

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2015 July
No. 39

07

FUSO magazine

特集 1: あなたは大丈夫?

「夏のかくれ不眠」

特集 2: 絶賛開催中

「キャンターEX全国キャラバン」

ユーザーインタビュー: Our Pride

「地域貢献で恩返しを」

儲けとツキを呼ぶ経営革新 第4回

「場を清めると社運が上がる」

Driver's Break 第4回

「矢板トラックステーション」



All for you


FUSO

MITSUBISHI FUSO TRUCK & BUS CORPORATION

CONTENTS



03-05 Our Pride

株式会社鈴木総業 代表取締役 鈴木一郎

「地域貢献で恩返しを」

地域貢献を第一に、地元住民との交流を続けている鈴木総業。徹底した安全教育と住民との対話には、ダンプの印象を変えたいという思いがあるという。



06-07 Just Arrived 1

あなたは大丈夫？

「夏のかくれ不眠」

夏バテ、熱中症防止のためにも夏に気をつけるべき「かくれ不眠[®]」解消方法を紹介する。



08-09 Just Arrived 2

絶賛開催中

「キャンターEX全国キャラバン」

キャンターに新しくラインナップされた「EX」が日本各地を巡回している。キャラバンの対象車種と試乗者の声をお届けする。



10-11 儲けとツキを呼ぶ経営革新 第4回

場を清めると社運が上がる

「場の超3S」

昨年NHK「ルソンの壺」で紹介された、枚岡合金工具の朝10分間の床磨き。「場の超3S」とは何か？ どのレベルまで行えばいいのか、解説する。



12 Front's Eyes

「出発前に積み荷の点検を」

積み荷の落下による事故が増えている。過積載や編重にならないよう、ルールを守り、出発前やPAでの休憩時に、必ず積み荷の確認を。



13 Stretch yourself

「首の血行改善 簡単ストレッチ」

別所亜久里さんとともに、毎回1テーマで、誰でも簡単に取り組めるストレッチを紹介する。



14-15 Driver's Break 第4回

「矢板トラックステーション」

栃木県矢板市

全国のトラックステーションを毎回1つ紹介する連載企画。トラックドライバーに役立つ駐車場や施設情報、人気の「トラめし」についてレポートする。

地元の理解があつてこそ。 地域貢献で恩返しを。

福島県西部、会津盆地に位置する喜多方市は、米沢街道の宿場町として、また会津地方の商都として栄えた歴史ある街だ。株式会社鈴木総業はその喜多方市に本社を構え、機械土木を中心に砕石製造業、建設廃材のリサイクル業、再生骨材の販売など、多岐にわたる事業を展開している。今回お話を伺ったのは同社代表取締役の鈴木一郎氏。ダンブ一台で砕石運搬を始め、現在では多角化経営に成功している立志伝中の人でもある。

福島県喜多方市
株式会社鈴木総業
代表取締役

鈴木一郎

ICHIRO SUZUKI

ドライバーひとりひとりの心がけで、 地元のダンプに対する印象を大きく変えよう。



地元との対話と貢献を軸に営業

— 会社の方針で特に留意したり、実践したりしていることはありますか？

一番に心がけているのは地域貢献です。毎日ダンプを走らせていますし、プラントでの砕石は音が出たり粉じんが飛んだりして、気を付けていても、迷惑をかけていることがあります。ですから地元の皆さんの声を聞いて、可能な範囲でお役に立てるようにしています。それは寄付の場合もあれば、家を解体するという方には無料でお手伝いしたり、トラックが通って汚れてしまった道路を散水車で掃除する場合もあります。また、役員と担当者、地元の方との話し合いの場を持つなど、日頃から皆さんのご意見に耳を傾けさせていただき、善処するようにしています。そうしたかきもあって、幸い地域から弊社への苦情はありません。



イラスト入りの看板は、交通安全運動の一環として、喜多方地区交通安全事業主会で行われた、見出しコンクールの事業者部門で入賞した作品。

— 企業にとって安全は優先すべき事項ですが、御社ではどのような工夫をしていますか？

現在、地元警察署の交通安全事業主会の会長を務めておりまして、従業員にはとにかく安全運転を促しています。万一事故が起こってしまった場合には、安全会議で経過と原因を検証します。また、各トラックと関連事務所は業務連絡用の無線でつながっていますので、これを利用して、危険と思われる運転を見たら無線で警告したり、無線の声を聞いて「いつもより元気がないな」など、健康状態を推し量ったりしています。また、作業現場での安全確保にも留意しています。事故を起さずと、その日の仕事は中止になり工程を遅らせることにもなりますので、そういう意味でも無線のやり取りは上手く活用していきたいです。



運転時だけでなく作業現場での安全対策も重要な課題。山肌を削る道路改良工事の現場では、崩落がないよう、のり面にネットを張ったり、雨水用の水路を確保するなどの対策も行っている。



会社をあげて、他の車や歩行者に思いやりを持った運転を実践。ゆったりと構えて余裕をもって運転することで事故防止にもなる。

社員教育でイメージアップを

——ドライバーや従業員に関して、徹底している教育や作法はありますか？

残念ながら、ダンブは怖いと思っている方もいらっしゃると思います。私もでもは運転時にはヘルメットと指定の作業着の着用を義務つけています。怖そうなのひげや、どつしても必要な時以外はサンングラスの着用もNG。運転しているときも「飛ばすな」「くつくつな」「遅い車は自分のおじいさん、おばあさんだと思え」と言い含めています。ダンブは圧迫感があるので、後ろから迫られると怖いと感じる人もいます。当社の営業範囲は会津ですから、飛ばしたつて5分と変わられません。ダンブが遅いと言われたら、追い越してくださいでいいじゃないですか。そうすれば事故も起きません。おかげさまで「鈴木総業の青いトラックは、すれ違つときもゆっくり走つてくれるから怖くない」と言われています。

女性ドライバーも活躍

——ドライバー不足に女性のパワーを、という意見も聞かれますが、どうお考えになりますか？

当社では現在3人の女性ドライバーが活躍しています。近々また1人増える予定です。大型免許を取得できる教習所とも提携して、そちらから女性の希望者が紹介されてくることも。皆さん意欲的で、女性だからといって気を使わないでください、と言われたりします。ダンブでの運搬には力仕事がありませんので、女性でもできる仕事です。仕事ではチームを組みますが、長く働いてほしいので、女性が入るときはリーダーに伝え、気を配るようにしています。普段は無口で不愛想な男性ドライバーが、笑顔で女性ドライバーのタイヤ交換や洗車を手伝つたりしていると、会社の雰囲気も和やかになっていいですね。



——創業以来、三菱ふそうのダンブを使用しているだけでありますが、評判は？

三菱ふそうのお店に行つて、中古のダンブを一台譲ってもらつたのが、この会社の始まりです。当時、自分のなかではトラックといえば、ふそうが一番という気持ちもありましたね。それ以来ダンブは全部ふそうを使っています。スーパーグレートは乗り心地がいいと、ドライバーからも好評です。また、会津支店は朝早くても夜遅くても対応してくれるなど、サービスが充実しているので助かります。



車両置き場にずらりと並ぶ三菱ふそうのスーパーグレート。ブルーのカラーリングが美しい。ドライバーは現在23歳から67歳まで所属、平均年齢は49歳。定年は65歳だが、条件を満たせば延長可能。



株式会社鈴木総業
代表取締役：鈴木一郎
設立：1976年
社員数：73名
保有車両数：42台（ダンブ）

夏の「かくれ不眠[®]」を解消して、 夏バテ・熱中症をしつかり予防！

夏は暑さなどで寝付きが悪くなり、寝不足に陥りがちだ。特に夏休みは、生活リズムの変化によって、自覚のないまま「かくれ不眠[®]」となる人が増える傾向にあるという。



「かくれ不眠[®]」とは？

そもそも、「かくれ不眠[®]」とはどのような症状を示すのか？

『睡眠改善委員会』※では、慢性的な不眠ではないが、睡眠に悩みや不満を抱え、日常生活に影響があるにもかかわらず、睡眠の重要性に対する認識が低く、良い睡眠への積極的な対処を行っていない状態と定義している。委員会の調査で、20代～40代の約8割が「かくれ不眠[®]」に該当することがわかった。

※睡眠改善委員会……特定非営利活動法人日本ブレインヘルス協会が運営。専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般の方々に分かりやすく「かくれ不眠」と命名し、すこやかな眠りのための様々な情報発信をしている。

トラックドライバーの睡眠不足とヒヤリハットとの関係

睡眠不足になると、免疫機能が低下し、自律神経のバランスが乱れた状態になり体内の水分を調節する能力が低下するため、脱水症状になり熱中症を引き起こしやすくなる。

国内の学術調査によれば、睡眠不足や夜間勤務の頻度が増えるほど睡眠障害に関する自覚症状が増加することが報告されている。ふだん睡眠5時間未満のトラック運転手は、運転中に居眠りや事故寸前の「ヒヤリハット体験」をする確率が約3倍に上がる、というのである。



「あなたも」かくれ不眠[®]かも？ チェックシートでいますぐ確認！
『睡眠改善委員会』が提供しているチェックシートで、早速確認してみよう。

「かくれ不眠チェックシート」

編集スタッフが早速確認してみた。

<http://www.brainhealth.jp/suimin/checksheet/>
こちらのURLにアクセスすると、PC、スマートフォンで診断できる。タイプ別のアドバイスもあるので、参考にしたい

あなたの「かくれ不眠」タイプを判定

あなたの性別	あなたの年齢	お住まいの地域
<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	40~44才	神奈川県

あてはまる項目をクリックしてチェックをつけてください。

<input checked="" type="checkbox"/> 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
<input checked="" type="checkbox"/> よく昼間に居眠りしてしまうことがある
<input checked="" type="checkbox"/> 夜中に何度か起きてしまうことがある
<input checked="" type="checkbox"/> 平日にあまり寝られないため、休日に「寝ため」をする
<input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪いことが多い
<input checked="" type="checkbox"/> 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
<input checked="" type="checkbox"/> 思ったよりも早く起きてしまうことがある
<input checked="" type="checkbox"/> 眠れないのは異常ではない
<input checked="" type="checkbox"/> 起きた時に「よく寝た」と思えない
<input checked="" type="checkbox"/> 最近、面白そうながあってもあまりやる気がでない
<input checked="" type="checkbox"/> 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
<input checked="" type="checkbox"/> 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い

[➔ 結果を見る](#)

「初期かくれ不眠」タイプ

あてはまる項目は、わずか2つ。「思ったよりも早く起きてしまうことがある」と「仕事が忙しいと寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう」。結果は「初期かくれ不眠」タイプだった。普段から寝つきがよく、不眠とは無縁と思っていただけに、意外な結果に正直驚いた。

かくれ不眠5つのタイプ

- | | |
|---|--------------|
| 1 | 「眠りが浅い」タイプ |
| 2 | 「高ストレス」タイプ |
| 3 | 「生活不規則」タイプ |
| 4 | 「自分は大丈夫」タイプ |
| 5 | 「初期かくれ不眠」タイプ |

快眠のための7つのポイント

1 「生活リズム」

生活リズムを整えることが重要。早起きする習慣をつけることによって、夜、自然と眠れるようになる。

2 「アルコール」

睡眠前にアルコールを摂取すると代謝が上がり、眠りの妨げとなるばかりでなく、睡眠の質を低下させるので注意が必要だ。

3 「シャワー」

できればシャワーでなく、ぬる目のお湯にゆっくり浸かって、体を温めてから休むのが望ましい。

4 「エアコン」

心地良い眠りには26度が最適だ。自分の部屋ではなく、隣の部屋のエアコンをつけ、間接的に26度に保つのが理想的な睡眠環境だが、タイマー

をかけて眠るなどして、冷やしすぎないように気をつけたい。

5 「PC、スマートフォン」

TVやPC、スマートフォンのブルーライトを寝る前に浴びると、脳が活性化してしまい、安眠の妨げとなる。寝る前の使用は避けること。

6 「食事」

胃は内容物の消化に3時間かかるといわれる。寝る前にモノを食べると、肥満の原因となるばかりでなく、寝ている間も消化器官が活発に働くため、眠りが浅くなる。寝る2時間前までに食事を済ませたい。

7 「枕」

睡眠の質を良くするのも、悪くするのも枕次第といっても過言ではないほど、枕の役割は大きい。高さ、フィット感など、自分に合った枕を選ぶことが大切だ。

ぐっすり眠れると評判の「王様の夢枕[®]」



超極小ビーズの流動性と、ポリエステル綿素材の弾力性の絶妙なバランス。枕中央部のくぼみが、頭や頸椎をしっかり包み込み、寝返りをうっても身体への負担を最小限に抑える設計になっている。カバーには吸収性と伸縮性のある厚手のパイル地を使用、「サラふわ」な感触が心地よいと評判を呼んでいる。



写真提供元：ピーチ株式会社「王様の夢枕[®]」 <http://www.king-makura.com/>

絶賛開催中

「キャンターEX全国キャラバン」

キャンターに新しくラインナップされた「EX」が北海道から沖縄まで、日本各地を巡回している。見て、触れて、乗って、直接自分の目で確かめるチャンス。この機会に、ぜひ体感してみてください。



全国キャラバンラインナップ

新車をいち早く皆さんに体感していただけるよう、キャラバンという形で、全国の三菱ふそう各販売会社にて、新車の展示、試乗を行うキャンペーンを開催している。

今回対象になるのは、キャンターEX平ボデー、D W I N G、簡易クレーン車、冷凍パンのEXシリーズ4種に、キャンター4トンダンプを加えた5種類。

キャンターEXは、キャンターをベースに中型トラックと同等の積載量と容積率を実現した車両で、経済性の高い1台となっている。平ボデーは最大4・45tの積載量を誇り、荷台内法(長×幅×高)6200mm×2120mm×400mmを実現。都市配送に向いているため、集配送業、レンタル・リース業、食品輸送業、引越し専門業、建材運搬業の方にお薦めだ。バンなら、荷台内法(長×幅×高)6380mm×2185mm×2155mmと更に多くの荷物を積載できる。

キャンター4トンダンプは、何といつても4トン積めるといのが最大の魅力。燃費の良さは折り紙つきで、シャシが軽量でより丈夫に。キャンターだから実現できた「しっかりたっぷり積める」ダンプだ。

CANTER EX
たっぷり積める。ゆったり積める。
新たな効率輸送へ。

中型トラックを超える最大積載量!

たっぷり
積める!

キャンターEX:4.45t (ファイター:3.90t)

中型トラック並みの積載スペース!

ゆったり
積める!

■ 荷台内法長×幅
キャンターEX:6,200mm×2,120mm
(ファイター:6,200mm×2,120mm)

らからく
積める!

■ 床面地上高
キャンターEX:1,040mm (ファイター:1,095mm)

※各比較数値は、キャンターEX(平ボデー)がFED90K73S008、ファイター(平ボデー)がFK71FJ3Aのものです。数値は各車種によって異なりますので、詳しくは各カタログをご覧ください。

乗って実感

試乗された方へのアンケートでは、①外観②荷台寸法と積載量③走行性能とブレーキ性能に関して意見を求めている。現在のところ、最も評価が高かったのは、「荷台寸法と積載量」である。試乗者の声をいくつかご紹介しよう。

● **A/T限定免許でも運転できるDUONIC®**
 短時間、低速域での試乗でしたが、A/T車と変わらない使い勝手と、MT車同様のエンジンブレーキを持つキャンターEXは、とても乗りやすいと感じました。変速も超がつくほどスムーズで、これなら荷物が傷むこともないでしょう。(キャンターEX 平ボデー試乗 運送業)



● 燃費の良さに注目

前のキャンターに比べ、乗り心地も良くなっている。たくさん積めるのに燃費が良いとのこと。維持費を考えたらこちらの方が得だなと感じた。(キャンターEX DWING試乗 運送業)



● たっぷり積めるのが何より

最大積載量3800kgは魅力。やや小回りが利きにくいかとも思うが、走行してストレスは感じなかった。(キャンターEX冷凍バン試乗 運送業)

● 見た目以上の積載量に満足

ボデーは小型クラスなのに、4トン積めるというのに惹かれました。想像以上にパワーがあり、これならガンガン走れるなと思いました。使い勝手の良さという点でも満足ですね。(キャンター4トンダンプ試乗 建設業)



あなたも体感！お近くの三菱ふそうへ

5月から始まったキャラバンは、来年3月まで全国の三菱ふそうトラックバスの販売会社で開催されている。自分の目で見て、試乗できる、またとないチャンスだ。

詳しい日程や車種に関しては、お近くの各販売会社にお問い合わせを。



三菱ふそうお客様相談センター
 全国共通フリーダイヤル ☎0120-324-230
 オープン時間 月曜～金曜(除く所定の休日)
 9:00～12:00 13:00～17:00

※DUONIC®はDaimler AGの登録商標です。

場を清めると社運が上がる 「場」の「超3S」

昨年NHK「ルソンの壺」で紹介された朝10分間の床磨きは、大変な反響を呼び、放映後に工場見学の希望が殺到しました。今回は、場の超3Sについてお伝えします。



枚岡合金工具株式会社
代表取締役会長

古芝 保治

■著書「儲けとツキを呼ぶ「ゴミゼロ化」工場の秘密」
(日本実業出版社)

■枚岡合金工具WEBサイト
金型事業部 <http://www.sg-loy.co.jp/>
3S経営革新事業部 <http://www.sg-loy.com/>
図面・文書管理・超整理法ツール「デジタルドルフィンズ」
<http://www.digitaldolphins.jp/>
会長ブログ <http://hiraoka.keikai.topblog.jp>

毎朝10分の床磨きが 社員の心をひとつにする

私たちは、毎朝、朝礼後に10分間、決められた6ブロックの一つのエリアを全員で心を込めて磨いています。掃除に使うのは、シンブルグリーンという洗剤、メラミンスポンジ、真っ白い雑巾の3つ。金型工場でありながら、素足で歩けるレベルまで徹底的にピカピカになるまで磨きます。全員で行うことで、6ブロックの清掃レベルが均一になり、社員のベクトルも揃うようになります。「全員で同じ時間帯に同じ場所を清掃することで心をひとつにする」、そのことが大変重要なのです。

1ブロックを徹底して掃除すると、他のブロックの汚れが気になります。このように、汚れている部分が続々と気になるようになると、改善提案や効率につながり、やるべきことがはっきり見えてくるのです。

清掃用具は自分たちで作る

市販品は安くて簡単に入手できますが、自分たちの職場に合っているとは限りません。私たちは清掃用具も職場にあつた形に改造しています。手の届かない奥の方の汚れを清掃する場合、使い古した歯ブラシに長い柄を付けるなど、創意工夫をして、清掃しやすくなる道具を作りましょう。

全社キャスト化

当社では重いものには全てキャストを取り付けています。演台のようにキャストが付いていないと、一人で動かすのは大変なので、「まあ、いいや」と簡単に清掃できる所しかやらなくなるからです。キャストを付けるのは、清掃のしやすさだけではなく、レイアウト変更が容易にできるといっ点でもお勧めです。事務所のレイアウト変更は、年に2〜3回はしていただきたいのです。定期的にレイアウトを変えることは、空間を清潔に保つ効果があります。セクション間を変えると費用がかかりますので、1つのセクションの中で今回は東西方向に並べようとか、秋には南北に並べ変えるなど、変更を重ねていく度に、清掃のレベルが上がっていきま

す。レイアウト変更は、革新の免疫ができる点も見逃せません。変えないことには、変わりません。保守的なモノの考えがとれ、新しい発想が生まれる等、環境の変化による効果は大きいと思います。



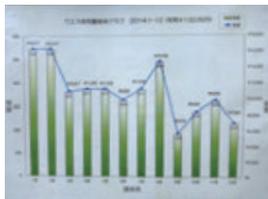
重いモノにはキャストをつければ、掃除の際の移動やレイアウト変更もスムーズに。

清掃用具に感謝して用具の清掃

清掃は、清掃用具の清掃が終わってようやく完了といえるのです。清掃が終わったら、清掃用具や雑巾もきれいに洗って、風通しの良い所でキチツと並べて乾かしてから片付けるのが基本です。雑巾の色は必ず白にして下さい。色物はダメです。私たちはホワイト雑巾を7回以上洗浄し、顔も拭けるレベルまでキレイにしています。使った清掃道具への感謝の気持ちも大切だと考えています。



使った雑巾は真っ白になるまで7回以上洗って、天日干しします。



ホワイトウエスに変えたことで、52%経費削減ができました。

床は手拭きが原則

掃除は手拭きが原則です。事務所の机の上やキャビネットの上は拭いていらつしやると思いますが、大型のロッカーもキャスト化して毎回移動し、隅々まで拭いてゆきます。季節により結露で湿気がたまり、放置しておくとかビが発生し、アレルギーの原因となりますので、しっかりと清掃することが肝心です。皆さん、自動車を掃除する時は手で拭くでしょうか。布で車を拭くと、わずかな表面の傷や凹凸が分かります。清掃は点検でもあります。生産現場でも四つん這いになって真剣に磨くうちに、気づき力が生まれ、職場ががらりと変わります。

発生源対策も怠りなく

ゴミ、チリ、ホコリ、汚れには元があります。私たちは、ガムテープを持って職場をチェックしたことがあります。10cm角くらいにガムテープを切つて、歩きながら、床にガムテープを貼り付けて剥がし、付着したゴミ、チリ、ホコリ、汚れ等の場所と採取時間を記録するのです。模造紙に一覧を張ると、「ゴミ、チリ、ホコリ、汚れの分布が分かります。この黒いモノは何だろう」それはどこから出ているのだろう」と分析すると、原因を追及するだけでなく、大きな事故を未然に防ぐことにもつながります。



NHK「ルソンの壺」で「朝の床磨き」を取り上げていただきました。



電気の灯りが床に映るくらい、ピカピカに磨き上げます。

狭いブロックを全員で

例えば、車が5台あるとしましょう。この車を5人が別々に洗う場合と5人全員で5台の車を洗つた場合では、達成感が大きく異なります。清掃を通じて連帯感も生まれます。ですから、わが社では工場を6ブロックに分けて毎朝10分間1ブロックを全員で清掃して磨いているのです。一日一回雑巾を持たないと気持ちが悪く感じるほど習慣化すると、「場」が清められ、確実に良い変化が表れます。掃除によって社員の感性が磨かれるからです。ぜひ、皆さんも社長も部長も上下の区別なく、社員全員で共用場所の清掃を行ってください。

積荷がぐずれて
いませんか？



積付けの基本をしっかり押さえて 「出発前に積み荷の点検を！」

お出かけ前や、移動中の休憩時など、積んでいる荷物の点検をしていますか？
荷物の積み過ぎや不安定な積み方をしていると、思わぬ事故や故障の原因となります。
荷物を固定している幌やロープが緩んでいないか、荷物が崩れていないか確認をしましょう。

過積載と偏重は事故の原因

荷物の積み過ぎや、片寄った積み方をしていませんか？ 車両が不安定になったり、ブレーキの効きが不足し、思わぬ事故につながる恐れがあります。

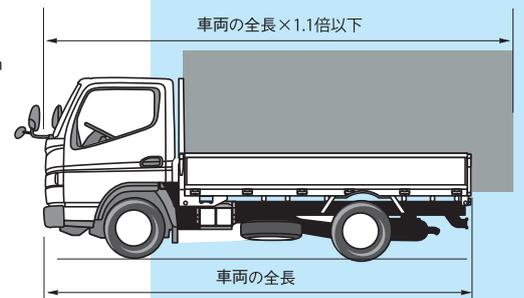
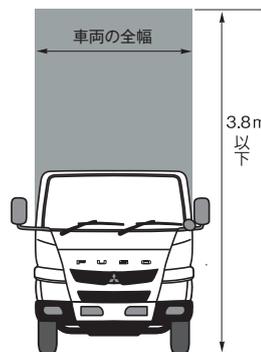


積載のルール

車両および車検証に記載されている
積載量以上の荷物を積んでいませんか？

積載制限の内容

長さ	幅	高さ
車両の全長の1.1倍以下、かつ車体前後から車両の全長の10分の1を超えてはみ出さないこと	車両の全幅を超えないもので、かつ車体の左右からはみ出さない	地上から3.8m以下



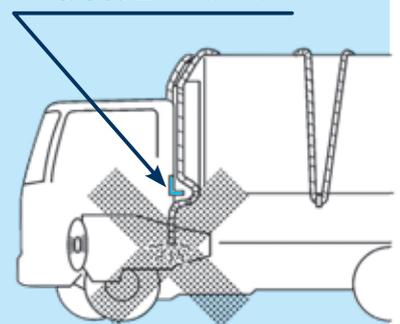
キャブと荷台の間も要チェック

キャブと荷台の間に可燃物はありませんか？ 積荷から落下したダンボールや材木片、荷台の幌やロープなどの可燃物があれば取り除いてください。
また、走行中に可燃物がキャブ後方の落下防止プロテクターよりたれ下がらないようにしっかりと固定して下さい。走行中、エンジンの熱により火災を起こす恐れがあります。

※幌を取り付ける場合は、三菱ふそうサービス工場にご相談下さい。

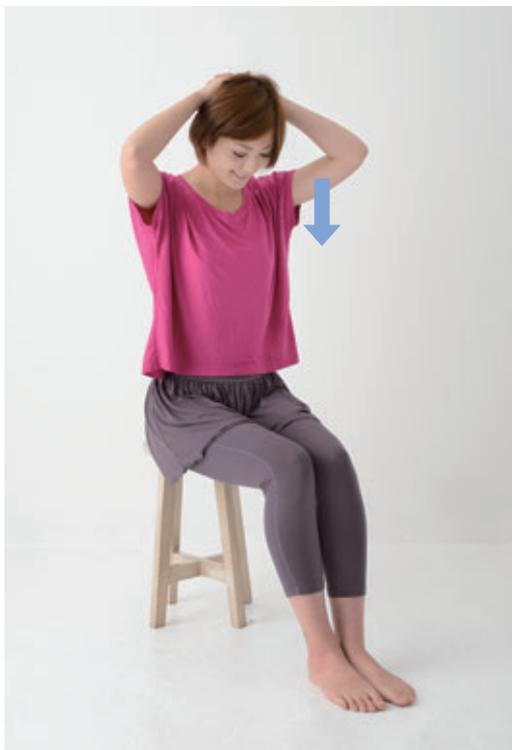
アドバイス キャブ後方にあるエンジンの吸気ダクトにほろ等がかぶらないようにしてください。また、吸い込まれないように注意してください。吸気ダクトがかぶられると出力不足等が発生し、エンジン不調の原因になります。

落下防止プロテクター



点検・整備についてご不明点などございましたら、お近くの三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

1 頭に圧をかけるエクササイズ



背筋を伸ばして椅子に座ります。ひざは直角になるように気をつけます。両手を登頂部におき、首の付け根を伸ばすようにぐーっと圧をかけたら、そこで3呼吸。首や肩がこったなと思ったときに行うといいでしょう。

2 左右に首をたおすエクササイズ



右手を頭の左の側頭部におき、手の平全体でひっかけるようにして首を右に倒します。このとき左側の首の根元が伸びているのを感じましょう。そのまま3呼吸キープ。続いて右側も同様に行います。椅子に座っていても、立っていても行うことができるエクササイズです。

こり固まった首に
「首の血行改善
簡単ストレッチ」

首がこっていると、肩こりや腰痛の原因にも。簡単なストレッチで首の血行を良くして体全体を楽にします。



別所 亜久里さん

一般社団法人ベストボディ・ジャパン協会ディレクター。中学より、陸上競技を行い、高校時代は県大会で優勝も。大学時代はスポーツクラブにて4年間アルバイトをし、卒業後はスポーツクラブでスタジオプログラム開発に関わって現在に至る。2013ミス・アース・ジャパン 日本代表ファイナリスト。
<http://bestbodyjapan.com/>

矢板トラックステーション

[栃木県矢板市]

国道4号沿い、東北と首都圏の中間に位置する 矢板トラックステーション



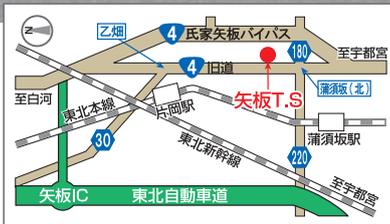
栃木県北部、東北エリアの入口にある
大型トラックの憩いの場

首都圏と東北を結ぶ国道4号沿い。東北自動車道の矢板ICからもすぐというロケーションにある矢板トラックステーション。かつては慢性的な渋滞に悩まされていた国道4号の旧道に面している。バイパス道の開通により、かつてのような道路渋滞は緩和されたが、今も変わらず利用率は高く、24時間利用できる駐車場は夕方にはいっぱいになる。首都圏と東北との間に位置することから、休憩や仮眠をとるのにちょうどいい場所なのだとか。施設内には、食堂や休憩室のほか、男性用の浴場もあり、リラクセスできると長距離ドライバーからの人気も高い。



入浴施設 & 休憩室
ゆったりできる男性用の浴場と
マッサージチェアもある休憩室

大きな窓が明るく開放的な男性用の浴場は、23時まで利用可能。思い切り手足を伸ばして入れる広い湯船がドライバーに好評で、風呂目的でやってくる常連客も多い。シャンプーやボディソープはフロントで購入可。ドライヤーがあるのもうれしい。広々とした脱衣場にはコインランドリーもあって便利だ。1階の休憩室には飲み物やアイスの自販機のほか、マッサージチェアも設置されている。入浴後はマッサージチェアでリラクセスしながらアイスクリームを食べるのが、常連ドライバーのお決まりなのだとか。



住所：栃木県矢板市乙畑440-2

TEL：0287-48-1919(運行情報センター)

0287-48-2474(食堂)

アクセス：

国道4号(旧道)沿い、

東北自動車道矢板ICから約4.5km

駐車場：トレーラ10台、大型車36台、普通車10台

営業時間：駐車場24時間

運行情報センター9:00～17:00(土・日曜、祝日休)

※各施設の営業時間は各項目をご参照ください



全国トラックステーション
施設案内



トラックドライバーだけでなく近隣の一般客の利用も多い人気の浴場

入浴・コインランドリーDATA/

営業時間：10:00～23:00(最終受付22:30)

料金：入浴(会員)400円(一般は550円)、

洗濯機1回200円、乾燥機30分100円

休憩室DATA/営業時間：7:00～23:00

料金：マッサージチェア1回100円

トラめし人気 Best3



人気No.1 ホルモン炒め定食 720円

ホルモン炒めにご飯とみそ汁、小鉢と漬け物がついた定食は、スタミナがつくとドライバーに一番人気のメニュー。やわらかいホルモンは、こってりピリ辛味でご飯が進む。たっぷりのたっネギがアクセント。

人気No.2 生姜焼定食 870円



定食の定番、豚肉の生姜焼きもボリューム満点。やわらかい豚ロース肉にしっかり生姜のきいたタレが絶妙にからんで、山盛りの千切りキャベツとの相性も抜群だ。

人気No.3 スタミナ鉄板焼き定食 870円



アツアツの鉄板で提供される人気メニュー。キャベツ、ニンジン、もやし、ニラなど野菜もたっぷり。濃厚な甘辛ソースをご飯にかけて食べるのが常連客の定番だ。

ドライバーに人気の食堂は、早朝から夜遅くまで営業。量敷きの小上がりがあるので、靴を脱いでくつろげるのも魅力だ。30種類以上ある通常メニューのほか、4種類の朝定食とランチ限定の本日のおすすめメニューを提供している。料理はどれもボリューム満点だが、さらに大盛りご飯を注文する常連ドライバーも多いのだとか。また、冬は鍋焼うどん、夏は冷やしラーメンや冷たいうどん&そばのあい盛りセットなど、季節限定のメニューも人気。お客様からの要望に応えられるように、メニューの見直しや新メニューの提供にも積極的だ。朝食や夕食は長距離ドライバーが中心だが、ランチタイムは周辺企業の利用も多く、いつも賑わっている。

ボリューム満点のスタミナメニューが種類豊富

食堂



スタッフ
田中美智子さん

私のおすすめは、日替わりで提供している「本日のおすすめランチ」720円。ボリューム満点でお得ですよ。ぜひ召し上がってください。



3面に窓がある明るい店内には、くつろげる座敷席もあって長距離ドライバーに好評

食堂DATA/
営業時間：7:00～23:00
(ラストオーダー22:30)
※朝7:00～9:30は朝食メニュー

from TRUCK STATION

『FUSO magazine』読者へのお得なサービス

矢板トラックステーションの食堂から、食券を購入された『FUSO magazine』読者の皆さんに、アイスコーヒー1杯をサービスしてくれることになりました。サービス期間は2015年7月6日～8日の3日間。食堂のスタッフに「7月号」を提示してご利用ください。



from EDITORS

求む「Mr. FUSO」「Ms. FUSO」

FUSO magazine編集部では、皆さんからの情報をお待ちしています。皆さんの会社、お取引先で「仕事ぶりが素敵」「社内の人気者」な方をご紹介します。自薦・他薦、男女は問いません。顔写真／お名前／勤務先／勤務先の住所／電話番号／推薦理由を「FUSO magazine編集部」宛にお寄せください。eメール：fuso.magazine@sohjusha.jp FAX：03-3555-1911 どちらでも結構です。どしどし、ご応募ください。採用された方には、FUSOオリジナルグッズをさしあげます。



商品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

店長のここがイチオシ!

店長
宮崎龍一さん



矢板トラックステーションは、場所柄東北のドライバーさんのご利用が多いのですが、スタッフも東北出身者が多いので、皆様にリラックスしていただけるよう心がけています。食堂の料理は全て手作り。お客様のご意見をメニューに反映することも多いです。疲れがとれると評判の入浴施設もぜひご利用ください。

シートベルトをして、地球にやさしいエコドライブを。

CANTER CARAVAN

キャンターのニューフェイスが、 あなたの街に!

皆様にご覧いただくため、キャンターに新しくラインアップされた
「EX」「4トンダンプ」が、キャラバンで日本各地を巡ります。
見て、触れて、乗って。
その品質、広さ、パフォーマンスを直接、お確かめください。



あらたな世界に走りだす

CANTER



キャンターEX (撮影用特別仕様車・イメージ)

キャンター 4トンダンプ (撮影用特別仕様車・イメージ)

三菱ふそう お客様相談センター 全国共通フリーダイヤル



0120-324-230

オープン時間：月曜～金曜 (除く所定の休日) 9:00～12:00, 13:00～17:00

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ

facebook

三菱ふそう / FUSO Japan



YouTube 三菱ふそう
公式チャンネル

<http://www.youtube.com/user/Fusoofficial>



三菱ふそうトラック・バス株式会社

www.mitsubishi-fuso.com

FUSO magazine
2015 7月号 (No.39)

発行 三菱ふそうトラック・バス株式会社 〒212-0058 神奈川県川崎市幸区鹿島田1-1-2
企画・編集 FUSO magazine 事務局 〒104-0041 東京都中央区新富1-13-21ヤマト第一ビル4階(双樹社内)

TEL 03-3555-3114 印刷・製本 富士ゼロックスサービスマシナリ株式会社