



今年も逆らわず

年が明けてから、車を運
転中、車中テレビから聞こ
えてきた言葉に「逆らわず
いつもニコニコ 従わす」
という句が聞こえてきまし
た。運転中ですから聞き入
ってはいませんでしたが、
この句は高齢者に対する生
き方を言っていたようです。
高齢者は何歳からか、時々
論議されていますが、一般的
には70歳以上を指している

とが、の、う、こ、て、す、は、の、し、お、の、思、つ、理、ない、ラ、若、の、す、高、私、る
し、会、と、の、放、こ、か、う、ろ、べ、置、か、し、お、の、思、つ、理、ない、ラ、若、の、す、高、私、る
て、者、は、の、送、れ、こ、こ、も、譲、き、や、し、ま、笑、け、い、オ、ケ、の、そ、う、あ、う、で、す、
「問、い、い、ら、運、転、中、は、7、0、歳、以、上、を、指、し、て、い、

し、会、と、の、放、こ、か、う、ろ、べ、置、か、し、お、の、思、つ、理、ない、ラ、若、の、す、高、私、る
て、者、は、の、送、れ、こ、こ、こ、も、譲、き、や、し、ま、笑、け、い、オ、ケ、の、そ、う、あ、う、で、す、
「問、い、い、ら、運、転、中、は、7、0、歳、以、上、を、指、し、て、い、

て、の、思、つ、理、ない、ラ、若、の、す、高、私、る
見、経、解、で、い、ち、オ、ケ、の、そ、う、あ、う、で、す、
逃、験、も、違、う、ん、じ、や、な、い、ち、オ、ケ、の、そ、う、あ、う、で、す、
し、て、お、き、ま、し、や、な、い、ち、オ、ケ、の、そ、う、あ、う、で、す、
の、お、き、ま、し、や、な、い、ち、オ、ケ、の、そ、う、あ、う、で、す、
思、つ、理、ない、ラ、若、の、す、高、私、る
つ、理、ない、ラ、若、の、す、高、私、る
で、の、思、つ、理、ない、ラ、若、の、す、高、私、る

代表取締役
山中 重雄

KOBUSHI NEWS

2月10日(日曜日)

発行責任 こぶし 広報部
〒321-3221
栃木県宇都宮市板戸町3733-1
TEL: 028-670-3377
アドレス: <http://www.kobushi21.co.jp>

損害保険・生命保険の
ことなら、損保ジャパン
日本興亜 株式会社にご
相談下さい。お客様の御
要望に、親切・丁寧にお
応え致します。詳しくは福田で問い
合わせ下さい。



TEL: 028-670-3377

車検受付中!

こぶし自動車
整備工場

TEL: 028-670-8383

冬の安全運転アドバイス

坂道のすれ違いは、上り優先!

雪の坂道では、一度止まったら再発進がしにくいので、すれ違い時は上りのクルマが優先になります。また下り坂では、エンジブレーキを上手に活用しましょう。

トンネルの出入り口は要注意!

トンネルの出入り口は、光の強弱が大きく目くらみします。雪晴れの時は、そんな現象がいっそう顕著になりますので、特に注意が必要です。

橋の上は凍りやすい!

遮る物がなく、いつも寒風にさらされている橋の上は、特に凍りやすい場所。スピードを落として、注意して渡りましょう。

交差点は事故が多い!

停止・発進を繰り返す交差点では、圧雪がタイヤの空転で磨かれて、ツルツルの凍結路面になっていることがあります。特に注意してください。

車間距離を十分にとりましょう!

冬の道には、危険がたくさんあります。突然、凍結路面が現れることも。車間距離は、普段よりも

多めにとりましょう。

「急」のつく運転は厳禁

雪道や凍結路では、乾燥路に比べて何倍も滑りやすくなります。急発進・急ハンドル・急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップの原因になりますので厳禁です。

過信は禁物です

自分の運転技術やABS、4WDといったクルマの性能を過信するのは禁物です。どんなに高性能なクルマに乗っていても、慎重な運転を心がけましょう。

同じ道でも時間帯で路面は変化します

冬の路面は、朝～昼～夕方と、一日のうちでも時間や天気によって状況が大きく変化するもの。路面の状況は決して一定ではないので、常に今の状況を把握しながら運転しましょう。

豆知識

吹雪の夜は、ヘッドライトを下向き（ダウンライト）にして走りましょう。ハイビームにすると雪道に反射してかえって視界が悪くなります。フォグランプも効果的です。また、前後に他のクルマがいない広い道で、発進やブレーキングの事前練習をしておくのもおすすめです。路面の感覚を体験しておくことは、もしものときの事故やパニックを防ぐことにつながります。

インポートメンテナンス

走行の前と後に、
しっかりメンテナンス

クルマへの着雪・積雪はマメに
落としましょう

特にタイヤや足まわりに付着した雪は、ハン
ドル操作に支障をきたすことがあります。ワ
イパーやライトに着いた雪も、こまめに取り
除いてください。

ガソリンは常に十分な量を

冬の長距離ドライブでは、事故渋滞やアクシ
デントに巻き込まれて、給油の機会を逃すこ
とも。早めに給油することが大切です。

窓は曇らないように

冬は外と車内の温度差でフロントガラスが曇
りがち。曇り防止剤やエアコンを活用して、
クリアな視界を確保しましょう。

凍結防止剤は洗い落としましょう

道路にまいてある塩分を含む凍結防止剤は、
そのままにしておくと車体のサビの原因にな
ります。走行後は早めの洗車を心がけてくだ
さい。



リンク栃木ブレックスを
応援しています。

こぶし新聞

発行所

こぶし

広報部

〒321-3221

栃木県宇都宮市板戸町

3733-1

TEL 028-670-3377

http://www.kobushi21.co.jp

車内の乾燥対策

飛行機に乗るときには乾燥対策をするのに、車に乗るときには何もしないという人が多いのではないでしょうか？

実は、車内は飛行機並みに乾燥している過酷な環境なのです。そしてその中で過ごす総時間が飛行機よりも圧倒的に長いことを考えると、車内の乾燥によるダメージは計り知れません。今回は冬の車内での乾燥対策についてご紹介します！まずは、エアコンを使いこなしましょう。

① エアコンの吹き出し口の調節

エアコンの風が身体に直接当たらないよう、エアコン吹き出し口のルーバーの向きを上下左右に調整しましょう。

② エアコンのA/CスイッチをOFFにする

冬にもA/CスイッチをON（除湿）にして、窓の曇りを防止した方が安全面から考えると望ましいですが、喉、肌、目の渇きなど身体へのダメージ

が気になる場合には、A/CスイッチをONにしない方が良いでしょう。

③ 内気循環をメインに

車のエアコンには内気循環と外気導入があります。外気導入は外からの空気を取り入れ、内気循環は車内で空気を循環させます。内気循環にして、A/CスイッチをOFFにすると車内は暖まりやすく、乾燥しにくくなります。ただ、ずっと内気循環にしておくと、汚れた空気や匂いも車内に溜まってしまいます。また、人の発生する湿気により車内の窓が曇りやすくなるので、時にはA/CスイッチをONにして、車内環境を上手に調節しましょう。濡れたタオルを固く絞って、車内にかけておくだけでも効果があります。また、しっかり水分補給をすることで体内外の乾燥対策になります。車内でいつも水分を補給できるように飲み物を近くに用意しておきましょう。

車内の加湿器も色々と発売されています。シガーソケットからの電源供給によって作動するものが主流でしたが、最近はUSB電源を使うタイプも増えてきました。大勢で車に乗ることの多い方は、

車内が乾燥しているとウイルスや菌が互いに移りやすくなるので、車内用加湿器や空気清浄機を置くことも検討してもいいかもしれませんね。ただ、車内にはカーナビをはじめ精密機械がたくさんありますから、噴霧する方向と量には配慮が必要です。湿度は精密機器にとっては大敵です。また、加湿による結露で、窓の曇りも発生しやすくなりますし、カビも生えやすくなります。時々、窓を開ける、外気導入にする、A/CスイッチをONにするなど、そのあたりの事は十分に気をつけましょう。

今まで車内の乾燥対策を何もしていなかった方であれば、今回ご紹介した中の一つでも試していただければ、それだけでも今シーズンの冬は違ってくると思います。空調は目には見えませんが、人が居心地よく感じるかどうかという快適性を一番左右します。

あなたの車を今よりさらに居心地のいい空間にして、乾燥しらずの快適なドライブを楽しんでください。

こぶし自動車整備工場

保健だより ～インフルエンザについて～

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振な

どの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

● インフルエンザの症状は？

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約1～3日では、突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳（せき）やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や悪心（吐き気）などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

● インフルエンザにかかったら

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。したがって、具合が悪くなったら、単なるかぜだと軽

く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザは発症後すぐに適切な治療を開始することが重要です。

そして、自分の体を守り、他の人にうつさないためにも、下記の生活上のポイントを守りましょう。

- 安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。
- お茶やジュース、スープなど、自分が飲みたいもので構わないので、十分な水分補給を忘れないようにする。
- 周りの人に感染させないためにも、マスクを着用する。
- 人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かない。

● インフルエンザの予防

手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄にします。外出後の手洗い・うがいは、感染症の予防の基本です。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。



白内障の豆知識



白内障ってどんな病気？どんな感じなのですか？



目の中の水晶体が濁ってしまい視力が低下する病気です。

カメラで例えると、レンズが曇り、ファインダー越しにカメラをのぞくと、視界がぼやけて見えにくいといったイメージです。



白内障のレンズ？



単焦点眼内レンズと多焦点眼内レンズがありますので主治医の先生とご相談の上お選び下さい。



生命保険に付いている先進医療保険が対象になって聞いた事があるのだけれど・・・？



多焦点眼内レンズを用いた白内障手術は厚生労働省の定める「先進医療」です。ただ白内障手術を行っている眼科でも、ほとんどの施設が単焦点眼内レンズしか扱っていませんので、もし多焦点眼内レンズを用いた白内障の手術をする場合は厚生労働省ホームページで医療機関を調べて手術してみたいかどうか？

ご興味・ご関心がある方はご連絡ください

保険担当 福田