がいいという事なんですか」と先生が怒られたので、答は自分で見つけるしかないのかなと、そう自分に言い聞かせて練習していました。
そんなもやもやした日が経過し、発表会が近づいて来ました。発表会ではソロと、他の会員さんとのアンサンブルの計2曲を演奏する事になりました。