

# ロジテック通信

福岡ロジテック株式会社  
～発行担当～  
永山祐資  
鶴川健友

## 12.9 安全セミナーを開催しました

### 車輛の構造を踏まえた事故対策



#### 安全講習の内容をおさらいしましょう

12月9日(土)に上西先生をお招きして安全講習を行いました。また、南先生の講義ではトラックの構造上の特性を踏まえ、様々な視点から安全運転の方法や心掛けについて学びました。

以下に主な講義内容を簡単にまとめましたので、復習をしながら確認して頂きたいと思ひます。

#### 背中を立てて座る

人は見たものに合わせてバランスを取る習性がありますので、正しくバランスを取るためには視線がブレない事が大事です。頭を動かし過ぎない、肩を動かし過ぎないことを意識しましょう。

また、**シートの奥に腰掛けて背中をしっかり立てて座ることも重要**です。そうすることで目線がブレず、自分の体を支えることが出来ます。更にはブレーキも踏みやすく、急ブレーキでも体を安定させやすくなります。



#### ハンドルは10時10分

停止時や低速時のハンドル操作には、ある程度の力が必要です。そのため、余分な力を入れずにハンドルを左右に切りやすく、手にしっかり力が入りやすい位置として「**10時10分**」が推奨されているそうです。

#### 追突事故の回避方法

トラック事故で最も多い事案が**追突事故**です。トラックは運転席が乗用車に比べて高い位置にあり、視界が広がっています。しかし、その反面、視野は前方の車を見下ろす形となります。そうすると車間距離が長く感じやすくなりますが、実際の車間距離は短くなり車間距離が詰まりやすくなります。

走行中は、「**3・2・1の車間距離**」を意識しながら、充分な車間距離を取りましょう。



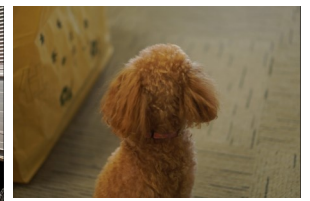
#### バック時の注意事項

トラックは車体が大きく長いため、死角が増え非常にバックするのが難しい特性があります。安全を確保するためにも「**7・5・3バック**」を意識しましょう。

時速7キロ以下のスピードで、速度を落とし5秒に1回の間隔で**3点確認**(左ミラー、右ミラー、バックアイカメラ)を行いましょ。

#### 次回のセミナー予告

次回の上西先生セミナーは来年の1月20日(土)の予定です。詳細が決まり次第、随時アナウンスしていきます。アンケートの内容も講習内容に反映させたいと思ひます。ご協力、誠にありがとうございます。



#### 仲間のいいとこ広場で集まった声 【11月】

田家さんは常に他の乗務員の手伝いをしてくれる。

田家さんはいつも車両を綺麗にしている♡です

宮本さんは疲れていてもいつもにこやかに接してくれるので、とても明るい気持ちになります。

ドライバーの皆さんは敷地内で積み替え作業や、シートの張替え等があったら必ず協力しているので心配りがすごいです。

人のことを思って発言してくれたり行動したりする人がいる。たとえ誤解されたとしても、そういった行動はうれしく感じます。

佐々木係長が電話当番と早出の代わりに一番で名乗り出てくれた所が素晴らしかった。

堀内さんは分からないことを聞いたら面倒がらずに1から12くらいまで教えてくれます。昔の話とかも面白いです。

全体の雰囲気がよく楽しく仕事できる環境だと思います。

曾我部さんにはトラブルでの対応など様々な事を丁寧に教えてもらっています。

ドライバーさんは事務所に入る時元気に挨拶されているので事務所も見習いたいです。

今泉部長、相談事などの話を色々聞いてもらいありがとうございます。

波多江さんにトラブルでの対応に困っている時に対応の仕方など教えてもらいました

波多江次長と今泉部長がこまめに喫煙所の掃除をしている。

#### 仲間のいいとこ広場

ビジョン委員会では毎月のアンケートで「**仲間のいいとこ広場**」と題して社員のいい所を探し取り組みを行っています。11月のアンケートでも、とても素晴らしい声を聞くことができたので、これからも定期的にご紹介していきたいと思ひます。お互いを褒め合うことのできる、プラス思考で雰囲気の良い職場づくりを目指していきたいと思ひますのでご協力をお願い致します。

福岡ロジックの看板娘  
ちいちゃんが9歳になりました



福岡ロジックの2代目看板犬の「ちいちゃん」が12月8日のお誕生日を迎え9歳になりました。誰に対してもいつも愛嬌たっぷりのちいちゃん。社員、お客さん問わずメロメロにしていますね。この記事を書いている鶴川もちいちゃんにメロメロです。今回は永山社長にちいちゃんについてインタビューを行いました。

「この子は人懐っこい性格で誰に対してもあざとさを見せます(笑)しかし賢いので人に吠えたり、噛んだりがありません。お留守番する時も大人しく待っています。全然手が掛からない良い娘です。皆さんもこの子を見つけたらぜひ頭をなでてあげて下さいね。

写真は大好きな今泉部長から頂いた誕生日プレゼント。とってもお似合いですね。

【事務所/ドライバーの皆さんへ】  
福岡ロジック 忘年会について

12月29日(金)に博多八仙閣にて福岡ロジックの忘年会が開催予定となっております。お食事はもちろん、お楽しみ企画もご用意しております。詳細が決まりましたので改めてアナウンスさせていただきます。

日時：12月29日(金) 17時45分～  
場所：博多八仙閣 本店  
〒812-0013

福岡県福岡市博多区博多駅東2-7-27



※会ではお酒が提供されます。また、駐車場のスペースに限りもございますので、公共交通機関でお越し下さい。各種感染予防のため手指消毒などへのご協力をお願い致します。



茨城発！ 孤独すぎるグルメ!! ⑧

内野所長からのお便りです!

先月、埼玉の実家に帰った時にアドベントカレンダーを買いました。アドベントカレンダーとは、クリスマスまでカウントダウンするためのカレンダーのことで12月1日から24日までの日めくりで、数字が書かれた小窓を開けるとチョコレートなどのお菓子が入っている楽しいカレンダーなのです。しかし、茨城に帰って帰るのを忘れてしまいました。今月帰るのは大晦日になるので帰ったら一気に開けてやろうと思います・・・どうも内野です。

さて今回の茨城グルメは「常陸秋そば」です。茨城県はそばの収穫量が北海道に次ぐ第2位となっており、蕎麦の一大産地となっています。

「常陸秋そば」は、常陸太田市(旧金砂郷町の赤土地区)の在来種を親とし厳しい選抜育成と種子の管理によって磨きあげたもので、特徴は粒ぞろいがよく、香りの高さや味わいが優れているところです。



それでは常陸太田市へ Let's go! 天気も良く絶好のドライブ日和に、お昼時にはまだ時間があつたので竜神大吊橋へちよつと寄り道。

美しい渓谷の中を流れる竜神川をせき止めた竜神ダムの上にかけてられているのが竜神大吊橋です。

橋の長さは375mあり、歩行者専用の橋としては日本最大級の長さ(日本3位)を誇ります。ここでは世界でも数少ない100メートル級ブリッジ(インジジャンプ)が楽しめます。いっちょ飛んだらかいと思ったのですが、19,000円の価格設定と橋そのもの高さで断念。



ひとしきり紅葉を楽しんだところで、訪れたお店は常陸太田市にある登喜和家(ときわや)さん。この地域では冬場に蕎麦を食べる習慣があり、具だくさんの汁に太めのそばをつけて食べる「つけけんちん」が有名。秋の農産物、ネギ、大根、ごぼう、こんにやく、にんじん、しめじ、芋などが使われます。

開店15分前に到着しましたが、すでに車がずらり。おひとり様ということもあり運よくカウンターへ案内される。思い切つて登喜和家さんの看板メニュー「つけけんちん蕎麦太麺」と「天ざる蕎麦細麺」を注文。店員さんは「こいつ2つ注文して食べれるのか?」と怪訝な顔。そうこうしているうちに「つけけんちん蕎麦太麺」が到着。



具材たっぷりしみしめ熱々の汁に太麺の蕎麦。麺の太さには驚きましたが食べ応えありそうです。冷たい蕎麦に熱々のけんちん汁をつければちょうどいい熱さに。蕎麦はコシが強く、そばの風味がしっかりとっています。醤油ベースのけんちん汁と太めの蕎麦の相性が素晴らしいです。調子良く食べ進め、お腹も満たされていた時、天ざる蕎麦が到着。



こちらは細麺十割蕎麦で汁はすこし甘めの印象。細麺と言ってもいわゆる普通の蕎麦の細さで蕎麦の風味がよく、コシもありとても美味しい。野菜のてんぷらは種類が多く特にタマネギのてんぷらとゴラのてんぷらが秀逸でした。

なんだかどちらもおいしいので汁まですべて完食、つけけんちん蕎麦は初めて食べましたが、感動する美味しさでした。

ロジックのサウナー 永山専務直伝！  
自宅で「ととのう」4ステップ

前回のサウナ記事を読んでサウナに興味を持った人がいるのではないのでしょうか？しかし、サウナが家の近くに無い、そもそも行く時間が無い、行くのが少し面倒と思っている方に朗報です。本日はロジックのサウナーである永山専務にお話を伺い、家でも出来る「ととのう」の方法を教えてくださいました。

それは「温冷交代浴」です。温冷交代浴とは、温かいお湯と冷たい水に交互に入る入浴法です。それを行うと血管の収縮と拡張が繰り返されて自律神経が整い、疲労回復効果、冷え性改善、安眠などの効果があります。

※疾患のある方はお医者さんに相談しながら行って下さい。

Q. それでは専務、具体的な方法を教えてください。

私は、疲れたり体のコリがやばいと思ったら交代浴をします。とはいえ、さすがに自宅には水風呂がありませんので工夫が必要です。まず44℃くらいの風呂に発汗入浴剤を入れ10分ほど浸かります。次いで冷水シャワーを浴び風通しがいいところで休憩する、というやり方で再現できます。サウナ程ではありませんが、いい感じに体の疲れが取れキマります。これからの季節は水道水も冷えるので、温度差が出て気持ちいいですよ。お風呂の入り方を変えるだけで、体調がスッキリするのは是非やってみてください。



今月のお誕生日

- 12月4日 佐々木(耕)さん
- 12月10日 佐久間さん
- 12月25日 青木さん

12月8日 ちいちゃん 12月23日 永山社長

今月は5名の方がお誕生日を迎えられます。皆さまお誕生日、おめでとうございます！早いもので今年もあと2週間ほど。掃除だけでなく、昨年目標の総括や新しい目標立てなど、年越しの準備で慌ただしい毎日となりそうです。

趣味を持つことで生活が充実

今年の5月から、学生時代に2年間学んでいたロシア語に再挑戦しています。20代の頃より記憶力は衰えていますが、何かを学ぶことで脳が活性化している気がします。

また、趣味を持つことで仕事も私生活も充実しています。ぜひ続けていきたいです。(鶴川)

Я желаю вам счастья в Новом году.

(来年もよい年になりますように。)