

別冊 第19号
わくわく
レターくらぶ

発行所 山本自動車工業(株)
〒720-1525 神石郡神石高原町上2617番地
発行月 平成17年7月
文・編集 山本生美 / 監修 山本宰士
08478-5-2237・Fax 08478-5-2217
Eメール ikumi@ltsy.co.jp



皆様の笑顔が一番だから
今年も「夏の大感謝デー」開催

から梅雨でしようか？

梅雨になっても、ムシムシと暑いばかりで雨が降りませんね。と思いきや、大雨が降りました。田畑に被害はありませんでしたか？もう少しまんべんにならないもんでしようか。さて、先月募集いたしました「子ヤギ」早速に情報を頂き、誠にありがとうございました。結果がどうなったかにつきましたは、後ほど報告いたします。

今月は、恒例となりました「夏の大感謝デー」を開催いたします。日ごろの皆様のご愛顧に感謝いたしまして、オイル交換無料、そうめん、また、今年からは、チップソウの無料研磨もいたします。詳しくは、「わくわく回覧板」と同封のご案内をごらん下さい。皆様のお越しをお待ちしております。



山本自動車工業(株)
山本生美 代表取締役社長
山本宰士 取締役副社長
山本 誠 取締役副社長

お元気ですか？

お肌のシミ、いやですよ。最大の要因は紫外線ですが、実は活性酸素もその要因なんです。活性酸素とは「攻撃的になった酸素」で、人や物にさまざまな影響をおよぼします。鉄のサビや、りんごの変色などがその良い例です。本来、活性酸素は、体内の有害物質を分解する役目をもちますが、増えすぎると、その影響が最初に肌のシミとなって現れ、さらに増えればさまざまな病気へとつながります。

その活性酸素の増加を抑えるのが、**抗酸化物質**です。抗酸化物質を上手に取り入れてお肌のシミにさよならしましょう。

- 「抗酸化物質」**
 ビタミンC (熱や水に弱いので手早く調理)
 パセリ、ブロッコリー、赤ピーマン、レモン、キウイフルーツなど
 ビタミンE (酸化し易いので注意)
 アーモンド、ピーナッツ、ごま油、うなぎ、大豆 など
 カロチン (油と一緒にどうぞ)
 モロヘイヤ、かぼちゃ、にんじん、青じそ
 ポリフェノール
 緑茶、紅茶、ココア、春菊、大豆、ごま、バナナ など
 この他、トマトのリコピン、ゴマのセサミンも効果大

ぼくのなまえは ○○○○くん

じょうぶに塗ってね
風船がきんぎょ



ぬいえ

オ
なまえ

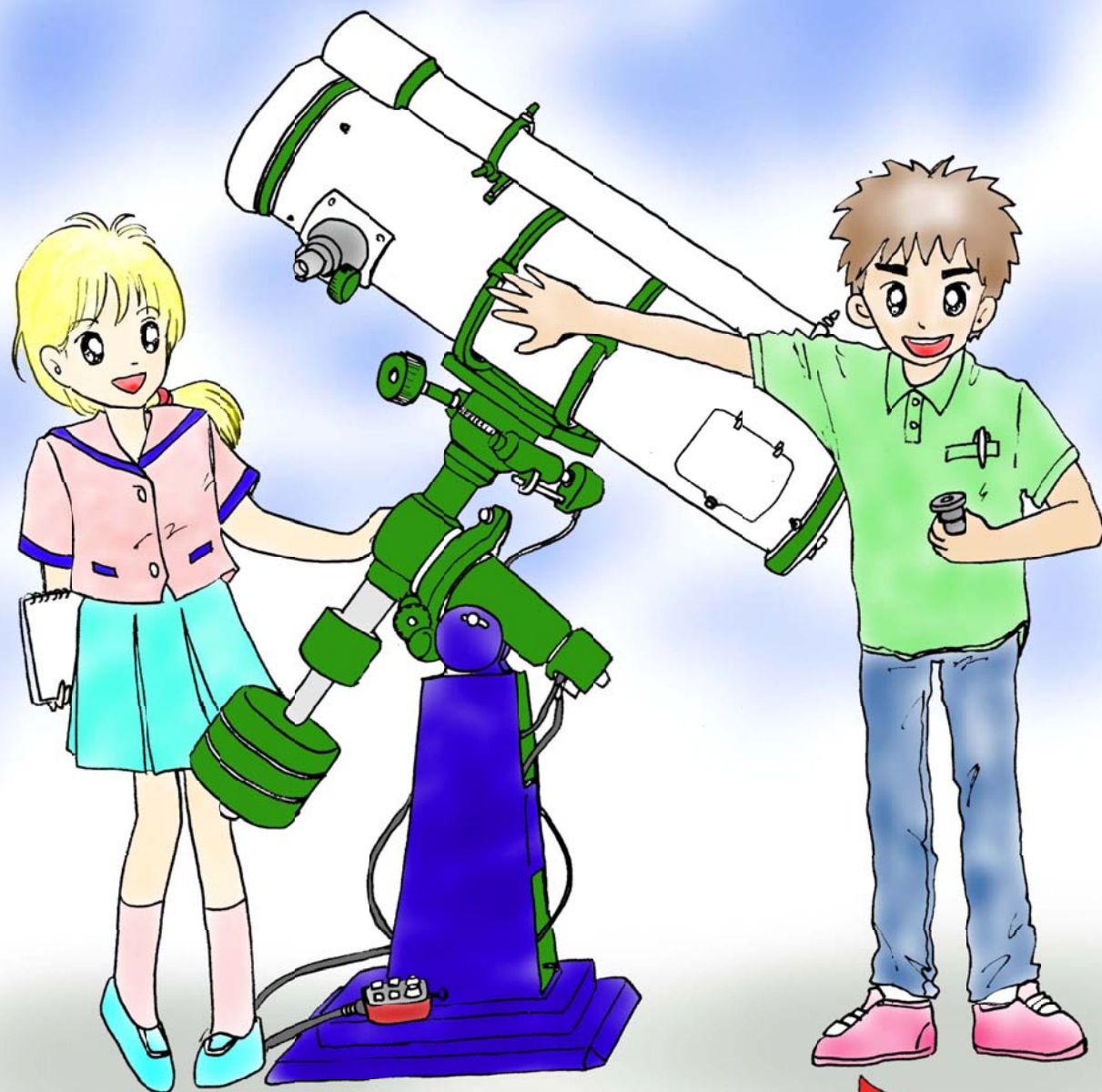
これまで、小さいお子様からご年配の方まで、多くの方に塗り絵に挑戦してもらっています。大事に取ってるんですよ。今回はぜひ、あなたも「てんけんくん」をかっこよく、かわいく、塗ってきてください。待ってます (^o^)/

星まつり 2005

日時:8月6日(土)18:00~8月7日(日)朝まで

会場:広島県神石郡

神石高原町立来見小学校



主催:さんわ天体観測の会、井関天体観測所

共催:神石高原町教育委員会、神石高原町立来見小学校
アストロクラスふくやま



こりゃあどういうこと?

(^_^;) 日常点検体験記! (^_^)!

あたりまえの事ですが、車は、機械です。だから、点検が必要です。法令上では、車検や、6ヶ月点検、12ヵ月点検などがあります。車検などの本格的な点検は、整備士の皆さんにお任せするとして、日常的な点検をしてみませんか?というのが今月のテーマです。さて、「日常点検」とは、どんなことをするのでしょうか。内容は、下のチェックシートにある通りです。時期は、(1)長距離走行の前 (2)給油の時 (3)洗車の時などで、出来るだけ間隔をあげないでする事が良いようです。

さて、十数年車屋の女房をしている私ですが、実は、相当な自動車音痴です。子供のいたずらのおかげで、バッテリーだけはつなげるようになりましたけど。車は動けばいいと思っているので、夫には呆れられています。しかし、わくわくレターくらぶの編集長として、それではいけないと一念発起。先日、生まれて初めて(教習所以来)、「日常点検」をしてみました。

左のチェックシートは、「JAF」のホームページを参考に、私が作ったものです。このシートの上から順番に点検をしてみました。仕事の途中ですので、スカートのままでした。

外周りの点検までは、「楽勝じゃないの」と思っていました。しかし、エンジンルームを開けて、ウエスががないのに気づいて工場に取りに行き、いざ見ようとすると、場所がよく分からない。今度は、事務所に戻ってエンジンルームの図を取りに行くしまつ。その上、抜かなくてもいいATオイルのゲージを抜いて閉まらなくなったので、スタッフの上原にヘルプ。彼の手際の良さに、「さすが!!」とうなずいたのでした。自慢するものなんですが我が社のスタッフは、やさしくて優秀ですね。

それでも、何とかクリアして、エンジンをかけて、エンジン音やブレーキの点検は難なくクリア。ライトの点検では、「もう一人居るか、夜だといいな~」

日常点検チェックシート 6/22 (15:40~16:00)

チェックポイント	チェック欄
I 外周り	
1 タイヤ	
・空気圧	目視で接地面のたわみ確認。たわみのある時は空気圧の計測
・破損および亀裂	緑石への乗り上げ、ガラス、釘等の傷の有無
・偏磨耗の有無	タイヤサイド、接地面の異常な磨耗の有無
・溝の有無	スリップサインの確認、溝の計測
2 ヘッドライト・方向指示器	
・レンズの亀裂、破損	レンズの汚れ、亀裂、破損の有無
II エンジンルーム	
1 ブレーキ液	リザーバタンクの液量がMAXとMINの間。
2 バッテリー液	バッテリーの各層別に液量がUPPERとLOWERの間
3 冷却水	ラジエーター補助タンクの液量がMAXとMINの間。
4 オイル	オイルゲージで、MAXとMINの間
5 ウォッシャー液	液量が十分か確認
III エンジンを掛けて	
1 エンジンのかかり具合	
2 エンジン音の不良	音の異常、スムーズな回転の確認
3 フットブレーキの踏み代	十分な踏み代、しっかりと踏み代確認
4 サイドブレーキの引き代	適当な引き代の確認
5 ライトの点灯具合	明るさ、照射方向、作動具合の確認
・スモールランプ	
・ヘッドランプ	
・ブレーキランプ	
・バックランプ	
・ハザードランプ	毎分60~120回
・方向指示器	毎分60~120回
6 ウォッシャー液の出方	不良の有無
7 ワイパーの不具合	拭き残り、ブレードの動き、がたつきの確認
IV 走行させて	
1 低速、加速の状態の不良	アイドリングのムラ、スムーズな加速の確認
2 ブレーキの効き具合	乾燥した路面で、利き、片利きの有無

準備物 軍手、ウエス、ドライバー(タイヤの溝の小石を取る)、筆記用具

と思いつつ、乗ったり降りたりしながら、終了。最後に、会社の前の道を走って全てを終えると、20分たっていました。全くの初めてにしては、早かったかな...と思ったのですが、どうでしょう?慣れれば、10分くらいで出来そうです。

チェックシートについては、まだ改良の余地がありますが、点検は思ったより簡単だったので、私にも続けて出来るかな~と思っています。あなたも、挑戦してみませんか?私のチェックシートでよければ、差し上げます。声をかけて下さいね。また、空気圧や、タイヤの溝を計る専門用具は、我が社にありますので、ご自分で計ってみたい方は、お気軽にスタッフへ声をお掛け下さい。

整備士さんってすごいな~

