

ヨシナカ新聞

12月号

発行所

（株）北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL: 03-3555-0796

新宿御苑

先月28日に神宮外苑と新宿御苑に紅葉を観に行つて来ました。どちらも綺麗でしたが、神宮外苑は人が多くて落ち着かなかつたので、すぐに新宿御苑に向かいました。あまりの広さと美しさにここが東京都内とは思えないくらいでした。

新宿御苑が誕生したのは明治39年で、皇室の庭園として造られました。戦後、国民公園となりました。広さ58.3ヘクタール、周囲3.5キロの庭園には、プラタナス並木が美しいフランス式整形庭園などがあります。また、数少ないわが国の風景式庭園の名作とされています。

と、説明はこれくらいにして新宿御苑で撮影した写真を数枚紹介させて頂きます。

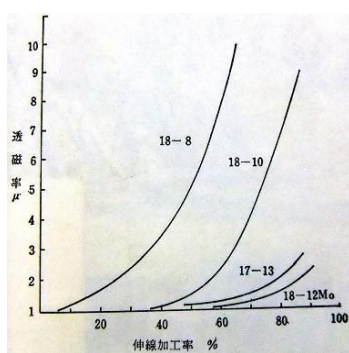


ステンレス豆知識 (磁性について)

先月号でも掲載させて頂きましたが、オーステナイトステンレスでも冷間加工によってオーステナイトの一部または殆どがマルテンサイトに変態し磁性を帯びます。伸線加工率によって発生する磁性について左表を

参照下さい。

SUS304, SUS301等は常温で強加工を受けるとマルテンサイト組織が生じて、硬くて、磁化されるようになりますが、SUS316にはSUS304現象は起きないようです。ほぼ非磁性を維持しています。



K社員のピアノ奮戦記 大人が楽器を習うにあたって

ひよんな事から習い始めたピアノも、約六年半が経過しました。これまで私が経験してきたこと、また発表会等で他の方の演奏を聴かせて頂き、大人から楽器を始めた場合どうすれば楽しく続けられるのかという事を僭越ながら数回に分けて少し私なりにまとめてみたいと思います。

まず独学は変な癖がついてしまふ可能性が高くなりますので、レッスンを受けた方が良いでしょう。

次に個人レッスン、グループレッスンのどちらを選択するかですが、やはり個人レッスンが良いと思いますが、弾いてみたいという憧れの曲があるのなら迷わずに個人レッスン、憧れの曲はないが、ピアノ自体を弾く事に憧れている場合はグループレッスンでも良いのかもしれませんが、ピアノを始めるにはやはり基礎が大切で、バイエルやハノン等から始めないと先生はレッスンしてくれないと思いがちです。実際に私もそう思っていました。実際に私自身も思っていました。基礎は嫌で曲からやりたいと言ったら、素直に受け入れて頂けました。そしてレッスンを受けていくうちに、弾き辛いところに出会い、基礎を少しの時間取り入れて貰いました。大人から始めるピアノは楽しむ事が目的なので、それで良いのではと思つています。

冷え性



最近、ラジオで『全国冷え性研究所』というのがあるのを知り、そのホームページを

覗いてみました。私は、冷え性ではありませんので、ただ単に手足が冷たくなるくらいにしか思っていないのですが、とんだ思い違いをしていたようです。ホームページに書かれていた内容を大まかにまとめてみました(本当に大まかです(; ;))

冷え性は内臓温度が下がっている状態で、自律神経のバランスが乱れ、免疫力、内臓の動き、基礎代謝が低下するなどの現象が起きます。

冷えている部分を暖めるのは基本的に間違いではないが、靴下の重ね履きは足を締め付けて血行が悪くなり冷えを増長させてしまう。また、単なる足湯は湯冷めの状態を作ってしまうので解決にはならない。

電気毛布にくるまって眠るという行為は、冷え性の天敵「静電気」と「電磁波」に囲まれて眠っているようなものなので、ますます冷えをひどくする。

足湯をするなら、方法を変えて足湯用のお湯と同じ量の冷水を用意し、足湯で足を温めた後に冷水に足をつける。これを何度か繰り返した後に最後はお湯のほうで終わり素早く靴下を履いて保温する。「温冷交代浴」といわれるものであるが、ただ単に足湯を行うよ

りもはるかに終わった後に足がポカポカする。

コーヒーや緑茶は身体を冷やす飲み物。紅茶、ほうじ茶やウーロン茶に変える。生野菜や果物は身体を冷やす食べ物。根菜類、特に人参、ゴボウ、レンコン、いも類などは温める食べ物。味噌汁の中に約10gのショウガ(指の先くらいの大きさ)をおろし金ですって入れるとお腹がポカポカする。

ホームページには他にも有益な情報がいっぱいあるような気がしました。冷え性は完治すると書いてありましたが(治療もあるそうです)、冷え性で悩んでおられる方は一度HPをご覧ください。頂いても良いかもしれません。