

# ヨシナカ新聞

6月号

発行所  
榊北陸ヨシナカ  
東京営業所  
TEL:03-3555-0796

## パプリカ

スーパーの野菜売り場で最初にパプリカを見た時、どうしてこんな所に塩化ビニールの飾り物がたくさん置いてあるんだらうと思っても、説明を読むと、東欧諸国・スペイン・アメリカが主産地の野菜『パプリカ』と書いてあります。

赤、黄色、オレンジ等、綺麗で鮮やかな色を発した派手なパプリカを前に私の頭の中は警戒感でいっぱいになりました。何故なら昔から、『綺麗(派手)な・・・には毒がある』と言われるように、綺麗な花や魚等の生物には毒を持った種類のものがたくさんあるからです。外国産である事、真っ赤な福神漬けや果汁ゼロパーセントのメロンソーダの様に多分着色材だらけなんだから・・・



というところで、パプリカは私にとって危険物扱いだったので、ネットでピーマンを調べているうちに、比較としてパプリカが出て来たので、そのまま調べてみると毒は全くなく、逆に人間の身体にとっても良い野菜だといふのです。ビタミンC、カロチンが豊富で、高血圧を抑制する苦み成分クエルシトリンも含まれています。特にオレンジと赤のパプリカは太陽をいっぱい浴びた分、栄養価が高く、夏バテ・疲労回復にも効果があるそうです。

写真は初めて買ったパプリカ。やっぱり塩ビに見えてしまいます(笑)。

## K社員のフルート奮戦記

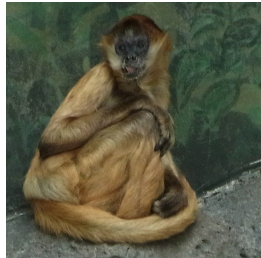
### Iさんのアドバイス

発表会が一月後に迫ったある日、取引先のIさんと昼食を一緒にさせて頂く機会がありました。Iさんは学生の頃にトランペットを始められ、現在も演奏されています。Iさんの演奏の録音を聴かせて頂いたのですが、それはプロの域に達していて、素人では思い切り吹かないと出ないトランペットを、ピアノシモ(とても弱くの意)の音でぶれることなくとても綺麗に演奏されています。

トランペットとフルートは管楽器と木管楽器の違いさえあれ、息を吹き込む楽器には違いはないのではと思いついて、フルートでもやもやしている事を食事しながらIさんにお聞きしたら、色々アドバイスを頂きました。特に、唇の緊張のほぐし方と、ロングトーン(同じ高さの音を長い時間、発すること)の大切さを教えて頂きました。

## やる気スイッチはどこに・・・

早めに作ろうと思いつつ、いつもギリギリになってしまうこの新聞の作成。毎度の事に自分自身に呆れながら住まいの近くにある動物園を散歩してましたら、いました、いました、私と同じ輩が(笑)。全くやる気のなさそうなワラビーとお猿さん!。思わず写真に撮ってしまいました(笑)。でも、彼らの中に自分を見つけて恥ずかしくなった私は、帰宅後に早速新聞作成に



とりかかりました。物事を先延ばしにしてしまう心理については一昨年(5月号(症状編))と6月号(解決編)で紹介させて頂きましたので、詳細は割愛させて頂きますが、解決編では、60点主義でまず始める、TODOリストを作成するとか、グズグズしがちな行動を書き出したり、喫茶店に行くなどの快(自分へのご褒美)を与える環境を作ると動き出せるとありましたが、それでも邪魔くさい時は写真のワラビーやお猿さん状態で、取りかかりたくないものです。こうなるとやっぱり現実逃避は治りません。どうすれば良いのでしょうか。

どうもそのヒントは月曜日の朝にあるような気がするのです。休日後の月曜日の朝は辛いもので、休日でゆっくりした脳をまた仕事モードに持っていないといけませんし、懸案事項があると憂鬱だったりします。でも、出勤して仕事を開始すると、いつの間にか仕事モードのスイッチが入っている自分がいます。

ということは、数分でも散歩する等、身体を動かしてシャキッとしてからダラダラな身体を行動モードに切り替えて(出勤と同じ行動)から、とりあえず60点主義で10分だけでもやろうと、すぐにとりかかれれば、気が付かないうちにやる気スイッチが入っているのではないのでしょうか(ダメ? (^;))

## ステンレス豆知識

SUS304とそれ以外の鋼種の成分の違いがわかる一覧表を2006年5月号で掲載させて頂きましたが、今回は鋼種を減らし、**SUS304の成分を青地**にしました。もし宜しければご活用下さい。

種類の記号	C	Si	Mn	P	S	Ni	Cr	MO	その他
<b>SUS304</b>	0.08以下	1.00以下	2.00以下	0.045以下	0.030以下	8.00~10.50	18.00~20.00	—	—
SUS303CU	0.15以下	1.00以下	3.00以下	0.20以下	0.15以上	8.00~10.00	17.00~19.00	—	Cu 1.5~3.5
SUS316	0.08以下	1.00以下	2.00以下	0.045以下	0.030以下	10.00~14.00	16.00~18.00	2.00~3.00	—
SUS430	0.12以下	0.75以下	1.00以下	0.040以下	0.030以下	—	16.00~18.00	—	—
SUS410	0.15以下	1.00以下	1.00以下	0.040以下	0.030以下	(2)	11.50~13.00	—	—
SUS420J2	0.26~0.40	1.00以下	1.00以下	0.040以下	0.030以下	(2)	12.00~14.00	—	—

SUS329J3L 0.03以下 1.00以下 2.00以下 0.040以下 0.030以下 4.50~6.50 21.00~24.00 2.50~3.50 N 0.08~0.20  
注(1)Moは0.6%以下を添加することができる。 注(2)Niは0.6%以下を含有しても良い。