

### 鞆の中身を減らす方法

資料や書類、筆記用具、デジカメ、雑誌、本etc・・・。私の鞆はそれらでいつも重くてパンパン。別に自分の体型に合わせているつもりはないのですが、そのお陰で手のひらには常に豆が出来ていて、その豆が成長するので定期的にハサミで切らないといけない状況です。こんな手に誰がした(泣)。

いや、泣いている場合ではなくて、なんとなく不安だからといって、たくさんものを鞆に詰め込んでしまうのは私だけではない筈です。そんな状態になっ

たら、脳の「ムダを嫌う習性」を利用すると良いのだそうです。それは、家に帰ったら、かばんの中身をいったん空にする。この方法を習慣化すれば必ずかばんを軽くできるようになる、これ以上のことをする必要はないそうです。

例えば「持ち歩いた中で、今日使わなかったものをメモする」なんてことまでしようとすると、面倒すぎてなかなか続きません。それよりも、とにかく一度は空にする習慣をつける。そうすれば、使わないのに何度も入れたり出ししたりするモノのことを、勝手に頭が記憶してくれる、脳

はムダなことを繰り返すのが嫌い、そうするうちに「間違いなくムダ」なモノを持ち歩かなくなるそうです。

鞆以外にも私の部屋には「間違いなくムダ」なモノがたくさんあると思われます。これも一日に一度は部屋を空にする習慣をつければ部屋もスッキリするわけですね。これは素晴らしい！  
(^)ゞ(--; オイオイ



# ヨシナカ新聞

10月号  
発行所

株式会社ヨシナカ  
東京営業所

TEL: 03-3555-0796  
FAX: 03-3553-8444

### ステンレス豆知識

ネットで見たステンレス鋼の分類に関する表です(キッチン・バス工業会会報No.55より)。シンプルでわかりやすいかなと思いましたが掲載させて頂きました。

化学成分	金属組織	JIS 代表鋼種 (概略成分)	特徴
Fe-Cr	体心立法晶	マルテンサイト系 SUS410 (13Cr)	焼入れにより硬化することから、主に、包丁・ハサミなどの刃物類に使用されている。
		フェライト系 SUS430 (18Cr)	焼入れ硬化せず。耐応力腐食割れ性、経済性にすぐれ、業務用厨房等に広く使用されている。
Fe-Cr-Ni	面心立法晶	オーステナイト系 SUS304 (18Cr-8Ni)	延性、強度、耐熱性、低温じん性に優れ、非磁性である。ただし、応力腐食割れ感受性があり、線膨張率が高いことには注意を要す。家庭用、建材用等最も広く使用されている。
		オーステナイト複合-オーステナイト系 SUS329J1 (25Cr-5Ni-2Mo)	一般的にオーステナイト系、フェライト系よりも強度が高い。Cr含有量が多く、耐食性に優れ野水機など、高耐食性を必要とするプラント類に使用されることが多い。
	析出硬化系 SUS630 (17Cr-4Ni-4C-No)	母相(オーステナイト系、フェライト系等)に金属間化合物などを析出させることにより硬化させることができる。シャフト、プレスプレート等高強度と耐食性を必要とする用途に使用される。	

### 心臓をいたわろう！

血液や酸素、栄養素などを全身に送り出すポンプの役割を果たしている心臓は、1日10万回ものドキドキ(拍動)を毎日休むことなく行っています。このドキドキが止まったら生命活動は終わりになりますから、すぐ大切だということは分かってはいるのですが、心臓疾患の経験でもない限り心臓のありがたさを実感することなど殆どありません。しかし、突然死の原因の6割以上が急性心筋梗塞、狭心症、不整脈、心筋疾患、弁膜症、心不全などの心臓病で、若い人でもそのリスクはあるそうです。そこで、ビジネスマンが気をつけるべきことについて大和成和病院の院長で心臓外科医の南淵明宏先生のコメントがネットにありましたので紹介させていただきます。

まず、気をつけたいのはお酒。深酒に加えて、寝不足、低血糖、脱水という4つの条件が揃えば、年齢に関係なく、誰でも心臓細動(心室上部の心臓の細胞が震え始めること)になる可能性が高まります。心臓細動になっても、通常は一時的なので、すぐ元に戻りますが、場合によっては心室の収縮も不規則になり、心房の奥に出来てしまった血の塊が脳に達して脳血栓

になり、死に至ることもあります。そして、少しでも心臓をいたわる気持ちがあるなら、絶対にやめなさいと強い口調で書いてあったのがタバコ。動脈硬化の危険因子であるタバコは、それほど心臓にとって良くないものなのだそうです。さらにもう一つ心臓に負担をかけるのが「睡眠」。寝過ぎると心臓の負担が増えてしまつというのですが、寝不足は心臓に良くないから、たくさん寝た方が心臓に良さそうなのに・・・

覚醒時は手足を動かして心臓のポンプ機能をサポートしているのに対して、就寝中は手足が動かない為、心臓だけで全身に血液を送らなければならず、室温の調節や水分補給もできせん。しかも、心臓が一日の中で一番速く拍動するのも一番ゆっくり拍動するのも就寝中だということが分かってきます。それだけ心臓に負担があるので、突然死が一番多いのも就寝中。10時間以上の睡眠は、心臓の負担から考えてお勧め出来ないとの事です。

「今日はせつかくの休みだから寝だめしよう！」なんていう行為は、心臓に負担がかかります。むしろ少し身体を動かすくらいの方がちよつといいみたいです。

それは私の実力を短い期間で把握して頂くことが手取り早いのではないかと考えた私は、この『ピアノ奮戦記』をF2先生に読んで頂く事にしました。そして、簡単な譜面なら初見で弾けるようになりたいということとを先生に話しました。F2先生は快く了解して下さいました。が、その事が、先生の指導魂に火を点けてしまったということ、その時私は知るよしもありませんでした。しかし、それはハノンのレッスンでいきなり発揮されたのでした。

### K社員のピアノ奮戦記 第四十五話 新しい先生

F先生が辞められた翌月の平成19年8月、この年の4月に新卒で楽器店に入社して来られたフレッシュで、とても明るくて活発なF2先生が私の担当になられました。私にとっては5人目のピアノの先生になります。これまで、新しい先生に変わる度に、私のピアノの実力を先生が把握し、どう指導していくかを先生が考え、また先生とのコミュニケーションを構築するまでには短くても3〜4ヶ月は必要でした。それを少しでも短くするにはどうすれば良いか。