ねもかな通信

No.137

令和４年
12月号
発行人
㈱根本金物
〒960-8032
福島市陣場町9-28
TEL 024-534-0962
FAX 024-531-3024

『何事も無く…』

根本　勉

11月はコロナに感染して10日ほど休んでしまいました。症状は軽くて幸いでしたが、とにかく退屈でたまりませんでした。自分の場合は新聞や本を読むことができませんのでひたすらユーチューブを聞いておりました。

そうすると、ちょうどその頃世界中の有名予言者たちの番組がかなり多く紹介されており、内容的には令和４年11月16日または23日に「超巨大地震が日本を襲う！」というものでした。

いざ、その日が過ぎて何事も起きなくて良かったと思いきや、なんとインドネシアのジャワ島でかなり大勢の方々が亡くなるといった巨大地震が発生していたのです。

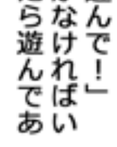
いまだに死者数が増えていると言われておりますが、とても痛ましい限りです。あらためて心よりご冥福をお祈り申し上げます。

最近はコロナあり、戦争あり、地震や大雨、干ばつ噴火など気象に関する事など私達が今まで経験したことがないようなことが起きています。もっとも、地球上の歴史的には何度も繰り返されて来たのでしょうけれどもできることならば平穏な日を送りたいものです。

今年も残り僅かとなりましたが、この冬は寒くなると言われております。皆様におかれましては、お身体ご自愛頂きますよう願い申し上げましてお礼とさせて頂きます。

今年１年お世話になりました。ぜひそれでは良いお年をお迎えください！

拝



『疲労の正体』

我彦　武大

年末まで１ヶ月を切り、忙しさで疲れている方もいらっしゃると思います。

そもそも疲れとは何なのか？疲れを引き起こす原因は活性酸素だと考えられています。活性酸素が増えることで、細胞を傷つけるので、脳が体を守るためのアラームとして「疲れ」を出すそうです。

この活性酸素を抑える栄養素にビタミンC、コエンザイムQ10があります。この栄養素は高い抗酸化作用が期待され、慢性疲労症候群の治療に使われています。

マウスの実験でビタミンC不足の状態が続くと、平均寿命が半分以下になり、短命になるという実験結果があります。

ビタミンCは水溶性の栄養素で体に長くとどまることができません。こまめにビタミンCを摂取しなければなりません。今の時期だと、ビタミンCが多く含まれているミカンがおすすめです。

コエンザイムQ10は20歳を過ぎると体内で減少し始め、また食事だけでは摂取しにくい栄養素のため、歳を重ねると疲れやすくなってしまいます。疲れたと感じたらしっかり休む、栄養をしっかり摂ることが大事だと感じました。

優ライフ情報

今月のわいわいクラブもお休みです。

年末年始の休業のご案内

令和４年12月29日（木）～
令和５年１月５日（木）まで。

◎年始営業は1月6日（金）からです。

『成長』

平尾　和重

最近の我が家での子供とのやり取りです。私の出勤時間が近づくと何故か足止めされる事が多い今日この頃。探しものの手伝いを頼まれたり、遊びを要求されたりなど内容は様々です。

先日も着替えをして家をでる寸前に下の子供から遊びの要求が。

子供「何か暇だから遊んで！」
私「今から会社に行かなければいけないから帰ってきたら遊んであげるよ」
子供「今がいい！」
私「今だと会社に遅刻してしまうからダメだよ」
子供「遅刻してもいいじゃん」
私「遅刻ばかりして会社をクビになっちゃったら、お金がもらえなくなって君のクリスマスプレゼントは買ってあげられなくなっちゃうよ」
子供「早く会社に行け～！」

我が子の切り替えの早さに成長を感じ、つい笑ってしまいました。

業界最薄スマホサイズのジャンプスターター

緊急時のバッテリーあがりのスタート電源として、
普段はスマートフォン携帯電話のモバイルバッテリーとして。

◎点灯・SOS点滅・
点滅信号の３段階
切替可能ライト付

※接続コード・ケース付属

アイガーツール
マルチジャンプスターター
EMJ6000
￥14300（税込）

この商品のココが凄い！

◎3000CCクラスの乗用車までスターター対応。
◎バッテリー残量確認可能。　※ディーゼル車は1500CCクラスまで
◎超小型・超軽量・厚さ14mmで持ち運びラクラク。
（寸法：H140×W75×T14mm　本体重量220ｇ）
◎生活防水仕様
◎マグネット付きなので取扱いの幅が広がります。
◎間違えてブースターをつないでも火花がでない
逆流防止機能付き

防災時の備えにもおススメ！

お客様の声

『ヤマヨ
ミニロッド 現場記録写真用巻尺』

我彦 武大

今回ご紹介する商品はロッドになります。ロッドというと、長い板状のものを思い浮かべる方もいると思います。ヤマヨのミニロッドは外見はスケールのような見た目で、重量が111gと軽く、ポケットに入るくらいの大きさです。

テープですが長さ2m、幅25mmで立ち上がりが強く、また目盛りの上からナイロンコートがされているので、磨耗に強く、水洗いもできます。目盛りが大きいので現場記録の写真用だけでなく、釣りでの魚の大きさの記録写真など、いろいろな測定に重宝できる一品です。仕事や趣味にいかがですか!!

金物屋さんの小部屋

『カボチャ』

平尾　和重

先日、畑に最後まで残っていたものを収穫して今年のカボチャ栽培が終了しました。今年の栽培品種は以前も植えていたバターナッツカボチャです。トータル収穫数は 20 個でした。このカボチャはスープ料理に向くカボチャで、肌色で形がひょうたんに似ています。南アメリカ大陸原産でアメリカではポピュラーな品種だそうですが、最大の魅力は栽培の容易さ。収穫量もさることながら、一般的なカボチャがかかりやすい「うどん粉病」にかかりにくく収穫量が減る事もほとんどありません。また、栽培の楽しみの一つに「種取り」があります。その年に美味しく成長したものの種を採取し翌年に栽培するのですが、期待通りに育ってくれたり、期待外れだったりと結果は様々でとても面白いです。

来年用の種取りも済みましたので次回のカボチャにも期待です！

『落ち葉』

佐藤　信吾

１１月後半になると落ち葉の季節となり、根本金物にも毎年恒例の落ち葉掃きがやってきます。

店の前はちょうど風によって吹き溜まりとなるため、毎日落ち葉を掃いてもお昼頃にはまた元に戻ってしまいます。つい先日も閉店間際に歩道側の落ち葉を集めていたら、数メートル掃いただけで直径１.５メートル、高さ６０センチくらいの山ができました（笑）

早く葉っぱが全部落ちてほしいですね。

『フードコート』

我彦　武大

先日、ダイユーエイト MAX に買い物に行った際、フードコートに寄ってみました。フードコートと言うと、小さい子供連れとかのファミリー向けであったり、買い物ついでに食事を済ませたり、値段も手頃でそれなりのクオリティというイメージが私にはありました。いざ行ってみると、有名な店舗やメロンパンの専門店などのテナントがあり、私の小さい頃のイメージ (主に 90 年代) とは違い、味やクオリティが高いものでした。確かに他の商業施設でも、フードコートの面積を広く確保していたり、多くのテナントが入っていました。買い物よりもフードコートにわざわざ行きたくなる、そんな商業施設の集客の要になっているように感じられました。

時代は変わったなあと思う今日この頃です。

ねもかな園芸部~オールフリー編~

とうとう今年も最後の月になりました。今回のフリースタイル栽培の結果はどうでしょうか？それではゴール直前の皆の感想をご覧下さい。

「ブロッコリー」

根本 三枝子

やっと小さな実をつけてくれました。後は育ってくれるのを待つのみです。

「ロメインレタス」

佐藤 信吾

緊急事態発生です！全く成長しません（笑）

とある理由で１０月中旬から１１月初旬まで全く太陽の当たらない場所に置いていたため、種を植えてから１ヶ月半経っているのにいまだに写真のような姿になっております（笑）これは間違いなくロメインレタスとして収穫できないような気がします！一体どうなってしまうのか！？

「芽キャベツ」

平尾 和重

栽培開始の頃と比べて寒い時期になり、あんなにたくさんいた虫さん達もすっかりいなくなりました。小さいながらも茎も太くなって、芽キャベツらしくなってまいりました。後は茎部分にミニキャベツがなるだけ。大きく育つことに期待です！

「チンゲン菜」

我彦 武大

1/3 くらい間引きしたりしましたが、思ったより大きくなりませんでした。見た目がチンゲン菜というよりも、菜っ葉です (笑)。もっと間引いた方がよかったかなと思います。

読書感想文

『リーダーシップは誰でも身に付けられる』

著 伊藤俊幸

佐藤 信吾

元海上自衛隊海将の著者による、自らの経験を基にこれからのリーダーに必要なものは何かということが綴られた本です。

著者曰く、リーダーに必要なこと、それは正しい判断を下す「意思決定力」、部下に信頼される「人間力」、危機における「行動力」の３つだそうです。この３つを鍛錬すれば自然とリーダーシップが身に付けられ、その為には日頃からどういうことを気をつけていけばいいのかも分かりやすく書かれています。リーダーには強力な個性やカリスマ性がなくても良いというのは驚きでした。

あとは一貫性のある言動、ブレない自分をいかに作れるかが重要だそうです。一貫性のない上司が一番信頼されないと、本書では特に念を押して書いてありました。

リーダーのみならず、すべての人にも通じる内容だったと感じました。