



夏真っ盛りですが、皆さんはお元気でいらっしゃいますでしょうか？

夏とくれば海、夏祭り、高校野球、かき氷等を連想する私ですが、夏はいつからいつまでなんでしょう。ちよつと調べてみました。

気象学では6〜8月、年度では7〜9月(英語ではこの3ヶ月をsummer quarterと呼ぶそうです)、天文学上は夏至から秋分まで(ここの「夏至」「秋分」は夏至の日や秋分の日ではなく太陽黄経が90度、180度になった瞬間)だそうです。

最近、ハワイアンを聴く機会がありました。移動中、ポータブルオーディオで聴くと、なかなかこれがいいんですよね。今年の夏はハワイアンを聴いて夏を満喫しようかなと思っています。それではアロハ。

ヨシナカ新聞

8月号

発行所

榊北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL:03-3555-0796

FAX:03-3553-8444

ステンレス豆知識 ニッケル

オーステナイト系ステンレスには必須のニッケル。今回はこのニッケルについて調べてみました。

ニッケルは鉄族元素のひとつで元素記号「Ni」原子番号28、原子量58.69。銀白色。耐食性が高いため、合金・メッキ・硬貨の原料などに利用されています。

このニッケルはスウェーデンの化学者で鉱物学者であるアクセル・クロンステットが1751年に単体分離しました。ニッケルという名称はニッケル鉱石が銅鉱石に似ていながら銅を分離できないことから、ドイツ語で「kupfernickel(悪魔の銅・魔法にかけられた銅色の鉱石)」と呼ばれていた

ことにちなみ、「kufer(銅)」を除いて「nickel(ニッケル)」としたそうです。

ニッケルは、尿素の分解を促進する酵素にも含まれています。ビタミンB6と共に核酸やたんぱく質の代謝を助けるほか、様々な酵素を活性化させ細胞分裂を促進させる働きがあるため、亜鉛に似た働きがあると考えられ、様々な研究が進められているミネラルでもあります。

ニッケルを多く含む食品(食べ物・食材・料理・野菜・果物・肉)は以下のようなものです。

ココナツ(乾)	: 1400 µg	青菜	
海苔	: 870 µg	抹茶	: 740 µg
小豆	: 440 µg	カキ	
シューナツツ	: 370 µg	ビ	: 220 µg
		はとむぎ	: 160 µg (含有量(mg)/可食部100g当たり)

ノックの回数

ノックの回数を意識された事がありますでしょうか。私は2回が常識だと思っていたのですが、どうやら違っていました。

この2回、実はトイレ確認用の回数なのだそうです。3回は友人や知人といった相手に対する回数で、4回ははじめて訪れる所や、礼儀の必要ないそうです。

私は仕事でもプライベートでもこれまでずっと2回だったのを、これを知った瞬間恥ずかしくなりました。

憂鬱な月曜日の過ごし方

あ〜、月曜日か〜。辛いなあ。毎週こんな気分でスタートを切っている方が少なくないと思います。仕事先に向かう足取りも重たく、気分も憂鬱です。

これを「ブルーマンデー」といいます。くれぐれもブルーマンデーと間違わないように！誰も間違わない。

冗談はさておき、このブルーマンデー症は結構深刻で、自ら命を絶ってしまう方もおられ、自殺者は男女ともに月曜日がトップだそうです。

従って、月曜日は少しでも気分を軽くする必要があります。ブルーにならない月曜日の過ごし方につ

いて、ネットで見つけたので紹介させていただきます。

1. 月曜日の朝はいつもより30分早く起きましょう。

翌朝から仕事と思うとギリギリまで遊んでいたのが常ですが、少し早めに寝て早めに起き、コーヒーを飲む、ストレッチで身体をほぐすなど、気分を楽にする過ごし方をしましょう。

2. 月曜日には、「今日一日頑張ればいい」と思う

月曜日に憂鬱気分を振り払おうと、あせって仕事をし過ぎると、週の後半には息切れし始め、金曜日頃には会社に行く事が辛くなりがち。月曜日は仕事をほどほど

切り上げて、早く帰りましょう。

3. 月曜日の夜は週末計画をしましょう

月曜日のモチベーション・アップ法として、月曜の夜を「週末を考える日」に当てる、という方法があります。買い物や小旅行、バーベキュー等、ワクワクする事を考えましょう。仲間を誘うとより楽しくなるかもしれません。

「1週間は果てしない」というから、月曜日がブルーになるもの。だからこそ、月曜日には無理をせず、自宅でも1週間を乗り切れるような楽しみ方をするのが大切なのだそうです。

K社員のピアノ奮戦記 第四十三話 ツェルニー

サントリーホールでの発表会も終わり、一段落し、自分の課題に挑戦したいと思いましたが、簡単な譜面なら初見で弾けるようになりたいという事と、タッチの基本を習得したいと思い、それを先生に相談しました。

F先生は、ツェルニー100番というのがあり、それなら初見とタッチの両方習得出来ますよと勧めて下さり、早速その教則本を購入し、練習を始めましたが、予想以上に辛いものとなりました。

まず、初見で弾くには私には難し過ぎたこと、そして手や腕に大きな負担がかかって練習を持続出来ませんでした。

タッチの基礎が出来ていないからツェルニーを練習しないといけないのですが、薬指だけに上げるという意地悪？な弾き方があったりして、10分以上練習すると腕の筋が熱くなってきたり、痛みが出ました。それを先生にわかって頂きたくて、楽器店で部屋を借りてツェルニーを練習してからレッスンに入り、すぐ先生に腕を触って貰いました。予想以上の腕の発熱に「オーバーヒートしてるじゃないですか。駄目ですよ、そんなに練習したら」

目を丸くしながら話される先生に思わず笑ってしまいました。結局1ヶ月くらいしかツェルニーは続きませんでした。脱落っ