

# ヨシナカ新聞

3月号  
発行所  
株式会社ヨシナカ  
東京営業所  
TEL: 03-3555-0796

## 午後の睡魔の原因は

先日の午後2時半頃、道を歩いている途中で強い睡魔に襲われました。

少し寝不足気味ではあったのですが、歩いている途中にこんな強い眠気を感ずるのは、何か原因があるのでは思い、いくつか考えた結果、昼食が犯人ではないかと考えました。

それとも食べた直後には眠気を感じず、時間が経ってから眠気を感じるのだそうです。

お腹がふくれたから眠くなるのではなく、体が食事によって上がった体温を下げるという過程で眠気に襲われるというのが本当の理由なので、温かいものを食べたり、アルコールが入ると眠くなるというのとも少し違うそうです。

この日の昼食は麻婆豆腐定食。通りがかりの中華屋さんの看板に書かれていた五百円という金額に惹かれて選びました。味は五百円とは思えないくらい美味しかったのですが、予想以上に辛くて、食べ終わった時はお腹の中が熱く燃えているようで、額から汗が吹き出ていました。

しかし、夜に辛いものを食べると、良い睡眠を得る事が出来るので、眠りが浅い方、不眠症の方には効果がありそうです。すね。

調べてみますと、辛い食べ物には体温を上げる効果があり、食事によって上がった体温が下がる過程で眠気に襲われる、



## R社員のエレクtron奮戦記

細かい表現をレッスンして貰った後も、レッスン室を借りて何度も練習しました。演奏を録音して聞くと、『新日本紀行』の映像が浮かんで来ます。細かい表現を加え、曲の完成度が上がっていくのを感じます。先生に感謝しながらも、我ながらよく頑張ったと嬉しくなりました。

そしてやって来た発表会。7月から習い始めて4か月。こんなに楽しみなのは初めての感覚です。発表会は2部制で、午前の1部ではフルートで参加、午後の2部ではまずピアノを演奏しました。ライブハウスで開催され、お酒は飲み放題のフランクな雰囲気の中、子供の「おしっこ行きたい」という声が耳に入り、間違えそうになりながら、ピアノの演奏を無事終えました。さあ、次はエレクtronです！

## 花の名前を調べたら・・・

この記事を書いている2月28日現在、本当の春はまだもう少し先のようですが、この新聞を読んで下さる方には春の雰囲気を感じただけでもお届けできたという思いで、春を探しに散策してみたところ、ある小さな公園でポツンと2輪だけ咲いている可愛い花があったので撮影しました。



てくれるアプリをスマートフォンに入れて調べてみると、『デイジー』という名前が出て来ました。これもネットで調べてみるとマーガレットとそっくりでしたが、もしかしたらスマホのアプリが間違えている可能性もあるので、もう一度このアプリで調べてみますと、『ピンクの花びらの花』と出ます。もう一度調べると『黄色とピンクの花』という表示。アプリでも迷っているのか仕事を投げ出して結論を出してくれなくなりました(涙)。

花の名前に疎い私ではありますが、これは多分マーガレットだろうと思いついて、インターネットで調べてみると、ほぼ間違いないだろうという結論に至りました。しかし、もしかしらたらということもありましたので、写真を選択すると花の名前を教えてください。

マーガレットとデイジーはどちらもキク属の花。デイジーは高くて10cmくらい。マーガレットは1メートルくらいまで伸びて、葉が何本にも分かれていますのが特徴と記載してあるウェブサイトにありました。撮影した花は高さ1Mくらいにあつたので、マーガレットの可能性が高いとは思いますが、確信を持つには至りませんでした。

## ステンレス豆知識

### 炭素(C)

SUS304を代表鋼種とするオーステナイト系ステンレスは加工硬化が著しいのでこの性質を利用してバネや強靱鋼としても使用できます。構成成分の炭素(C)の量を増やすとより加工硬化がアップします。

【鉄】 【鋼】 【鋳鉄】 は炭素量によって区分されます。炭素量が0.02%以下を【鉄】、0.02%~2.06%が【鋼】、2.06%~6.67%を【鋳鉄】と呼んでいます。炭素は鋼にとって最も重要な元素です。熱処理をし、さらに硬さや強さを増加させ、焼入れにも重要な役

割をします。塑性加工中で生成する加工誘起マルテンサイト中に固溶し、加工硬化を増大させる作用があります。しかし多量に含有すると、冷間での加工による耐時効割れ性が劣化します。硬化がアップする代わりに、伸び・絞りが増え、被削性・被研削性が悪くなります。