

ヨシナカ新聞

4月号

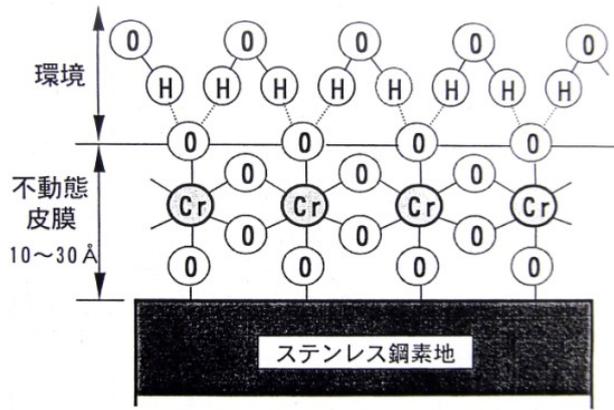
発行所
（株）北陸ヨシナカ
東京営業所
TEL: 03-3555-0796

ステンレス豆知識

ステンレス鋼の耐食性

耐食性に関しましてはこれまでに数度記事にさせて頂きましたが、文章だけでしたので、今回は模式図を加えて説明させて頂きます。

ステンレスは11%（又は12%）以上のCr（クロム）を含む鋼というのが定義です。クロムは空気中の酸素と結合して酸化被膜を作ります、これを『不動態被膜』と呼び厚みは僅か100万分の1~3mmですが、これが腐食を防ぐ砦となっています。この不動態被膜は表面キズ等で破壊されても、あとからわずかに溶けたCrイオンにより、すぐに



補修されてしまいます。

1 (ワグストロム)= 1,000万分の1mm

寝る人は痩せる!?

「寝る子は育つ」という諺は有名ですが、こんなタイトルのようなことがあるのでしょうか。

米シカゴ大学がこの事について調査をしたそうです。調査対象は、カロリー制限をされている肥満体型の35~49歳の10人。まずは一晩の睡眠時間を8.5時間にして2週間（A）。その後、5.5時間に減らして2週間（B）、体重の変化を調査した結果（A）の方は、たった14日の間に10人全員が約3キログラムの減量に成功。ところが（B）は半数以上がリバウンドしたそうです。

食欲を増進させる働きを持つペプチドホルモンに「グレリン」というものがあり、睡眠8.5時間の期間中はグレリンの数値に変化はなかったのに対し、5.5時間の期間中のグレリンレベルは上昇の傾向に。

ちなみに実験中の食生活は、運動をしなくても体重をキープし続けられる栄養バランスの良いメニューで1日あたりのカロリーは約1450キロカロリー。日中はオフィスワークやレジャー活動をするなど、規則正しい生活をしていたそうです。よく働き、よく眠る。結局これが健康の秘訣というわけですね。

順調にすくすくと(^.^)

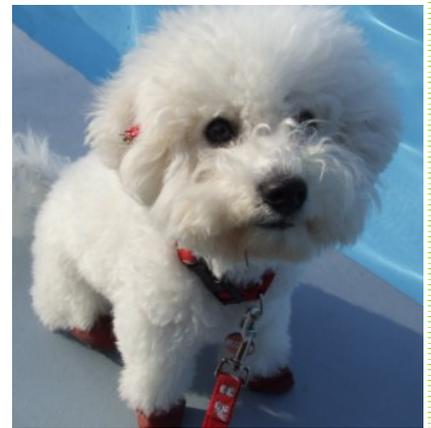
昨年11月号に登場して頂きましたワンちゃんの最近の写真です。当時と比べると体重も2kgから5kgに増え、だいぶ犬種（ビションフリーゼ）としての貫禄も出て来た雰囲気ですが、それでもやっぱり可愛いですよね。

『Sandy』と名付けられたこのワンちゃんも世に誕生して8ヶ月が過ぎ、最近では自己主張も出て来たようですが、お利口さん度はより拍車をかけているみたいで（表現が変?）、飼い主さんの歩く速度に合わせる事は朝飯前で、サインを受け取るためにじっと目を見つめてきたり、飼い主さんのお仕事柄接す

る事の多い乳児と遊ぶ時は子供のペースでゆっくりちょこちょこ歩くそうです。子供にリードを持って引っ張られると、ピーンと張ってしまわぬ様後ろに横に移動して調整するそうです。

飼い主さんが賢く育てておられる事も大きな要因なのでしょうが、それだけではない、産まれながらに持っているこのワンちゃんの特徴が発揮されているような気がします。

ただ、3月11日の地震にはショックを受けたみたいで、ちょっとナーバスになっているのではと思われる仕草も出ているそうです。でも飼い主さんの愛情でまた元気になってくれる事でしょう(^^)



最近



昨年11月号掲載時

K社員のピアノ奮戦記 憧れの楽譜を残して…

I先生が原曲を聴いて約一ヶ月かけて書いて下さった映画「ラストコンサート」の楽譜を頂いた時、そしてその楽譜を先生が弾いて下さった時、感動と感謝の気持ちで胸がいっぱいになりました。

この譜面はオリジナルの雰囲気壊す事なく、そして私のレベルでも頑張り練習すれば弾けるように書かれた、世界にたった一つだけの楽譜でした。

しかし、この楽譜を使うためのレッスンをI先生から三回くらい受けただけで、I先生は12月（平成20年）いっぱい退職されたのでした。

私の二度目の東京勤務が決まったその年の春、もう一度I先生からレッスンを受けたくて戻って来たのに、レッスン再開の時に辞めないうって仰っていたのに、その八ヶ月後に憧れの先生は憧れの譜面を残して去って行かれたのでした。