

**三社の知恵と汗で共に成長して行きましょう！**

# 冬道運転で気をつけることは

CHECK!

## 「絶対に無理をしないこと」

### 冬道運転の基本

- ・ スピードは**通常の半分**
- ・ 車間距離は**2～3倍**
- ・ 発進・停止・右左折は**ゆっくり**
- ・ 危険を感じたら必ず**一度止まる**



### 業務部からのお願い

**遅れより事故の方が重大です。**

少しでも不安がある場合は、

**無理をせず業務部へ連絡してください。**

安全最優先での業務遂行をお願いします。



業務部/森部長

車間距離を夏に比べて車 **1** 台ぐらいあけてとるようにする。

交差点では早めに**ブレーキ**をかけ、止まれるようにする。

務部/菅原次長

# 安全運転啓蒙

千歳オフィス 藤本MG

## 「見る運転 見せる運転」

冬季間、降雪や積雪で視界の確保が難しい状況になります。



・車両に積もった雪や氷はしっかりと落とし、

視界の確保に努めてください。

屋根に積もった雪は、日中暖かくなると

溶けてフロントガラスに落ちてきます。

視界を遮って危険ですので、極力落とすようにしてください。

・歩道、道路脇に積まれた雪で歩行者や障害物が

見えなくなっています。

交差点通過時、右左折時など、最徐行、一時停止をし、

しっかりと安全確認をしましょう。

・降雪、吹雪などで視界が悪くなってきたら、迷わずライト点灯。

他者に自分の存在を知らしめるために必要です。



防衛運転に努めてください。

## Q1/ドライバー職をやっていて良い思い出は・・・

配送先のお客様から毎日、ありがとうと言ってもらえた時。

## Q2/ドライバー職をやっていて苦い思い出は・・・

急ぎの荷物を積み忘れてお客様とカバーしてくれたドライバーに迷惑をかけた時。

## Q3/私の健康法・・・。

食事は必ず3食取っています。

寝る時間も毎日一緒の時間にしています。



## 私の健康法・・・

北海道共販運輸 大森さん

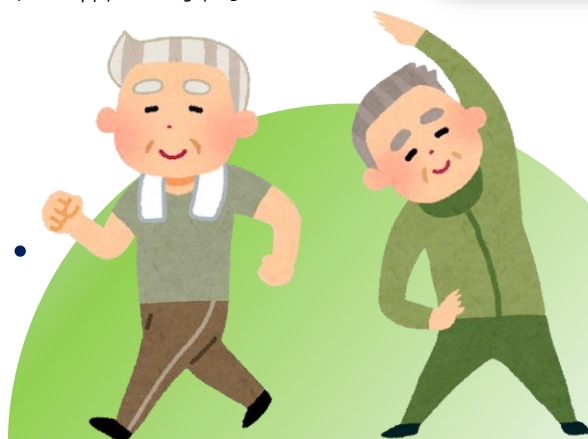
普段気を付けている事は野菜から食べている。（血糖値が高い為）  
野菜から先に食べると血糖値が上がりにくくなるらしい。

その後、タンパク質・脂質・最後に炭水化物の順番で。

運動は風呂上りに週2～3回スクワットや腹筋を30回くらい  
やっている。（普段あまり運動しないので）

あとは最近、年のせいか就寝中夜中にトイレが近くなってきて  
一度目が覚めてしまう。

（睡眠不足に！）・・・(>\_<) 悩みのタネ。 年は取りたくない。





# 初めてのトラック

免許を取って、最初に運転したトラックは  
トヨタのダイナ（2 t）です。



昭和58年くらいの事ですが、なんとこのトラック、  
2000CCのガソリンエンジンで4速のハンドルシフトでした。  
トルクが弱いので頻繁にシフトチェンジが必要でした。  
ハンドルの遊びが酷く、真っすぐに走らない曲者でした。  
2台目は三菱のキャンターファームダンプ（2 t）です。  
この車は2 tの平ボディをそのままダンプにした車で、  
荷台の大きさは4～5 tのダンプ位の広さがありましたが  
シャーシが2 t仕様なので砂・砂利は積載不可でした。  
その後三菱のファイター（4 t）ワイドに乗りましたが  
とにかく乗り心地がフワフワで凄く良かったという印象です。  
トヨタのエアサスセダンと変わらない印象でした。  
数十年も前の私にとっては懐かしい思い出です。（\*^▽^\*）

**GOLG FIVE** ことMOS 齋藤金吾さん



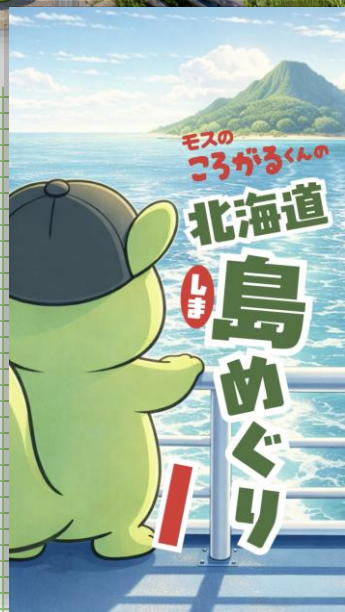
# 『ころがる』君の 北海道・名所巡り 動画配信中!!



家族写真募集中!!



ころがるくんと  
一緒に  
写真を撮ろう





ネットで  
見つけた  
面白画像





# ケチってはいけないこと

- ・自分のメンテナンス
- ・やりたいことに使うお金
- ・お祝い金
- ・感謝すること
- ・毎日のバランスの良い食事
- ・友達と飲む時間
- ・大切な人を喜ばせること
- ・相手を思いやる気持ち
- ・頂き物のお返し
- ・ライブや舞台など生のエンタメ
- ・義母へのプレゼント
- ・家族との思い出を作る機会
- ・今しかできない時間
- ・会いたい人に会うための時間とお金
- ・心の底から欲しいと思えるもの



ありがとう  
ございました

