

☆ 今月のオススメの商品 ☆

モトユキ 高性能切断砥石
ヤバギレ 金太郎 PREMIUM 105×1.0

切れ味バツグン! **一般鋼・ステンレス用**
耐久性バツグン!
両面補強で割れにくい!



販売価格 1枚 ¥325 (税込)

10枚入り ¥2700 (税込)

砥石剛性が高く、薄刃型に比べさらに耐久性に優れ、驚くほどの長寿命を実現しました。

休業のお知らせ

誠に勝手ながら、左記の通り年末年始休業とさせていただきます。お客様にはご不便をお掛けいたしますが、予めご了承いただけますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

～年末年始休業期間～

2016年12月29日(木)午後
 2017年1月5日(木)

新年は1月6日(金)より通常営業を開始いたします。本年中は格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。皆様のご多幸をお祈りいたします。

ねもかな通信

No.65

平成 28 年

12月号

発行人
 (株)根本金物

〒960-8032

福島市陣場町9-28

TEL 024-534-0962

FAX 024-531-3024

優ライフ情報

今月の「わいわいクラブ」は十二月二十一日(水)です。皆様のご参加お待ちしております。



ると、その周りの動きが鈍かった部分も、まるで氷が溶けるようにジワ〜と動き出すように出てくるとか!もしかすると「誉めて伸ばす」ということは、その人の長所(活発に働いている所)だけを誉めるという事でしょうか?なるほど自分に置き換えてみれば私なんか特に「木に登っちゃおう!」かもしれないね?人の脳ってスゴイ!

「新技術はアルミテープ!？」

我彦 武大

最近の車雑誌やインターネットで、「車にアルミテープを貼ると走りが良くなる」という記事をよく見かけます。最初見たこ

きは、どうということ...?と思いい、調べてみると、最近の車は外装がFRPの樹脂製になっており、空気との摩擦によってプラスの電子(静電気)を走行中にボディに帯び、同じプラスを帯電している空気と反発し空気の流れを狂わせ、車の本来のエアロ効果が薄れ、結果として安定性と操縦性を悪くしているそうです。そこでプラスの電子をボディから放電させるのに導電性のあるアルミテープが使われるそうです(粘着の部分も導電性のあるアクリル系が良いようです)。このアルミテープの放電の技術はトヨタ、レクサスの一部車種で実際に取り入れられています。フロントバンパー、

リアバンパー、ステアリングコラムに貼ると良いらしいので、実際に愛車のコペンロープで実験してみました。元々の車自体のピーク値、性能は変わりませんが、運転していて直進の安定性とハンドリングの調子が良くなったと感じました。車を構成している部品が金属から静電気を帯びやすい樹脂製に変わってきたことによる弊害なのかなあと感じました。



『誉めて伸ばす...』って
 どうすればいいの...?

根本 勉

よく子供でも大人でも「人を育てるには誉めて伸ばす!」と言われますが、歯の浮くようなこととは言いたくないし、「いかにも!」というようなことでは相手をバカにしてるし一体どのような誉め方がいいのか分かりませんでした。しかし、たまたまラジオで「昭和大学・発達医療研究所長」加藤のぶまさ先生の話聴く機会があり、「なるほど」と思い当たるところが沢山ありました。人間の脳の仕組みとして活発に働いている所が一部であっても、そこを喜ばせ

メンバーの小部屋

趣味のことから思った事、感じた事など自由にコメントしております。楽しんで頂けると幸いです。

かぼちゃ

平尾 和重

先に記事にしてありましたインド南瓜のその後の報告です。とうとう実がなり、収穫できました！なかなか実がならず、心配しましたが、ようやくです。形はラグビーボール型で通常の南瓜と比べ、大きくなりました。ただ、同じくインド南瓜を育てていた義父から収穫できた南瓜を頂いて見てさらにビックリ！デカイ！ハロウィンの南瓜を連想しますがこんなになるとはわからなかったのが驚きでした。この南瓜の重さは約10キロありました。自分の畑のものはここまではならなかったのですが一歳の娘との写真がありますので大きさを実感してみてください(笑)



水分補給

古内 誠

みなさんは冬場でもきちんと水分補給をしていますか？風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発になるので、冬場は特に注意が必要です。水分を補給することは風邪の予防につながります。のどや鼻の粘膜が潤っていることがポイントです。また、便秘、高血圧、痛風、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の予防にもつながります。目安は、1日に飲料水800~1300ml だそうです！



ツーリングイベント

我彦 武大

去年に続き、今年の秋もダイハツ主催のコペン限定のツーリングに参加してきました。去年と違って、新型コペンが増え、また県外からの参加者も増え、1年でガラッと変わりました。特に自分のコペンが一番変わったと言われました。今年は磐梯吾妻レークラインを通過して山形へ、高畠ワイナリーでお土産を買い、福島に帰る行程でした。今回のツーリングで元A級ライセンス持ちの方と知り合い、一緒に走りましたが、直線ではチューニングしてある分、加速はこちらが上でしたが、コーナーでは向こうの方が無改造なのに速かったです。ドライブ、ツーリングでいろんな人の後ろを走ってきてコーナーで差をつけられたことはなかったのに・・・コーナーで差をつけられるということは、腕の差になってくるので、特に早いブレーキングと鋭い立ち上がりはサーキットを走る人ならではの走りだと感じました。

ちょいメッセ

塩分摂取



佐藤 信吾

最近、食べ物の塩分を気にするようになってきました。特に体調が悪いという訳ではなく、ある時ふと自分の塩分摂取量がどのくらいなのか気になり、色々と調べてみました。日本人の塩分摂取量の推奨は健康な成人だと男女差はありますが、約7~8グラム程度で、実際の摂取量は約10グラム前後のようです。ただ、世界基準だと推奨塩分摂取量は約5~6グラム程度で、日本人は世界基準の倍くらい塩分を摂っていることになります。カップラーメンをたまに食べるのですが、試しに塩分を見てみると、麺とスープを合わせて推奨塩分摂取量のほぼ1日分の塩分が入っていました。これを3食なんて食べたら…考えるだけでも嫌になります(笑)何でもほどほどが良いということですね。



枕のささやき？

根本 三枝子

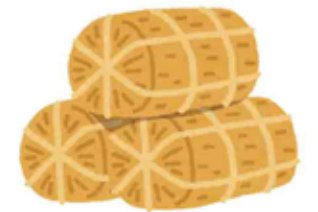
掛け布団カバーを新調しようと某店へGO！掛け布団カバーを選んでいると素敵な枕が・・・今までは綿毛布をたたんで枕にしていました。でも自分に合った高さに調整するのがちょっと面倒！そんな時、目の前に素敵な枕がいっぱい！！うわ~この枕ひょっとしたら自分に合うかも~でも合わなかったら~どうしよ~と思っていると“毎日大変だね~買っちゃえば~らく~になるよ~”と悪魔のささやきが・・・でも合わなかったら・・・大丈夫だよ、きっと合うよ！！とまたささやく。悩んだ末とうとう買っちゃいました！！早速使ってみました。夜中に何となく違和感が・・・朝目覚めるとかえって疲れが・・・あ~あ 残念でした。再び綿毛布で枕の調整に勤しんでいます。

私のオススメの一冊



炭水化物が人類を滅ぼす

夏井 睦 著



平尾 和重

過激なタイトルの本なのですが、簡単にいえば健康に痩せるためのダイエット本の類いです。現役のお医者様である筆者がその知識と経験から世の方々に向けて書いたものです。今テレビのコマーシャルなどでもやっている炭水化物ダイエットと内容はほぼ同じような事なのですが、さらに何故炭水化物を抜くと良いのかや人類の現代に至るまでの食生活の歴史にまで言及しています。ここで言う炭水化物とは「ご飯、麺類、パン類」の事で、現代で主食と呼ばれているものです。本書の中で特にオススメしているのがプチ炭水化物ダイエット。これは朝昼晩の三食すべての炭水化物を抜くのではなく、どこかの一食を抜くというものです。効果は完全炭水化物抜きよりは落ちますがそれだけでも目にみえて実感できるとしています。もちろん抜くだけではなく、その他にルールはあるのですがそれらが分かりやすく説明してあります。私自身も試しているのですが、何となくお腹まわりが痩せてきたような気もします。筆者の考え方がすべて正しいか、また、どんな方にも合うダイエットなのかは分かりませんが一つの知識としてダイエットに興味がある方は読んでおいて損はない一冊だと感じました。