

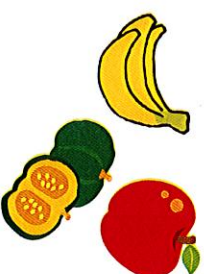
必の無に食けないうたはを作ろう!

～冬が来る前に免疫力の強化～

免疫とは全身をくまなくパトロールしている存在で、わたしたちの健康状態を維持するためになくてはならないものです。身体が冷えると免疫は低下します。この時期、風邪のウイルスに負けないように体を温めて、免疫力を高めていきましょう！！

## 免疫力を高める食べ物

ヨーグルト、バナナ、りんご、納豆、緑茶  
人参、かぼちゃ、小松菜、アーモンド、シタス  
にんにく、生姜・・・など



免疫カプツのナギを握るのは食生活です。  
体内の免疫細胞の約6〜7割が腸内にあります。腸内環境を整えて、免疫細胞を活性化させましょう！！



## 『築て免疫力』



笑いはストレスと逆の精神活動を行うので、副交感神経が優勢になり免疫細胞が活性化するという説があるそうです。そのほかに“笑い”は、記憶力・判断力の活性、幸福感、やる気スイッチオン、ストレス軽減、アレルギー改善、糖尿病・リウマチ・心臓病の予防など、いろんな健康効果をもたしてくれます。

笑う門には福だけじゃなく健康も来たる♪です(\*^\_^\*)

笑うことのメリットを知って、たくさん笑ってどんどん健康になりましょう☆☆☆



「雷道。その速度で止まれますか？」

F1レースで300kmで走っているとき、タイヤは1秒に何回転するでしょう。

**答えは毎秒42回転**

では、軽自動車が走ったとき

法定速度の60km/h で走った場合は・・・秒速16.7mで、毎秒約10回転  
40km/h で走った場合は・・・秒速11.0mで、毎秒約6.5回転



降雪時や凍結路面でスピードを出す危険です(\*)!!

×それと、摩耗したタイヤは危険です×

- ① 摩耗したタイヤはプラットホームで判断
- ② スリッパサインで判断しない
- ③ 古くて固いタイヤはスベる
- ④ 空気圧も大切
- ⑤ 保管状態でも効きが違う



アドバイスしますので  
ご相談ください(・\_・)(\*)



飛天集料

12月末までの期間です  
雪シーズン前に、ぜひ★



点検して頂いた方に粗品を進呈します(※)※♪

**\* 毎来年始のお知らせ \***

12月29日～1月4日は

誠に勝手ながら  
お休みを



師走になりました。園のお何日か仕してハイハイしてゐるお賢婦としてやがたのお母。事故も増えているので、そんな時は深呼吸して今年が良し年で終らせるように願はせてあげます。明光自動車ではハイハイの交換作業も進んでいて、現場が仕上りしと先は社庫が半ばにきています。「社長お、ちがはわるね。」なんて言いつて泣くのですが思ふて来るし気が急きます。そんな時は深呼吸をして落つき着いて作業してゐるのですが、園田から思ふと「社庫はだめ思はかりつてゐるなあ」と思はれます。(笑)

**LOTAS CLUB**

明光自動車サービス株式会社

〒920-2113 石川県白山市八幡町250

TEL 076-272-1311 FAX 076-273-5745  
URL <http://www.meiko-i.co.jp> E-mail [info@meiko-i.co.jp](mailto:info@meiko-i.co.jp)

くるま工房メイテック

〒923-1247 石川県能美市出口町へ202-3

TEL 0761-51-6633 FAX 0761-51-0318  
E-mail meiteq@d7.dion.ne.jp

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7