

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2015 October
No.42

10

FUSO magazine

トップインタビュー: Our Pride

すべてのドライバーのために
Running ahead

特集1: スーパーグレートV2016年型開発にかけた人々
前例なき挑戦

特集2: 全国キャラバン、キャンペーン開催中
好調! キャンター4トンダンプ

儲けとツキを呼ぶ経営革新 第7回
「超3S」定着化の仕組みと工夫

Driver's Break 第7回
大阪トラックステーション

All for you



MITSUBISHI FUSO TRUCK & BUS CORPORATION

FUSO magazine

2015 October No.42

C O N T E N T S

06-07



08-09



03

Our Pride

三菱ふそうトラック・バス株式会社
取締役社長(代表取締役)・最高経営責任者(CEO)
マーク・リストセーヤ
「すべてのドライバーのために Running ahead」

06

Just Arrived 1

「前例なき挑戦」

「スーパーグレートV」2016年型開発に携わった技術者5名に、
プロジェクト発足から製品化までの道のりについて聞く。

08

Just Arrived 2

「好調! キャンター4トンダンプ」

「キャンター4トンダンプ」は4トンという積載量と容積が魅力。
現在展開している「全国キャラバン」でユーザーと営業担当の声を聞いた。

10

儲けとツキを呼ぶ経営革新

第7回「超3S」定着化の仕組みと工夫

12

Front's Eyes

「エレメント類の定期交換」

13

Stretch yourself

Vol.7「ひねって、のばして体幹ストレッチ」

お腹(体側)を伸ばす)

14

Driver's Break

第7回「大阪トラックステーション」

大阪府寝屋川市

15

FUSO Platz

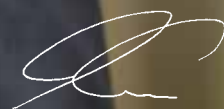
「Platz」とはドイツ語で「広場」。

FUSOからのお知らせや、お客様のお便り、クロスワードパズルなど、読者とFUSOが集うコーナー。



表紙Photo :
スーパーグレートV、撮影用特別仕様車

「すべてのドライバーのために」



マーク・リストセーヤ

Marc Listosella

三菱ふそうトラック・バス株式会社
取締役社長（代表取締役）・
最高経営責任者（CEO）

お客様がFUSOユーザーであるように 誇りをもてるように

マーク・リストセーヤ

Marc Listosella

独ケルン大卒。94年独ダイムラーに入社。08年ダイムラー・インディア・コマーシャル・ビークルズ(DICV)最高経営責任者(CEO)に就任。13年に三菱ふそうトラック・バス取締役に就き、14年より副社長。15年4月1日付で代表取締役社長兼CEOに就任。ドイツ出身。



今年4月に三菱ふそうトラック・バスの代表取締役社長兼CEOに就任した、マーク・リストセーヤ氏。

1994年にダイムラーに入社し、長く営業畑を歩み、その後、様々なマネジメント職を経験。特筆すべきは、ダイムラーのインド参入計画を策定、CEOとしてダイムラー・インディア・コマーシャル・ビークルズ社(DICV)を立ち上げ、オラガダム工場を新設、新たなブランド「バーラト・ペンツ」を世に送り出したことです。また、就任後、わずか18カ月でインドの商用車市場でのトラック販売を4位まで上げ、16トン以上の大型トラックでは3位まで順位を伸ばしたことも、大きな話題を呼びました。

昨年6月に三菱ふそうの副社長に就任してからは、前任のキルヒマン社長をサポートし、今年4月、正式に代表取締役社長兼CEOおよびDTA(ダイムラー・トラックス・アジア)代表に就任しました。48歳の若さでCEOに抜擢され、変革に意欲を見せるリストセーヤCEOにお話を伺いました。

—FUSOをこれから

どのようにしていけますか？

代表取締役社長兼CEOおよびDTA

(ダイムラー・トラックス・アジア)代表就任にあたり、三菱ふそう、DICVをDTAとして一つの組織ととらえ、「アジア最強の商用車メーカー」にする所存です。

まず、ふそうの過去の行動を見つめ直し、お客様の気持ちが離れてしまった原因を探り、お客様の信頼を取り戻すことが急務だと考えました。信頼は失うのは一瞬ですが、取り戻すのは容易ではありません。私たちは話し合いを重ね、自らお客様の元に近づくことが何より大切だという結論に達しました。

お客様の信頼を取り戻すためにも、スピード感をもって、変革に取り組みます。私が重要視しているのは「人」です。社員に対しては、一人ひとりがプロになる気概をもち、学ぶ意志を持つこと、トラック、バスという人々の生活になくてはならないものを作っていることに誇りを持ち、スタッフ同士が互いを尊敬し、常にその先のお客様のことを考え、チームで力を尽くしてほしいと願っています。

また、お客様にタイムリーに商品を提供すべく、世界中の生産体制を見直し、より効率的に生産を行えるよう取り組んでいく所存です。現在、受注から架装、納品までの一連のプロセスの簡潔化を図

り、よりスピーディーにお客様へ商品をお渡しできるよう、改善をしているところです。併せて、サプライヤーの最適化も進めます。適正な価格と品質を実現し、お客様がよりお求め易くなるよう努力してまいります。

—マーケット戦略で重要と考えて

おられることは何ですか？

「もっとお客様に近づく」私は常にそう呼びかけています。日本のお客様は、最も身近で大切な存在です。私たちは、常にお客様の傍にいて、ご要望に耳を傾け、期待に応える以上の結果を提供しなければなりません。

マーケットのニーズを読み解き、必要とされる商品の開発、供給にこれまでに以上注力していくつもりです。長いFUSOブランドの歴史をもつ三菱ふそうは、小型トラックとハイブリッド技術の先駆者で、バスは国内で最高の評価を受けています。2014年に発表した「スーパーグレートV」は、その燃費性能に人々の関心が集まり、話題を呼びましたし、世界的には小型の「キャンター」が人気を博しています。ただ、品質や商品レンジなど、再考すべき課題も多くあります。販売を加速させるためにも、お客

様のニーズをとらえ、その声を商品に反映させる必要があると考えています。

また、社員の意識改革だけでなく、イベントなどを通じてお客様と触れあえる機会を増やし、良きパートナーとして信頼関係を高めていく努力をしています。

——今年は東京モーターショーもありますが。

東京モーターショーは、私たちの進む道を紹介する素晴らしい機会だと考えています。今回のFUSOブースは「すべてのドライバーのために Running ahead」をキーワードに、展示、コンテンツ、メッセージを五感で感じていただけるような魅力あふれる空間を演出します。私たちの燃費にかける「情熱の結晶」ともいえる新モデルは、人気車種をよりクールにアップグレードしたもので、公開するのを楽しみにしています。

現在私たちは、商品のデザインや性能はもとより、サービス面でも従来のやり方を大胆に見直しています。

私たちの目指す「変革」は、すべてお客様のためのものです。

皆さまが「FUSOユーザー」であることに誇りがもてること、それが私たちの最大の喜びです。展示をご覧になったら、「三菱ふそうが変わっていったら、三菱ふそうが変わっていったら」と感じていただけるのではないのでしょうか。ぜひ、東京モーターショーへお越しください。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

Running ahead

-for the drivers of our tomorrow-

The 44th
TOKYO MOTOR SHOW 2015
東京ビックサイト
一般公開日10/30(金)-11/8(日)

すべてのドライバーをサポートする、
FUSOの明日がここに 있습니다。



前例なき挑戦

スーパーグレートV2016年型開発にかけた人々

あの「スーパーグレートV」2016年型がいよいよ発売される。
開発に携わった技術者たちは口々に、
今回、「異例の形」で完成を見たという。
発売日前、開発本部に所属する5人の技術者に
「今だから語れる」話を伺った。

SUPER GREAT V

初めに数字ありき

大型トラックとして比類なき燃費性能を追求した「スーパーグレートV2014年型」。2016年型は、2014年型を上回るだけでなく、他社の追随を許さない数値目標をクリアすることが求められた。「他社燃費向上最新車両に対して実燃費+5%」。いわば、「初めに数字ありき」の開発スタートだった。

中村マネージャーの所属するパワートレーン電子システム設計部と伊藤マネージャーが所属するアクスル・ブレーキ設計部、森主任が所属するCAE部が目標をクリアするためのフィジビリティ・スタディに取り掛かった。これは「大いなる仮説」に基づいて、様々な部品を組み合わせ、実現可能か検証するものだ。

「ファイナルギヤ比を変更することは、2014年型で、既に構想としてはあったのです。伊藤マネージャーはいう。『燃費向上のために考えられるいくつかの項目の中で、ファイナルドライブの絞りを取り組みました。燃費性能を高めながら動力性能を確保するのが、2016年型の課題でした』」。

走りながら創り、創りながら考える

半年に及ぶフィジビリティ・スタディにより、実現可能ということが判明し、いよいよ製品化に向けてプロジェクトが動き出した。当初10名でスタートしたプロジェクトだが、進めるに当たっては、苦労したことが多かったという。

「今だからいえますが、最終決定が下さ

れたのが3月、そこから異例の短期間で製品化しなければならませんでした。とにかく時間との戦いでした。それは中村マネージャーを始め、開発者全員共通の思いのようだ。週に1度、川崎と喜連川でテレビ会議を行い、プロジェクトを進めていったが、「時には喧嘩しながら」意見を交わすこともあったという。

森主任は「パワートレーン電子システム設計部のスタッフが、動力遮断自動制御システムの制御プログラムを実現するため、1カ月間、ドイツのダイムラー本社でプログラミングを行ったり、1年以上前倒しして『オートクルーズ・エコノミーコントロール機能』を投入するなど、今までとは異なる方法とスピード感で、開発にあたりました。まさに、チャレンジです」と振り返る。

ダイムラーとの協業で、いくつかのコンポーネントは共通化しているが、ZOMAT-IIの制御プログラム開発はふそつで行っている。

揺るぎない意思が早期製品化を実現した

製品化に向けて動き始めてからは、設計通りに製品化できるか、不具合がないか、実験と検証を繰り返す。2016年型は明確な数値目標があるため、特に燃費計測実験は入念に行われた。パワートレーン実験部 宮坂マネージャーに、どのような実験を行っているのか伺った。

「実車を使っている実験を繰り返している。喜連川のテストコースはもちろん、一般道路、高速道路、様々な道を走ります。

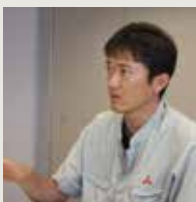
「前例なき挑戦」
に挑んだ
5人の技術者



中村マネージャー
パワートレーン電子システム設計部



伊藤マネージャー
アクスル・ブレーキ設計部



宮坂マネージャー
パワートレーン実験部



森主任
CAE部



横村マネージャー
電子システム開発部

喜連川(栃木)から箱根、仙台などの走行コースを走り、走行速度によりどのくらい燃料消費量に差が出るか、計測しました。通常、実験は2人1組で行いますが、他社の車両と比較するために、2台同時に走行することもあります。その時々チェックする項目を変え、計測データを抽出、走行コースの勾配差を確認し、結果データの分析を行います。これらのデータは、運転の状況に応じた省燃費運転の提案にも役立てられています。このような実験を繰り返し、どのスピードでどれくらい燃費改善できるかが導き出される。今回2016年型で動力遮断自動制御システムを標準装備するにあたり、限られた時間と試験車両の中でどう効率よく実走実験を進めていくか、苦労したという。

安全、車間保持機能付オートクルーズ(ACC)です。ギヤ比の変更と、ECOモード導入に合わせて、ACCの改善を行いました。今回、新たに12段INOMAT-Ⅱ Eco Mode 2.0を標準装備という形で反映させることができたのは、プロジェクトの大きな成果です。

プロジェクトに携わった5人の担当者は、いずれも耐久性・信頼性・安全性など、商用車に求められるすべての要素を考慮した上で、お客様が最も求めておられる「燃費」にフォーカスし、揺るぎない意思で『実燃費NO.1』を堅持するモデルを作り上げた。まさに、それは「前例のない挑戦」だった。

2016年型、満足度を伺うと、森主任がこう答えた。「2016年型はまだ、市場に出いていません。お客様の評価をいただかないと、自己満足で終わってしまいます」。開発者には終わりが無い。既に、次への挑戦が始まっている。

惰性走行を活用し、実燃費向上を実現する
動力遮断自動制御システムを採用！
〔エコドライブパッケージ装着車〕

オートクルーズ中の速度回復を緩やかにし、
実燃費向上に貢献するオートクルーズ・エコノミークontrol機能
を採用！〔エコドライブパッケージ装着車〕



ファイナルギヤ比を2.277に変更し
実燃費向上に寄与！
〔FUエコドライブパッケージ装着車〕

パワーステアリングオイルポンプを
小型化し、燃費性能を向上！
〔ショートキャブ車を除く〕

OD付トランスミッションに
変更し、実燃費をアップ！
〔FS/FY エコドライブパッケージ装着車〕

好調！キャンター4トンダンプ

今年4月に発売された「キャンター4トンダンプ」が好調だ。

人気のキャンターで、積載量が4トンという、従来にない積載量と容積が最大の魅力。現在展開している「全国キャラバン」で、ユーザーと営業担当の声を聞いた。

好評の最大の理由は

「しっかり4トン積める」って

「いいね」。レンタルのお客様は満足そうだった。「小さい割にストレスなく走ることができた。中型よりコンパクトでいいと思う」。「取扱いやすく、しっかり積める点をアピールしたかった」と担当営業も笑顔をのぞかせる。

こちらの支店は、場所柄都内を走行することが頻繁にあるため、小回りの利く小型のニーズが多い。コンパクトなボディながら4トン積めるという点は、大きなアピールとなるという。「レンタルのお客様以外にも、建設、解体など、幅広い業種のお客様におすすめしています」。

土砂運搬業のお客様はボデー幅と積載量に魅力を感じたという。「見た目より積めるし、パワーもある」と試乗後も高評価だった。

「ワイド強化ダンプは、きっちり4トン、容積も2.5m³とたっぷり積めます」。

土砂運搬業のお客様には、その点をアピールしました」とセールスポイントについて営業担当はそう語った。

建設業のお客様は、「従来よりエンジンの馬力がアップした」と感想を述べ「今回はAMTだったが、MTも試したい」と、意欲的だ。「DUONIC®」の燃費の良さとAMTの操作性に魅力を感じながらも、山岳地帯での走行を考慮すると、慣れているMTを選択したくなるという。「キャンターの燃費の良さは、以前から評判だが、キャラバンの試乗だけでは、燃費の良さを実感するのは難しい。総合的に判断して決めたいと思う」。

長年FUSOユーザーだというお客様に話を伺った。営業担当からは「積載量と価格をアピールされたという」。「荷台の深さが370mmあると、大分違うね。これなら、たっぷり積める。外観もいい」。

営業担当は「4トン積めることはもちろんですが、中型クラスと比較して、断

然経済的であることも大きなアピールになります」と、自信をのぞかせる。

圧倒的な燃費の良さと操作性

ここで、改めて「キャンター4トンダンプ」の特徴について紹介したい。キャンターが示すトップクラスの燃費性能は、世界中から称賛されている。それを支えるのが、トラック向けに世界で初めて開発された、デュアルクラッチ式トランスミッション「DUONIC®」だ。新型エンジンとの高度なマッチングにより、MT車以上の省燃費性能と走行性能を両立させている。変速ショックのないスムーズな加速は、積荷の荷崩れなどを防止し、高品質配送も安心して行える。

それだけではない。キャンターは、世界で最も厳しい平成21年排出ガス規制をクリアすると同時に、全車、平成27年度重量車燃費基準を達成している。これはエンジンから排出されたNOx低減のために採用された「BlueTec®」排気後処理装置によるものだ。

■キャラバンで体感

全国キャラバンは、実際の車両に触れ、試乗で乗り心地を体感できる好機だ。現在、三菱ふそう各販売会社にて、新車の展示、試乗を行うキャラバンを開催している。対象となるのは、キャンター4トンダンプとEXシリーズ4種で、来年の3月まで開催されている。

詳しい日程や車種については、各販売会社にお問い合わせいただくか、お客様相談センター(☎0120-324-230)へ。



キャンター4トンダンプの5つのすごい！

1. 強化仕様でも4トン積める！ 容積も2.5m³とたっぷり！ 自動コボレーンなどの追加架装も可能
2. 中型クラスと比較して断然経済的！
3. 排気後処理装置をホイールベース間置きにして作業性アップ
4. 4トン専用フレーム設定でより丈夫に！
5. AT限定免許に対応したDUONIC®車も設定！

シャシが軽量のキャンターだから実現できた4トンダンプは、車両がワイドになり、4トン専用フレーム設定でより丈夫に。従来のダンプよりエンジンもパワーがあり（129 kw / 175 PS 街中でガンガン走るのに最適な一台といえる。

今なら、特別金利キャンペーンも

10月末までにお申し込みいただいたお客様を対象に、特別金利キャンペーンを実施中という。キャンペーンの内容について、トラック販売部 新車施策の川並マネージャーと竹内マネージャーにお話を伺った。

—— 今回のキャンペーンの内容について教えてください。

キャンター全車種（除1.5トン）を対象に、純正メンテナンスがついて1・49%という低金利のキャンペーンを台数限定で行っています。

—— どのようなお客様に利用していただきたいとおられますか？

小型車をご利用のすべてのお客様にアピールしたいと思っています。

—— 人気の車種は何ですか？

新しくラインナップされた「EX」と「4トンダンプ」「ハイブリッド」も人気ですね。特に「4トンダンプ」は夏場から受注が増しています。

—— 1社あたりの契約台数制限はありますか？

審査はございますが、契約台数そのものの制限はありません。ただし、台数限定となっておりますので、お早めにご検討下さい。

—— リース契約後の車両はどうなるのですか？

返却・買取・再リースから選択することができます。まずはお気軽に担当営業にご相談ください。



特別金利 **1.49%**

FUSO VALUE メンテリース
小型トラック（除1.5t）

1200台 2015年7月1日～10月末までの受注、
かつ2015年12月末までの販売
リース会社：ふそうファイナンシャル

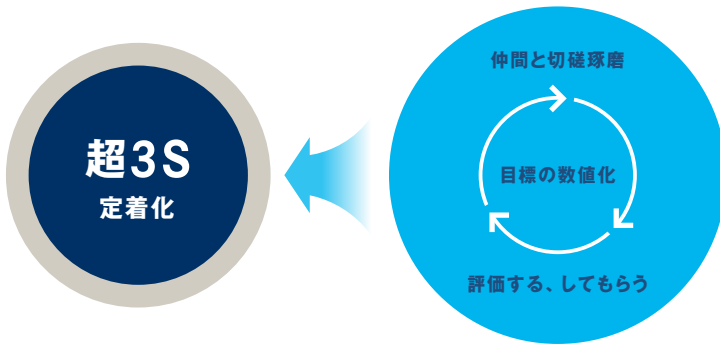
※BlueTec®とDUONIC®はDaimler AGの登録商標です。

「超3S」定着化の仕組みと工夫

「3S5S活動を始めたけれど、なかなか社内に定着しない」「ある程度成果は実感できたが、そこで留まってしまっている」そのような相談をよく受けます。

脱マンネリを防ぎ、定着、発展させるためにはどうしたらいいか？

私たちが試行錯誤しながら辿りついた仕組みと工夫についてお話しします。



「あるべき姿」を明確にする

まず、活動始めるにあたって、「何のために、誰のために活動をするのか」活動の目的、意義を明確に宣言しました。社員と家族の生活を守るために、お客様に絶大な信頼を得る日本一の金型を創る、そのために「徹底的に3S活動」を行ってゆこうと！

毎日、毎週、毎月行うことを決める

「継続は力なり」。良い習慣が良き人間を創り、社格を高めてゆきます。活動にあたって毎日、毎週、毎月行う時間を決め、活動空間の場所と3S組織を決めます。

そしてスパイラルアップするようにPDCAの継続的改善のサイクルを回してゆきます。

活動は「全員参加」

私たちが活動を始めた時、反対する社員は1人もいませんでした。しかし、心の中では「3S活動をやること」にどんな意味があるのか「3Sで経営改革ができるのか」という思いがあったと思います。社員に自発的に動いてもらうために、社長である私自身が率先して3S活動に取り組み、「3Sのお手本」を示しました。山本五十六の「やつてみせ、言って聞かせ、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。」にある通り、トップの信念と率先垂範は最も重要なキーとなります。

多くの経営者がどうしたら心から理念を共有し、社員が行動してくれるようになるのか、苦労しています。そのために最も有効なのは「一緒に行動すること」です。私たちの場合、それが「全員で行う朝礼後の10分間の床掃除」でした。

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)

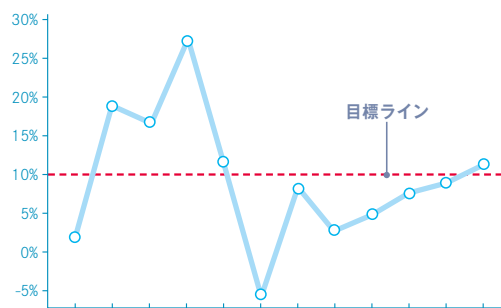
■枚岡合金工具WEBサイト
金型事業部 <http://www.sg-loy.co.jp/>
3S経営革新事業部 <http://www.sg-loy.com/>
図面・文書管理・超整理法ツール「デジタルドルフィンズ」
<http://www.digitaldolphins.jp/>
会長ブログ <http://hiraoka.keikai.topblog.jp>

目標 数値化

10% up

目標は、必ず数値化します。私たちは「経常利益を10%にする」ことを目標に取り組みました。

結果 グラフ化



目標ラインを設定し、毎月の結果を折れ線グラフに記入。毎月の経常利益の推移がひと目でわかります。結果は社員全員で共有します。

定着化 現場ウォッチングシート

記入者	扶桑 照雄
ウォッチング実施日	2015. 9. 6
■改善場所	書棚
■ウォッチング項目	
☒ 【整理】不要物の有無	
☒ 【整理】掲示物・管理板は整理されているか	
☒ 【整頓】物の置き場所表示は明確か	
☒ 【整頓】物の品名表示は明確か	
☒ 【整頓】通路や区画線は一目で明確か	
☒ 【定位】決められた場所に置かれているか	
☒ 【清掃】床や地面にゴミはないか	
☒ 【清掃】設置されている物は汚れていないか	
☒ 【安全】危険な箇所はないか	
■改善案・対策	
保存期間 (6ヶ月) 経過した	
見本誌を 10日以内に処分。	

<http://www.sg-loy.com/management/checksheet/template.pdf>

楽しく仲間と競い合う

「超3S」定着化の仕組みで欠かせないのは、「異業種グループ」と切磋琢磨することです。私たちは月に1回、各社が持ち回りでグループコンサルティングを受けています。改善活動の成果発表の場になるのですから、自社が勉強会の会場となる日までは過去最高の状態でホスト企業として臨んでいます。よきライバルの存在は、活動を加速させます。「負けない」「更なる改善であつと驚かせたい」という思いが、社員たちの創意と工夫を生み出す原動力になったことは間違いないありません。

1社で取り組むと「我が社の常識」に阻まれ、改めることが難しいのですが「異業種同士、グループで」行つと、自分たちと異なる視点や、改善のヒントを得られることがたくさんあるのです。

BEFORE→AFTERを記録、活動軌跡をウォッチング

活動は、事案ごとにどのような問題があり、どんな手段と材料代を使い、どのくらい時間(人件費)を使い、その結果、年間どれだけ節約できるのか経済的効果にまとめることが重要です。そのために、欠かせないのが「見える化」です。活動前の様子と改善後を写真に収め、比較できるようにします。「こんなに変わった! 素晴らしい!」と認めて褒めることが人の心に火を付け、やる気に繋がってゆくのです。

目標は、目標ラインを引き、結果は毎月、折れ線で記入します。こうすると、個人、グループ、全社の改善進捗が一目瞭然で把握できます。「あるべき姿」実現にむけて全員で行動する環境作りには、感覚という曖昧なものではなく、現状をグ

ラフ化して共有することが重要なポイントになるのです。

改善提案は、「誰いつメモ」を活用しました。誰いつメモとは「誰が、いつまでに、なに(改善内容)をやります」と記す提案書です。当社では、初年度1年間に1万件、1人1ヵ月70件を目標に取り組みました。

チェックと定着化は、月に一度全社で「現場ウォッチングシート」による確認を行っています。40項目を全社員が持ち回りでチェックし、「出来ている、出ていない」のチェックだけではなく、具体的にどのように工夫して改善するのかを考えて提案し行動することに重点を置いています。これらは「問題が気になつてならない感覚、問題を発見し自ら解決する能力、問題を発見し自ら解決できる習慣」というモーションマインド力をもった人を育む仕組みでもあります。



三菱重工業の協力会社9社が、昨年3月から徹底した3S活動に取り組み、素晴らしい成果を上げています。社員の自発性を促すのに、グループでの取り組みは欠かせません。

点検と定期
交換を忘れずに。



燃費改善がトラブル防止に！ 「エレメント類の定期交換」

車両には、オイルやエンジンの性能をキープするため、
いろいろなエレメントが使用されています。
不純物やホコリなどを除去・分離するエレメントは、
トラブルの原因や燃費改善にもつながる
重要な部品ですので、必ず定期交換を行ってください。

大型



14年型 スーパージェットV
(6R10エンジン)



15年型 エアロエース、
エアロクイーン (MS) (6R10エンジン)

エンジンオイル (DH-2オイル)	40,000kmごと シビアコンディション20,000Kmごと
エンジンオイルフィルター (DH-2オイル)	40,000kmごと シビアコンディション20,000Kmごと
燃料フィルター	80,000Kmまたは1年ごと
エアークリーナー	100,000Kmまたは1年ごと
尿素水フィルター	200,000kmまたは2年ごと

中型



15年型 ファイター (6M6エンジン)



15年型 エアロミディ (MK) (6M60エンジン)
※ エアロエースショートタイプ (MM)、(6M60エンジン)
(*は大型バスに属する。)

エンジンオイル (DH-2オイル)	20,000Kmごと シビアコンディション10,000Kmごと
エンジンオイルフィルター (DH-2オイル)	40,000kmごと
燃料フィルター	50,000kmまたは1年ごと
エアークリーナー	80,000Kmまたは1年ごと
尿素水フィルター	200,000kmまたは2年ごと

小型



15年型 キャンター (4P10エンジン)



15年型 ローザ (4P10エンジン)

エンジンオイル (DH-2オイル)	20,000Kmごと シビアコンディション10,000Kmごと
エンジンオイルフィルター (DH-2オイル)	40,000kmまたは1年ごと
燃料フィルター	40,000kmまたは1年ごと
エアークリーナー	40,000kmまたは1年ごと

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ポーズ
3~5呼吸をキープ
2セットを目安に。

ひねって、のばして体幹ストレッチ 「お腹(体側を伸ばす)」

身体の脇を伸ばし、身体の機能を向上させるストレッチ。
背骨の歪みを改善し、エネルギーをアップさせます。
リフレッシュ効果も期待できます。

- 1 息を吸いながら背筋を伸ばし、腕を上にあげます。お腹を意識して。
- 2 ゆっくり前屈しながら息を吐き、腕を横に広げます。
- 3 前屈し、腕を床につけます。息を吸いながら、ゆっくり起き上がります。



体を左右へ倒すことよりも
伸ばすことを意識しましょう

足を肩幅に
開き、腕を頭上に上げて
クロスさせ、静かに息を吐き
ながら、徐々に身体を横に倒し
ていきます。左右交互に2回
繰り返す。座った状態でも
できます。



指先までしっかり
伸ばして。

下腹部を背骨の方へ
引っ込めます。

笑顔でポーズをとっていますが、
かなり腹筋を使っています。

足をゆっくり上
げていきます。



横向きになり、お
腹を意識しながら、徐々
に足を上げていきます。つま
先まで神経を行き届け、しっかり
伸ばしましょう。腹筋や、普段使
わない太ももの裏側の筋肉が
刺激され、引き締め効果
も期待できます。

今月の
ヨガポーズ



監修/山谷夏未さん

一般社団法人 全日本ヨガセラピスト協会理事長。
ヨガを通して人を癒し、世界をもっとHAPPYに！
その想いを胸に、ハートでヨガを伝えるヨガ講師の育成を行う。
協会所属講師は50名以上。
現在、企業の福利厚生オフィスヨガに力を注ぎ、講師を派遣している。
【ブログ】▶私は陽気なベジタリアン(笑)心と体を結ぶレシピ

モデル/河内麻沙美さん

笑顔がステキな大人気ヨガ講師として活躍中。
サロンドアサシス・ハッピーストラ東京赤坂ヨガスタジオを中心に
プライベートレッスンや企業向け福利厚生オフィスヨガなど様々な場所でヨガを伝えている。
【ブログ】▶河内麻沙美オフィシャルブログ

【HP】▶ハッピーストラ ヨガスタジオ <http://happy-sutra.com>

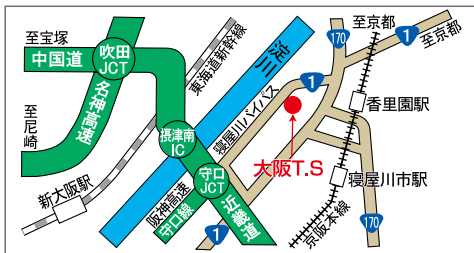
■門のポーズ
門のポーズは腹部を一方へ曲げることにより、脇腹が伸びて、腹部が引き締まり、背骨が柔軟になります。脇腹を伸ばすと肝臓を刺激し、毒素排出を促す効果も。腹部で体を支えるように、脇腹を伸ばすことを意識しながらおこないましょう。





大阪トラックステーション

【大阪府寝屋川市】



住所：大阪府寝屋川市木屋元町20-1

TEL：072-832-2362（運行情報センター）

072-832-6077（宿泊申し込み・食堂）

アクセス：国道1号寝屋川バイパス沿い。近畿自動車道

摂津南IC、阪神高速12号守口線守口ICから約7km

駐車場：大型車82台、普通車27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）

宿泊チェックイン24時間（滞在は1泊18時間まで）

男性用大浴場・女性用シャワー・食堂・

ゲームコーナー・コインランドリー24時間

料金（会員）：宿泊3,000円、大浴場430円、

女性用コインシャワー3分100円、コインランドリー

洗濯機1回200円、乾燥機30分100円



◀ 全国トラックステーション施設案内



トラめし人気 Best3



人気No.1 プレミアム黒にんたまラーメン 720円
黒マー油が効いた特製スープと、とろとろの炙りチャーシューが絶品！



人気No.3 肉野菜炒め定食 850円
健康志向のドライバーに人気の定食。野菜がたっぷり。



人気No.2 タンメン 600円
濃厚な白湯スープとシャキシャキ野菜がおいしい。



入浴も食堂も宿泊施設も24時間利用可能！ 大阪トラックステーション

大型駐車場80台以上！

国道1号沿いにある充実の施設

大阪府東部、淀川に沿って走る国道1号の寝屋川バイパス沿いにある大阪トラックステーションは、全国でも有数の大規模トラックステーションだ。大型車の駐車スペースは80台以上。24時間利用できる入浴施設や食堂のほか、宿泊施設や女性用のシャワールームも備え、長距離ドライバーから多くの支持を得ている。幹線道路沿いということもあって、広大な大型駐車場は終日利用率が高く、早朝から夕方近くまではほぼ満車状態。特に昼どきは近隣の営業トラックの利用も多く、混雑する。

宿泊＆入浴施設

大きな湯船の男性用大浴場と格安で泊まれる宿泊施設

長距離ドライバーに特に好評なのが、24時間利用できる大浴場。手足を伸ばしてくつろげる湯船と個別のシャワースペースがあり、シャンプーやボディソープも備えられている。2階には宿泊施設も完備。26室あるシングルルームは、1泊3,000円と格安なうえ、大浴場と食堂にあるドリンクバーを無料で利用できるのもうれしい。大浴場と宿泊の利用は男性のみだが、女性用のシャワールームも用意。他にもコインランドリーやゲームコーナーなど、快適に過ごせる設備が揃う。

食堂「にんたまラーメン」

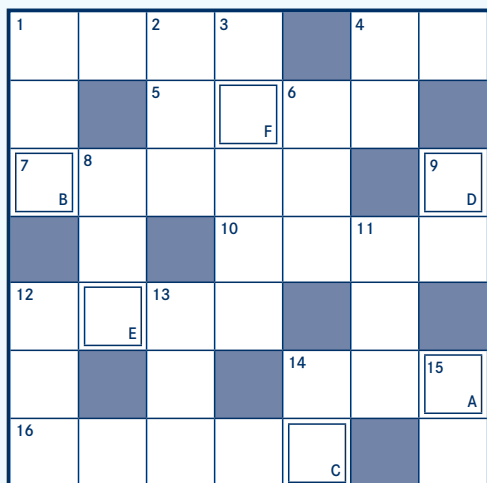
スタミナ満点のメニューが豊富！

人気のラーメンチェーン

施設内の食堂は、北関東を中心に全国展開する「にんたまラーメン」。365日、24時間営業で、不規則なドライバーの強い味方だ。看板メニューのにんたまラーメンは、にんにくたっぷりの濃厚スープとモチモチした玉子麺が特徴。チャーハンやカレー、ねぎ豚丼などのセットや2倍盛り、3倍盛りといったボリュームメニューも豊富だ。大食漢のドライバーには井ものや定食メニューも人気。最近は健康を気にして、野菜中心のメニューを注文するドライバーが増えているのだとか。



FUSO PUZZLE



ヒント

今月号のトップインタビューに登場しているのは？

解答欄

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

応募方法

- ①～⑦をご記入の上、ご応募ください。 ①クロスワードの答え／②今月号でおもしろかった記事／
③三菱ふそうへの御意見／④氏名／⑤ご連絡先／⑥メールアドレス／⑦職業

応募期間と
正解発表

応募期間は10/1～31。

正解発表は、11月号の誌面にて。正解者の中から抽選で5名様にFUSOオリジナルグッズを差し上げます。

なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。(発送は11月中旬頃を予定)

これであなたもFUSOマニア

今月から新たに掲載することになった、Crossword Puzzle。

答えは「FUSO magazine」で紹介された内容となっています。抽選でFUSOオリジナルグッズをプレゼント！ヒントを参考に、あなたもチャレンジしてみませんか？

●タテとヨコ、それぞれのカギに従って、カタカナでマスうめす。

二重枠の中に入れた文字をAからFの順に並べると、それが答えになります。

ヨコのカギ

- 1 FUSOの本社がある都市は？
2 長い歴史をもつFUSOのトラックと
3 クロースド・デッキ型の
4 陸上や自転車の短距離レース
5 エンジンが止まった
6 10月30日から
7 いよいよスタート。
8 東京〇〇〇〇シヨ
9 製品を英語でいうと
10 〇〇〇〇〇〇〇
11 〇〇〇〇〇〇〇
12 〇〇〇〇〇〇〇
13 〇〇〇〇〇〇〇
14 〇〇〇〇〇〇〇
15 〇〇〇〇〇〇〇

タテのカギ

- 1 黒い鳥の代表といえは？
2 勢いが最高潮に達すること
3 FUSO小型トラックの名称
4 悪夢を食べるという
5 想像上の動物
6 会社や官公庁に勤務する
7 〇〇〇〇人
8 選手の実技や妙技のこと。
9 「フライング」
10 運転席は、ドライバーの
11 指定〇〇
12 オラガダム工場がある国は？
13 工場の床拭きに使用する
14 掃除道具は？
15 階段状に作られた水田
16 失敗は成功の〇〇
17 船が行くのは海、
18 トラックが走るの〇〇

from EDITORS

【求む「Mr.FUSO」「Ms.FUSO」】

皆さんの会社やお取引先に「仕事ぶりが素敵」「社内の人気者」などキラリと光る方を紹介ください。自薦、他薦は問いません。①顔写真／②推薦理由／③氏名／④ご連絡先／⑤メールアドレスをお書き添えの上、下記【応募先】までご応募ください。

ご記入いただきました内容は、「FUSO magazine」誌面充実のためにのみ、利用させていただき、ご本人の同意なく、個人情報を第三者に開示することはいたしません。個人情報に関するお取り扱いにつきましては、三菱ふそうトラック・バスのホームページをご覧ください。
http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi_protection/



商品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

【応募先】 FUSO magazine編集部 Email: fuso.magazine@sohjusha.jp または FAX:03-3555-1911

【お問い合わせ先】 TEL:03-3555-3114 (FUSO magazine編集部)

■耳より情報

大阪トラックステーションから、読者限定サービスのご案内。食堂「にんたまラーメン」でお食事の方にドリンクバーをサービス、大浴場の入浴料、通常入浴料金1回430円のところを100円で利用できます。期間は10/1～31。どちらも食堂内の受付に「10月号」をご提示ください。施設概要や所在地につきましてはp14をご参照願います。



年中無休、24時間営業しています。
皆さんに「開いてよかった～」と
いただけるのが嬉しいです。

店長／飯田和子さん

シートベルトをして、地球にやさしいエコドライブを。

FUSO magazine
2015 10月号 (No. 42)

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ーケティング株式会社

十月三十日(金)～十一月八日(日)
東京モーターショー2015 開催
皆様のお越しをお待ちしています。
三菱ふそうトラック・バス株式会社

The 44th TOKYO
MOTOR SHOW
2015

清秋の候、ますますご清栄のことと、お慶び申し上げます。
このたび三菱ふそうは、
第44回東京モーターショーに出展する運びとなりました。
2015年の三菱ふそうブスのキーワードは
“Running ahead - for the drivers of our tomorrow”
明日をドライブするすべての人たちをサポートするために、
三菱ふそうが生み出した最先端技術を、
五感で感じていただけるブ스에創り上げています。
今、そしてこれからの三菱ふそうを、
余すことなく体感していただける特別な機会です。

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



三菱ふそう / FUSO Japan

<https://www.facebook.com/FusoOfficial>



三菱ふそう
公式チャンネル

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



三菱ふそうトラック・バス株式会社

www.mitsubishi-fuso.com