

# ヨシナカ新聞

## ラジオ体操

弊社では大阪本社工場及び富山工場で毎朝ラジオ体操第一を行っております。

私自身、十数年前に四十肩で右手が上がり辛くなった時に、東京営業所から大阪本社工場に転勤になり、朝のラジオ体操に参加しているうちに、

気付かぬうちに肩の痛みがなくなっていました。それから再び東京営業所勤務になり、今年に入ってからまた痛くなって来たので、二カ月前からラジオ体操を行っております。

また東京営業所でも五月中頃から、毎朝ラジオ体操を行っております。私の肩の痛みも完治とまではいきませんが、段々と楽になってきました。

このラジオ体操、侮るなかれ、真面目にやると結構達成感を味わうことができます。ラジオ体操を三年以上、週五日以上実践している五十五歳以上

上の人に対する調査では、体内年齢や血管年齢、骨密度などにおいて、日常的に運動をしていない人よりも基礎代謝量や筋力量から算出する「体内年齢」が、実年齢よりも約二十歳若いという結果になったそうです。

全身の動きは、二百個

あまりの骨と骨の繋がり、六百五十個の筋肉の結びつきによって生じていますが、ラジオ体操を行うことで、関節の柔軟性、筋肉の血行促進などの効果を得ることができ、動きを滑らかにしていく効果があるとのことです。

コロナ下で運動不足になりがちな昨今、ラジオ体操を日課にするのも、健康維持に有効のようです。

その理由として、日本では箱入りが売られているためではないか、リビングや風呂場、寝室など様々な場所に箱を置いておくことができるため、何気なくティッシュを使ってしまい、その結果として使用量が増えるのではないかと分析しています。

日本では年間47万トンのティッシュペーパーが消費されていて、一人当たりで換算すると、年に平均18箱のティッシュペーパーを使用している計算になり、これは、ティッシュペーパーの消費量第2位の米国と比較しても3倍も多い量になるそうです。

中国のあるメディアが一昨年の5月に、日本は人口が決して多い訳ではないにもかかわらずティッシュペーパーの消費が世界一であることを紹介する記事を掲載し、日本が清潔な国であることとの関係性について考察しています。

弊社大阪本社工場事務所のYさんが、GWに奈良県明日香村を散策して来られ、写真を提供してくださいました。岡寺、飛鳥寺、橘寺、稻渕の棚田、甘樫丘をサイクリングで回ってこられたそうです。



6月号

発行所

株式会社ヨシナカ

東京営業所

TEL: 03-3555-0796

## 明日香村

明日香村散策にはYさんの様に自転車で行くのも、風景と空気を感ぜられて良い方法だなんて思いました。調べてみますと橿原神宮駅前からレンタサイクルで周り、飛鳥駅で降り捨てする方法が、甘樫丘、明日香資料館も見ることができ、一筆書きのようにキレイに回れるようです。



くなら、橿原神宮前駅で荷物をコインロッカーに預けて、帰りの乗り換え時に回収する方法も有りようです。左下の写真は岡寺の地藏様。この可愛さに胸がキュンとなりました。右下の写真はダリア（天竺牡丹）、とても綺麗ですね。

## 特殊鋼豆知識

### 特殊鋼の種類と特性②

前月号に続き、特殊鋼の種類と特性の後編です。

#### 工具鋼

切削工具、金属やプラスチックを成形する金型に用いられる鋼です。日本工業規格においては、炭素工具鋼、合金

工具鋼ならびに高速度工具鋼の3種が定義されています。

#### 耐熱鋼

高温または高温高圧の環境下で使用され、適度な強度と耐酸化性を有する各種合金鋼です。

#### ばね鋼

自動車や車両用の板ばねや時計用ぜん

まい等、各種ばねに用いられる鋼で、狭義には熱間成形で造られるばね用の鋼を指し、広義には冷間成形で造られるばね用の鋼も含めて指します。

#### 快削鋼

被削性(削られやすさ)を高めた鋼。切削加工の効率化、部品の仕上精度が求められる際に使用されます。