

コレ知ってる？ 交通ルール編

右左折前、ウインカーとブレーキどっちが先？

前を走るクルマの「謎のブレーキ」に要注意！

運転中、前の車が突然ブレーキを踏んでヒヤッとした経験はありませんか？

実は、前の車が突然ブレーキを踏んだ理由のうち、「危険回避」だったケースはわずか4分の1。それ以外の多くは、道に迷ったり、目的のお店を突然見つけたといったドライバーの「自己都合」によるものだそうです。

事故の連鎖を招く危険な行為

合図のない突然のブレーキは、後続車にとって予測が難しく大変危険です。実際、急ブレーキに遭遇したドライバーの6割以上が、自分も急ブレーキを踏んだり、慌ててハンドルを切ったりする「急な操作」を強いられて、追突事故に繋がったケースも報告されています。また、4台に1台がウインカーを出すべきタイミングで出さず、先にブレーキを踏んでいるという調査結果もあります。これは立派な交通ルール違反（合図不履行など）に該当する恐れがあります。

私たちが日頃から気をつけるべき3つのポイント

まず押さえておきたいのが、ウインカーを出すより先にブレーキを踏むこと自体はルール違反ではないということ。ウインカーを出すべきタイミングで出さないことが問題なのです。右左折の際、その30m手前でウインカーを出すことは義務です。できるだけ早く合図する、それが道路交通の約束です。

早めの合図(ウインカー)の徹底 ➡ 交差点では30m手前、進路変更では3秒前に必ずウインカーを出し、周囲に自分の動きを知らせてからブレーキを踏みましょう。

十分な車間距離の確保 ➡ 前の車が予測不能な動き（ウインカーなしの急減速など）をしても安全に止まれるよう、車間距離は常にゆとりを持ちましょう。

心に余裕を持った運転 ➡ ナビの遅れや目的地探して慌てないように、事前のルート確認と余裕を持ったスケジュールを心がけることが大切です。

社内報 2026年7月号 お結びだよ



健康コラム ほっとかないで！「なんとなく不調」

最近疲れやすい、朝スッキリ起きられない、肌荒れが気になるなど、原因がはっきりしない、そんな“なんとなく不調”を感じることはありませんか？

その不調はビタミン不足が関係している可能性があります。

ビタミンB群は、食べたものをエネルギーに変える働きを助け、疲労回復をサポートします。ビタミンCは免疫機能や肌の健康を保ち、ビタミンDは骨や筋肉の健康維持だけでなく、心身のコンディションにも関わっています。

◎毎日の食事に、次のような食品を取り入れてみましょう！

豚肉・鮭・卵・納豆・ブロッコリー
パプリカ・キウイ・キノコ類・アーモンド



ビタミンは一度に多く摂るよりも、毎日バランスよく続けて摂ることが大切です。主食・主菜・副菜を意識し、色とりどりの食材を組み合わせることで、自然とさまざまなビタミンを補うことができます。

コンビニや外食が中心の方でも、少し選び方を工夫するだけでビタミンをしっかり補うことができます。

サラダやカット野菜、ゆで卵、納豆、ヨーグルト、カットフルーツを一品追加するのがおすすめです。

また、おにぎりだけで済ませるのではなく、具だくさんの味噌汁や野菜スープを組み合わせると、栄養バランスがぐっと良くなります。

コンビニでできるビタミン補給ランキング



① ゆで卵 + 野菜ジュース

② サラダチキン + カットサラダ

③ 納豆巻き + 具沢山味噌汁

④ ギリシャヨーグルト + キウイ

⑤ 鮭おにぎり + 豚汁



毎日の食事は、未来の健康への投資です！

できることから1つずつ取り入れ、健やかな毎日を過ごしましょう。



◆◆◆部活動報告 2026 ◆◆◆

6月20日(土) **ハイキュー★ATK** @牧之原市立細江小学校 体育館

突然ですが皆さん、『ワンバウンドフラバールバレー』ってご存知ですか？



👉 おおすびの様な歪な形をしている大きなビニールボールをワンバウンドさせて繋いでいくスポーツです。

バドミントンのダブルスコートとネットを使用し、1チーム5名で行います♪ 相手から返ってきた“サーブ以外”のボールは、1回バウンドさせてからレシーブし、必ず3回のタッチで相手コートに返します。

普通のバレーボールは「ボールが痛い」「アタックが怖い」と、いつも見学だけにとどまる参加者が数名いて、せっかく来てくれるなら一緒に楽しみたい!! と、子供から年配の方まで幅広くできる『(通称)ワンフラバレー』に今回初めて挑戦してみました～★

細かいルールはおいといて、まずはやってみて～！
ボールが歪な形をしているので、ワンバウンドはもちろんレシーブもどこに弾むか予測不能(ΦωΦ)ワッ予想外の動きをするボールに翻弄されて右往左往して、バウンドしたボールの周囲でバタバタと膝から崩れていく様子は、まるでボウリング～_(^▽^)/ ≡〇!!!!!!



中には徐々にコツをつかみ、低く構えバウンドした途端に飛びつく野性の勘を発揮する人も♪
やっている人も見ている人も大笑いしながら、国籍も大人も子供も楽しく大騒ぎでした♪



バレーの上手下手は全く関係ないので、是非一度やってみませんか？



新入部員 welcome ♪

この日は本社営業所や整備部の実習生も来てくれました☆

6月号で聞きました☆ ～あなたの「雨」にまつわるエピソード～

●水泳部に雨は関係なし！水面は台風、水中はいつも通り(泣) 強行突破の1日 20,000mの練習量じゃー!! w(° 〇 ° w) ●ビニール傘は必ず無くなる！置き忘れたが最後、必ず盗まれる…何本買ったことか…p(TwT`) ●大昔から使い続けている紫色の傘。色違いはあっても同じ物に出会うことは無く、パクられる心配が少ないので愛用している傘が、丸総に入ってびっくり！営業所の人と全く一緒でした(° 〇 °) ゴッ! ●高校最後の体育祭で装飾の担当になり、2ヶ月位かけて作ったのに雨で中止になった…(* 〇 △ 〇) ーン ●旅行に行く時にてるてる坊主を作ったのに、翌日土砂降りでした…(* 〇 △ 〇) ーン part II ●雨の日とにかく転びます。ある時はコンビニと郵便局とで1日2回転びました。最近気が付きました。体重が重いと靴底が減りやすく、常に靴底の溝が無い事に… ●子供の頃水たまりで初めて見たハリガネムシ。カマキリに寄生する話を聞いて衝撃だった… ●幼稚園の頃に「この時期やたら雨が降るな」と気づき、雨季の概念を自力で発見した友人がいる ●ついに娘が水たまりに突っ込んで行くようになった… 長靴買うかぁ! ●高校生の時、帰り道の公園が大雨で池みたいになっていて、友達とその中に入り遊んでいた。…が!! 今考えるときったねーっ!! て思う(> 〇 <;) ●30年以上前の第三京浜での事故! ●40数年間、行事はたいがい雨が降らないのが自慢だったのに、気が進まない子供の遠征の配車の時だけは毎回警報級の雨が降り、とうとう『雨女』の称号を得た(TwT`) ●子供の行事、運動会、試合、雨の予報でもなぜか私が参加すると晴れの確率が高い。周囲の人が認める『晴れ男』★ ●つい先日、駅から職場までの道が川になっていた。小学生以来のびっちょびちょを朝イチから再体験した ●雨の前には片頭痛があるので、雨予報 90%の確率で当たります ●雨を考えると歌が出てきますね。森高千里やチャゲアスなど…古っ! ●ASKA の『はじまりはいつも雨』スナックで歌うとモテるんですよ～!



ご回答いただいた皆様、ありがとうございました。

プレゼント

6月号当選者発表!! (44名の応募がありました☆)

- | | |
|------------|--------|
| ★熱中症対策飲料 ➡ | 西村久世さん |
| ★熱中症対策飲料 ➡ | 山本裕司さん |
| ★熱中症対策飲料 ➡ | 荒木進矢さん |
| ★もち吉 お煎餅 ➡ | 石神加織さん |

👉 次回プレゼントはこちら♪

- ☆KIRIN 熱中症対策飲料詰合せ……………3名様
☆奥浜名湖 遠州手延べ麺 半生そうめん…1名様

アンケート用紙は各拠点の回収袋

または広報委員へ。 応募メ切 **8/7(金)**