

# わくわく しぐさ

発行所 山本自動車工業(株)  
住所 720-1525 広島県  
神石郡神石高原町上  
2617番地  
発行月 平成18年2月発行  
編集 山本生美  
監修 山本幸士  
0847-85-2237  
Fax 0847-85-2217  
Eメール ikumi@ltsy.co.jp

田んぼにも、春がやってきています。  
我が家はまだまだですが...

先月に引き続き大変お待たせ  
してあります。春の大型連休を目  
前にして、やっとこさ4月号の発  
行となりました。皆さまのお手元  
に届くのは、連休中になるかもし  
れません。

さて、今月は、雑草も元気になっ  
てきましたので、草むしりしなが  
らフィットネスを紹介しています。  
健康になって、お庭も綺麗になる  
一挙両得のフィットネス。是非、  
お試しあれ。

わくわく珈琲小休止では、昨年  
の宿題、ヤギの記事をのせました。  
覚えておいででしょうか、「仔ヤ  
ギ譲って下さい」の記事を昨年載  
せたところ、久木の方より「府中  
に飼っている人が居ってよ」と教  
えて頂いた一件です。昨年は残念  
ながらご希望のメスの仔ヤギが居  
なかったため見送りになっていま  
した。さて、今年、メスが生ま  
れるといいのですが・・・ドキ  
ドキしています。

私のバイブルとは大袈裟  
ですが、毎月欠かさずに読  
む雑誌にJAFメイトがあ  
ります。届くとすぐに封を  
開け端から端まで全てを讀  
んでいます。ニュースレター  
のネタ探しという口実をい  
い事に、仕事中に楽しく読  
みふけています。また、  
このニュースレターにもた  
びたび(ほぼ毎回)名前が  
登場しています。私の車情  
報はほとんどこのJAFメ  
イトからもらっているといっ

## こりゃあどういこと?

私のバイブル?  
JAF Mate

でも過言ではありません。  
ドライブ情報や、遊園  
地、水族館などの紹介。  
安全運転に関する記事な  
ど、参考になる記事も多  
く毎月飽きることはない  
雑誌です。  
さて、今月は、このJ  
AFメイトの中からちよっ  
と気になる記事を幾つか  
紹介します。

ジャフメイトタイムズ  
というコラムの中に、「自  
動車税未納が1割も。」の文字。  
今月は軽自動車(市町村税)を  
納める月ですね。そして、来月は  
普通自動車(県税)の納税月。こ  
の記事では、県税である普通車の  
税金のことでしたが、ワースト1  
の県では、約1割のドライバーが  
納めていないとの事。高だか1割  
と読んで記事を読み進めると、約  
66億円が徴収できていない。金額  
を見てビックリです。車検時に延  
滞金と一緒に納める方もあるので、  
全てが未納のままという事はない  
ようですが、督促状を送るための  
切手代や、手間を考えると、大変  
なのだそう。幸い広島県は、  
ワースト10の中にはありません

その他、私の愛読書(雑誌です  
が)の紹介。などなど、遅れたぶ  
んがんばつて記事を書いていきます。  
お楽しみに・・・

今年の春は、我が子の入学など  
もあり、あわただしい4月でした。  
学校行事で行くところも2箇所  
なり、行ったり来たり今日は何を  
したっけ・・・なんて日もあつた  
りなかつたり。気が付けば4月も  
終わりそう。慌ててニュースレター  
を書いてる次第です。  
でも、春になり、学校の先生も  
変わられたりして、新しい出会い  
もあり 忙しいながらもわくわく  
しています。やっぱり春はわくわ  
くの季節ですね。  
皆さまの周りでは、どんなわく  
わくがありましたか?  
か?良ければ教え  
てくださいね。



## お元気ですか?

さて、今月のフィットネスは、  
草むしりながら運動  
です。  
暖かくなり、鳥や虫なども元  
気になってきました。そして、  
雑草もとつても元気です。暑く  
て嫌いな草むしりを、楽しい  
(?) フィットネスにしちゃい  
ましょう。



しゃがんで雑草を引き抜くど  
きは、腕、肩の力だけでなく、  
足腰、背中、筋肉をまんべん  
なく使う。しゃがんだぐるり  
の草を引き抜いたら、一度立  
ち上がり、またしゃがんで行  
う。

引き抜いた草を前方ではなく、  
上体を右に左にと交互にねじ  
りながら、後ろの1箇所に放  
り投げる。

1箇所  
各30秒×10回

無理は禁物です



この運動は全身運動にも、足  
腰、上体、腕の筋肉刺激運動に  
もなります。のように、上体  
をねじることで、わき腹の引き  
締めにもなります。  
但し、暑さ対策は、十分にし  
て下さいね。

した。がトップ10の中にもありま  
せんでした。トップ10の10位の徴  
収率が8.6%。ワースト10の10  
位が3.6%ですから、広島県はそ  
の間という事になりますね。1%  
少なくても億単位の違いになりま  
す。馬鹿に出来ません。色々なと  
ころに不満はあつても、国民の義  
務は果たしたいですね。

- 1位 噛み続ける系  
・ガムをいつき食いします。  
(かなり効くらしい・・・)
- 2位 とにかく飲む系  
・トイレが近くなり、トイレ休  
憩するから眠くならない。
- 3位 歌いまくり系  
・矢沢のロックが効く!  
・浪曲をかけながら歌う  
という方も・・・
- 4位 同乗者頼み系  
・同乗者に会話を要求する、  
スキーの帰りなど、みんなが  
疲れている時はかなり嫌がら  
れるとか
- 5位 食いつくし系  
・堅いものを食う。  
・渋滞中に食べ続けて、たっぷ  
り肥えますけど・・・

なんて人も

その他、ほつぺたをつねる、ま  
たは、鋭利なもので腿をさす、な  
どと痛い系の方や、真冬にガン  
ガンクーラー、しかも窓全開なん  
で、寒い系の人もあるようです。  
あなたは、何系ですか? 私は、  
とにかく飲む系と、歌いまくり系  
のミックスかな。

でも、一番いいのは、仮眠をと  
る事です。3分〜5分眠るだけ  
も効果はあるそうなので、是非実  
行して下さい。また、仮眠後は、  
脳が覚醒していない事があるので、  
起きてから15分位してから運転を  
再開した方がいいようです。  
そして、まずは、遠出の前は、  
十分に睡眠を取り体調を整えてお  
きましょう。

観光シーズンを向かえ遠出をさ  
れる機会も多くなります。体調も  
整えて、安全運転をして下さい。

なお、「JAF メイト」はJ  
AFに入会した方に、無料で配布  
される月刊誌です。我が社でもJ  
AF入会の手続き  
が出来ますので、  
お声をかけて下さ  
い。

## 【読めるかな?】

日阿 大晦 日阿 大晦  
玉蜀黍 鳳蝶 裏面  
梶子 麵 答えは、



500円引き  
有効期限  
平成18年5月末  
切り取ってね!

ヤギ 山羊 仔ヤギ??

「昨年記事を書いたことにお覚えてでしょうか?」昨年、ご希望のメスヤギがいなかった為に翌年に見送りとなりました。

さて、年が明け、春になりそろそろヤギが生まれる季節となりました。早速、ヤギを飼っている方の所へお電話をしました。すると、「ぼちぼち、生まれると思うけど、まだみたい...」とお答え。実は、昨年いたヤギをご近所に預けて居られるらしく、今その方のおうちには、いないとの事でした。が、おやさしいその方は、生まれたら電話をしますよ、とおっしゃって下さいました。それと、「もし、良かったら親ももらって貰えないかな?」とも言われました。3才になるメスヤギだそうです。

さて、もし親ヤギでも飼ってみたい方が、と思われる方がございましたら、山本自動車、わくわくレ

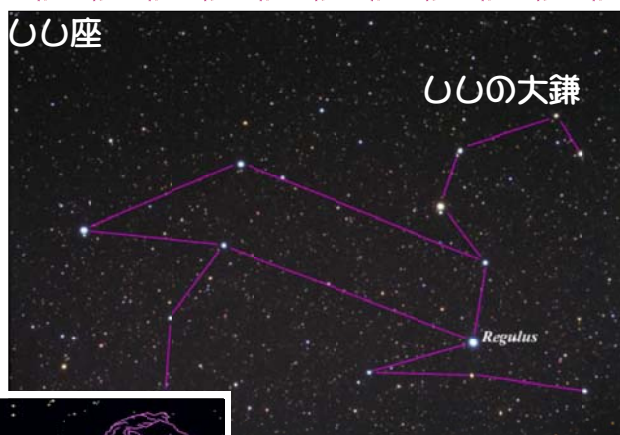
☆星空大好き  
春がすみの向こうには☆

春は、カすみや黄砂の影響で、夜空もすっきりとせず星が見えにくい事があります。また、春の星座も夏や冬に比べおとなしく、自己主張するものが少ないので、寂しい気もします。

さて、春の夜空を眺めていて、一番に目に入るのは、おおくま座の北斗七星ではないでしょうか? 昔「北斗の拳」というマンガで北斗七星にある星が見えると戦いが始まる(?)と何が、あったような気がします。当時、女の子だった私は、(今はれっきとしたおばさんです)「北斗の拳」をあまり見なかったため、良くは覚えていませんが、間違っていたらごめんなさいね。

余談はこの辺りにして、本文に戻りましょう。北斗七星の次に特徴的な星座といえば、しし座でしょうね。しし座の頭にあたる部分に見える「?」を裏返しにした形に星が並んでいます。この形が、西洋の鎌に似ている事から「ししの大鎌」と呼ばれています。日本では、この部分を両どいを支える金具に見立てて「櫛かけ星」と呼ぶ地方もあるようです。ところ変わればと言いますが、地方や国によって呼び方もさまざまです。

ちなみに、北斗七星は、古代バビロニアでは「大きな車」ギリシャでは「車と呼ばれる熊」イギリスでは「チャールズ王の車」中国では「帝車」など車に見立てられていました。日本では、船に見立て(島国だからでしょうね)「舟星」または、舵にみたて、「舵星」などと呼んでいました。



昔の人達が、さまざまに考えた星座ですが、現代の私達が、自分だけのオリジナル星座を作るのも面白いかもしれないですね。いい星座を思いついたら教えてください。このコーナーで紹介します。

これらの美しい写真は全て、栗田直幸氏の撮影によるもので、栗田氏の許可を得て、ホームページより引用しました。

募集中



ター編集部(といっても私だけです)にご連絡下さい。親ですのでもしですが、飼ってほしいなとお思いのあなたやあなたのお友達を募集します。突然、「ヤギを譲って下さい」と電話した、縁もゆかりもない私に、親切にしてくださる方なので、少しでも恩返しをしたいな、と個人的に思っています。よろしければお願いいたします。

我が社の春です

桜につつじ、水仙や椿、山も若葉色に染まり、美しい季節です。今年はなかなか暖かくなりませんが、花は少しずつ咲き始め、山も少しずつ色づきはじめました。皆さまの周りも、花が咲きはじめましたでしょうか。さて、我が社でも、鉢植えの花が咲き、美しい姿を見せてくれます。



お客様が、貸してくださっているお花です。綺麗でしょ。

クンシランです。昨年までは、1株しか咲かなかった花が、今年は、もう1株にも花が付きました。

その他の花達です。いかがですか

花の終わったランの鉢です。可愛らしい新芽が出てきましたよ。

せん。植物を育てるのは難しいですね。今ならば、綺麗な花で、見に来て下さいね。お待ちしています。それから、クンシランの株分けをしたいのですが、土などどうしたらいいのか思案中です。詳しい方どうぞ教えてください。お願いします。

**必見**  
別紙を  
見て下さい!

今月は、自動車保険のお話が書いてあります。最近の保険は、特約が細分化され、とても分かりにくくなっています。(基本的な所は、各社ほぼ共通です)万が一の時に補償が来てこそその保険です。そこで今回は、年齢条件(歳以上担保特約などのこと)とそれに付随する特約のお話です。

春になり、お子さんが実家に戻られるなど、「家族の状況が変わった時に今一度、保険の内容や特約を見直してください。現在の内容のままでは、万が一の時に補償されない、という事も起きてきます。詳しくは、別紙をご覧ください。また、該当の方には、個別にカードを同封しました。あわせて、参考にして下さい。詳しくは、社長もしくはフロントの山本勇樹にお尋ね下さい。

編集後記

年の初めに、今年は暖かいのかな。なんて言っていました。なかなか暖かくなりませんね。福山方面でも「花の開花が少し遅いよ、」なんてお話しも聞きます。この辺りでは、「寒いけえ。田植えを遅くした方がいいかも知れんねー」という話も聞きます。ひよことしたら、春らしい春がないままいつか暑くなってしまふのかも...と心配する私です。この頃、どうも気候がおかしい気がするの私だけでしょうか。とにかく、お米がたくさん出来るようなよい年になると良いなと思っています。

さて、先月に続き今月も大変お待たせしました。体調を崩したとか、発行を止めたとかではありません。毎日元気に仕事しています。来月こそは、もう少し早く発行したいと思っていますので、気長くお待ち下さいね。

