



現場改善導入事例 物流DESIGN

[エレトラック]
東京都中央卸売市場 豊洲市場
株式会社榎オートさま
株式会社亀谷さま

[自動倉庫+ラックフォーク]
株式会社ディクセルさま

[マリーナ仕様 FD120]
水郷ボートサービス株式会社さま



業界の最新事情をお伝えする物流マガジン [モノグラム]

Logisnext

業界の最新事情をお伝えする物流マガジン monogram VOL.08(2019年3月発行) 発行元:三菱ロジスネクスト株式会社 マーケティング企画部



問題

どんな危険がひそでいますか?

**崩れそうになった荷をフォークリフトから
身を乗り出し戻そうとしています**

危険のポイント

- ・荷役作業中に、パレットの荷が崩れました。
- ・オペレーターがヘッドガードとマストの間に進入しています。
- ・荷役操作レバーに足がかかるています。

解答例は18ページをご覧ください→

■ 製品の仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがあります。

Logisnext

三菱ロジスネクスト株式会社

〒617-8585 京都府長岡京市東神足2-1-1 TEL.075-956-8688

www.logisnext.com

1t
技能講習
修了証
が必要です!

• 最大荷重の1t以上のフォークリフトの場合は「フォークリフト運転技能講習」を修了した方に限ります。
• 最大荷重の1t未満のフォークリフトの場合「フォークリフト運転技能講習」を修了した方を対象とします。
• 「特別教育」を受講した方を対象とします。
• 詳細は担当販売店にお問い合わせください。

販売店

DESIGN 1 エレトラック



東京の新市場 豊洲市場
エレトラック販売＆リース会社
株式会社 樺オートさま

水産仲卸の老舗
株式会社 龍谷さま



DESIGN 2 自動倉庫＋ラックフォーク



自動車用ブレーキ専門メーカー
株式会社ディクセルさま



DESIGN 3 マリーナ仕様 FD120



水郷潮来の水上アウトドア拠点
水郷ボート
サービス株式会社さま



monogram

contents VOL.08 2019 SPRING

現場改善 導入事例 物流DESIGN

- DESIGN1 東京の新市場 豊洲市場
エレトラック販売＆リース会社
株式会社 樺オートさま
- DESIGN2 水産仲卸の老舗
株式会社 龍谷さま
- DESIGN3 自動車用ブレーキ専門メーカー
株式会社ディクセルさま

- DESIGN3 水郷潮来の水上アウトドア拠点
水郷ボートサービス株式会社さま

- NEW LINE-UP

- TOPICS

- 我ら物流人

- お疲れ解消ストレッチ

題字「monogram」について
monoはギリシア語で「1つの」という意味で、
“monogram”とは、いくつかの文字を組み合わせて
一体化した記号のこと。三菱ロジスネクストが持つ
さまざまな製品ブランドやソリューションで、お客
さまに最適なご提案を行い、常に変化し続ける物
流とともに私たちも進化し続けたいという想いを込
めました。

表紙写真のモデル（男性）について

ロジスネクスト九州株式会社
鹿児島支店 営業課
門田 祥希



No.10 大阪市

丸全昭和運輸株式会社
関西支店 海運課

吉田 可奈さん

ゲンバの
女子力

女性ならではのコミュニケーション能力で
業務に新風を！

結構わがままを聞いていただいてます(笑)。
私が物流業界に興味を持ったのは、学生時代にニュージーランドへ短期留学した時に
日本にいる母親からプレゼントが届いたこと
がきっかけ。当たり前のことがですが「こんなに
離れていても荷物って届くんだ」という単純
な感動があったから。まだまだ男性の多い業
界ですが待遇に差はありません。女性ならでは
の地道な作業もコツコツこなす性格と相
手を思いやるコミュニケーション能力を生か
して仕事に励んだ結果だと思いますが、むし
ろ女性を大切に扱ってくれる業界だと思います。
皆さん要チェックですよ!

「ゲンバの女子力」掲載者募集!

自薦・他薦を問いません。このコーナーに出てみたい、
出してみたい方がいらっしゃいましたら、ぜひmonogram編集部までご連絡ください。

ご連絡は、P17のアンケートハガキで!



**築地市場から心機一転、豊洲市場へ。
関係者一体となつて物流を進化させる！**

今回、築地から豊洲への移転を終えたばかりの（株）榊オートの白石工場長と水産仲卸の（株）亀谷の亀谷社長にお話を伺いました。



エレトラック

DESIGN 1東京の新市場
豊洲市場

東京都中央卸売市場 豊洲市場

所在地 東京都江東区豊洲6-5-1

エレトラック販売＆リース会社
株式会社榊オートさま

豊洲市場における、三菱ロジスネクスト社製構内運搬車『エレトラック』を中心とした販売・リース・修理会社。昭和36年の会社設立と同時に、場内業者として築地市場に初めてターレットトラックを導入。現在、豊洲市場で稼働する『エレトラック』の約半数を管理し、水産仲卸業者の運搬業務の心強い味方となっている。

水産仲卸の老舗
株式会社亀谷さま

同社のユーザーの株式会社亀谷は築地で創業60年を迎えた大手鮮魚仲卸業者である。亀谷直秀社長は2代目で先代の跡をついでこの道30年。



したが、重い荷物を積んだ場合はスロープではなくエレベーターを使うようになつていて、思ったよりもスマーズにスタートできたと思います。

メンテナンスは平均すると1日20台くらい。やはり一日中走り回つている車両ですから電気系統の調整が多いですね。トラブルになる前にお客様に積極的に働きかけていきたいと思っています。

例えば、今、三菱ロジスネクストさんが急速充電が可能で登坂性能が高いリチウムイオン電池車を開発中です。我々としてもお客様にこの開発中の新型車のメリットをお伝えして普及させていきたいと考えています。

三菱ロジスネクストさんは自分たちが事業をしていくためには欠かせないパートナー。今後ともお互いにアイデアを出し合つて豊洲新市場の発展に貢献していきたいですね。

『エレトラック』は平成16年から取り扱っていますが、一番のインパクトはそれまで扱っていた他社製ガソリンエンジン車から、『エレトラック』に変わったことで駆動チャーンがなくなったこと。お客様（水産仲卸業者）も非常にスマーズに稼働すると喜んでくれています。エンジンはどうしても伸びるし、伸び過ぎると駆動部が外れて危険ですからね。そういったトラブルがなくなつたことは大きなメリットでした。

築地市場から豊洲市場に移転するに当たっては、豊洲市場の天井高と積載量を考慮して、『エレトラック』の荷台の寸法を伸ばしました。三菱ロジスネクストさんの対応は素早く、お客様も「これで作業効率が上がる」と喜んでくださいました。

また、当初は「登坂が多い豊洲市場ではバッテリーが持たないのではないか」と危惧していましたが、この開発中の新型車のメリットをお伝えしてお客様に積極的に働きかけていきたいと思います。

**メーカーと協力して
豊洲の発展に
貢献したい！**

お話を伺った方

株式会社榊オート 工場長

白石 恭一さま





さも抑えられたらし、走行時のふらつきもなくなつたので安全性も高まりました。

坂の多い豊洲市場に向けて開発中のリチウムイオン電池搭載の新型車にも期待しています。今うちに試作車が2台入っていますが、充電時間も短いし、登坂能力も高い。コストさえ折り合えばどんどん導入していくですね。今後とも三菱ロジスネクストさんにちはより使い勝手のいいものを開発していただきたい。そのために、我々もどんどん現場の声を伝えていきたいと思っています。

移転するまでは豊洲市場に対して悪いイメージの報道がありました。実際に来てみればやっぱりすごいキヤバなんですよ。築地の時は混んでしまってターレが動かない時が結構ありましたからね。それに比べて豊洲は開場初日こそバタバタしたけれど、今はそういうことはないですからこれからが楽しみですね。

『エレトラック』に関しては、10年以上前から三菱ロジスネクストさんが積極的に我々の要望を聞いてくださっています。今回の2tの荷台を長くした車輪の開発も、お陰さまで積載量が一気に1.4倍になり、積荷作業もトータルで1時間も短縮できました。朝の限られた時間での仕事ですから本当に助かります。それまでは長尺パレットを2枚敷いてトロ箱を積んでいたけれど、パレットの高さの分だけでも作業員の腰の負担が大きかつたですからね。これで積荷の高さも抑えられたらし、走行時のふらつきもなくなったので安全性も高まりました。

坂の多い豊洲市場に向けた開発中のリチウムイオン電池搭載の新型車にも期待しています。今うちに試作車が2台入っていますが、充電時間も短いし、登坂能力も高い。コストさえ折り合えばどんどん導入していくですね。今後とも三菱ロジスネクストさんはより使い勝手のいいものを開発していただきたい。そのため、我々もどんどん現場の声を伝えていきたいと思っています。

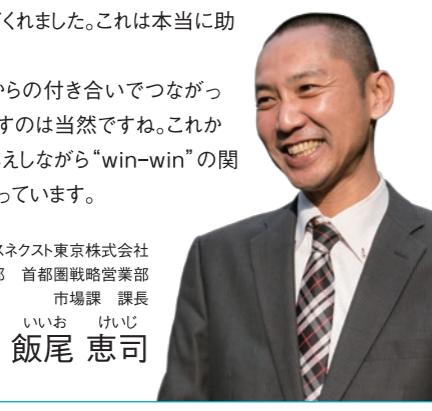
ターレの自走移送は豊洲開場3か月前に急遽決まり、東京都から「移走中にターレがマントラブルで止まつたら困るから場内業者は待機してください」との指示がありました。榎オートさんだけでは人手が足りないのでメーカー協力のもと弊社からも応援に駆け付けましたが、トラブルもなく無事に終わって一安心です。

メーカー・販社・お客様一体の取り組みはエレトラックの特型対応や、豊洲市場向けに新車200台を用意した時にもありました。オープン前の新市場に新車を保管するわけにもいかず、弊社も榎オートさんも困っていたら、メーカーが倉庫を都内に確保してくれました。これは本当に助かりました。

市場は人情の世界で昔からの付き合いでつながっています。こちらも誠意を尽くすのは当然ですね。これからもお客様のご要望にお応えしながら“win-win”的な関係を築き上げていきたいと思っています。



豊洲移転の様子（2018年10月10日）



ロジスネクスト東京株式会社
営業本部 首都圏戦略営業部
市場課 課長
いいお けいじ
飯尾 恵司

リチウムイオン電池搭載の新型エレトラックにも期待

お話を伺った方

株式会社亀谷 代表取締役

かめたに なおひで
亀谷 直秀 さま



自動倉庫「キヤスパック（バケットタイプ）」、 ラックフォーク＆パレットラックの導入で 迅速な受注対応を実現！

今回、新倉庫完成に伴い商品保管システムの導入を決定された音田社長と現場責任者の細川部長にお話を伺いました。



自動倉庫＋ラックフォーク

DESIGN 2

自動車用ブレーキ
専門メーカー



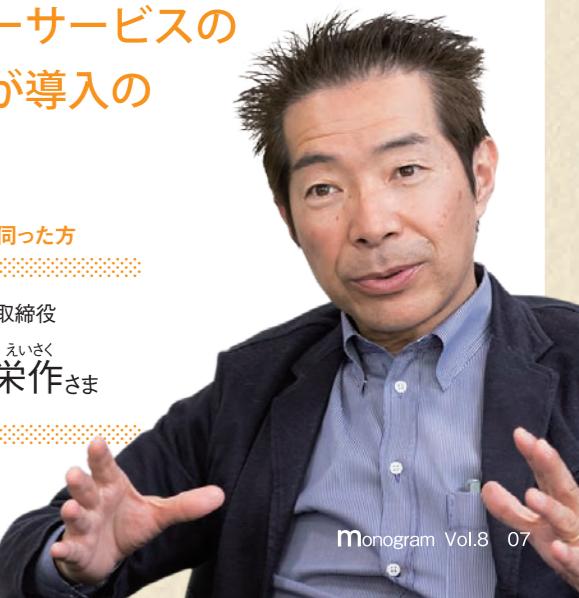
株式会社ディクセルさま
所在地 大阪府摂津市西一津屋3-3

2003年6月に自動車のブレーキパッド＆ディスクローター専門メーカーとして設立された同社は、国内外の主要自動車メーカーの車種別・目的別のブレーキシステムをラインナップ。その優れた性能は一般ドライバーからプロレーサーまで幅広い信頼を勝ち取り、右肩上がりの成長を遂げている。2018年7月、新社屋と同時に商品の一元管理体制を図る新倉庫も完成し、全国のカー用品販売店からの高まる注文にも迅速に応え、さらなる発展を目指している。



アフターサービスの 信頼性が導入の 決め手

お話を伺った方
代表取締役
おんた えいさく
音田 栄作さま



自動倉庫には私も以前から関心を持っていて、各メーカーの製品を比較検討しましたが、性能差は余り感じませんでした。それよりもトラブル発生時の対応力とメンテナンス力を重視しました。

三菱ロジスネクストさんは当社設立以来、「チユさんの時代から15年以上のお付き合いがあり、そのサービス体制にはずっと信頼を置いていましたから、新倉庫に導入する自動倉庫については『キヤスパック』に決めました。

実は『キヤスパック』の導入時に、三菱ロジスネクストの営業さんが「万が一に備えて商品落下防止のストッパーを取り付けましょう」と提案してくださって採用しました。

そして昨年5月、新倉庫が完成し旧倉庫から商品の移動を始めた矢先の6月18日、当社

大阪北部地震に耐えた新倉庫

位置する北摂地域を中心に震度6の大地震が襲いました。幸い、朝の休憩時間中だったため、従業員は外に出ていて誰一人ケガを負いませんでしたが、旧倉庫の建物と倉庫設備（重量ラック）に大きな被害が出ました。新倉庫でも同様の被害が予想されたのですが、新規導入した『キヤスパック』はより高層にも関わらずビクともせず、荷物の落下は全くないのです。私どもはこの高度な耐震設計に驚くとともに導入時にストッパーの提案を頂いた営業さんに今も深く感謝しています。今後はラック保管部も含めた安全面のアドバイスを引き続き期待しています。

作業の効率化により 人材の新たな活用につながる

当社の商品は、全世界の自動車メーカーの旧車種も含めた全車種に対応しており、毎年のように増加し続ける品種の収納に常に頭を悩ませています。従つて収納効率が高く、大量・高重量の商品でも安全かつ容易に保管・管理ができるシステムの採用が必須でした。

そこで、三菱ロジスネクストさんと協議を重ね、当初は自動倉庫と一緒に移動棚も検討しましたが、比較的重量の軽いブレーキパッドは『キヤスパック』で収納し、重量の重いディスクローターは、安全面を考慮しつつ収納数と作業効率が高くなるラックフォークとパレットラックで対応することにしました。

保管倉庫の二元管理が実現したこととコスト削減につながっています。この効率化により人材活用の道が開けたことが大きいですね。

subject
課題

限界に来ていた旧保管倉庫

ビジネスの成長に伴い、倉庫を増やしたり借りたりしていたため庫商品の保管倉庫が9か所に分散化。拠点間の運搬コストや各倉庫の過密化といった課題が表面化していました。

solution
検討

新倉庫建設と自動倉庫の導入を検討

出荷業務の集約と一元管理を図るために大型新倉庫の建設に着手。より効率的な出荷作業を行うために自動倉庫とラックフォークの導入を検討しました。

result
結果

業務のスピードアップとコスト削減を達成

ピッキングミスや運搬ロスが大幅に改善され、出荷作業もスピードアップ。コスト削減と同時に顧客の信頼にも大きく応えることができています。人材の新たな活用にもつながると期待しています。



落下防止ストッパー



当社さんのアドバイスにより、商品の落下を防ぐ目的で自動倉庫『キャスパック』にストッパーを取り付けました。お陰さまで、大阪北部地震(震度6)の時も一つも商品が落下することなく、人も商品も無事でした。

担当 ロジネクスト近畿株式会社
茨木支店 営業課 課長代理 岸本 剛



のですが、製品重量が自動倉庫に合わないことからパレットラックに保管することにして、ピッカエースと今回初めて導入したラックフォークで作業をこなしています。

注文頻度の多い商品を倉庫手前に収納してピッカエースでピッキングしています。同時に、奥側では補充用の商品をパレット単位で保管するエリアとして、ラックフォークの高レイアウト段階で、ラックの通路幅をラックフォーク1台分まで切り詰めて棚数を増やしたこと、こちらも収納スペースにかなりの余裕ができました。今後も倉庫内の効率的な保管が期待できそうです。

自動倉庫の導入に当たっては、他社の製品もいろいろと見ましたが、三菱ロジスネクスト本社工場に見学に行った時、とても効率的な作業をされていて、「これなら多品種大量の当社の商品にも見合っているし、非常に安定的な管理ができるな」と好感触を持ち、営業さんのフォローもあって『キャスパック』に決定了しました。

『キャスパック』には現在、当社の主力商品のラックパッドを保管していますが、クレーンのスピードが一定なので、「このコマンドを入れたらこれぐらいでピッキングが終わるな」と作業時間が読めるのがメリットの一つですね。4000バケット以上収納しているが、当初予定よりも収納スペースに余裕ができたのは大変ありがとうございます。

当初は、もう二つの主力商品のディスクローターも自動倉庫で一元管理しようと考えた

ロケーションに余裕が出るほど想定以上の収容力

お話を伺った方

ロジスティック部 部長
ほそかわ とおる
細川 亨 さま





現場オペレーター高橋さんが証言!

ココに満足!

コンパクトなのにパワーは十分。稼働時の音も静か。

12t車の運転は初めてですがやはりパワーがありますね。今まで使っていた10t車だとぎりぎり持ち上げられていた一番大きいボートでも余裕で運搬できます。車輪の大きさもあまり変わらないので狭い道幅でも運転しやすいです。音が静かなことに驚きました。

取り回しが楽で作業がスムーズに。

車輪の切り返しが多い作業スペースなので、スムーズにハンドルが切れるのがありがたいです。前面もガラス仕様になったので雨風も気にならなくなりました。また、後ろにミラーがあるので安心して作業することができます。

特製ロングフォークで、トラックからの荷下ろしが楽になった。

今まで使っていた延長用アタッチメントを参考に特製の一体型ロングフォークを作成していただきました。結果、フォークの長さが伸び、厚さも薄くなつたため、メンテナンスのために運び込まれてきたボートをトラックの荷台から下ろす時など作業が非常にやりやすくなりました。



レジヤーボート運搬時の課題を解決したマリーナ専用の特殊仕様大型フォークリフト

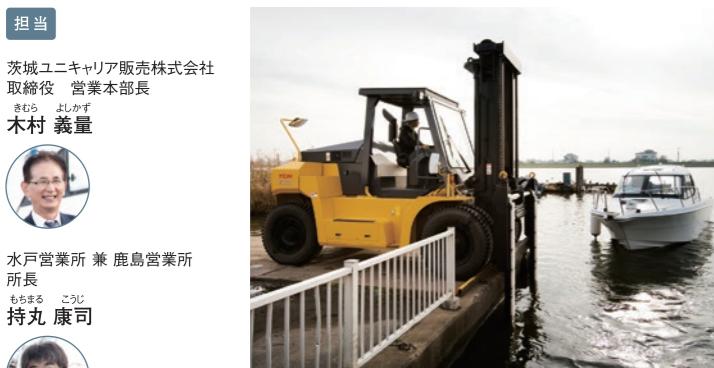
今回、船の運搬・揚降用にマリーナ仕様FD120を導入された久保木代表取締役にお話を伺いました。

マリーナ仕様 FD120

DESIGN3

水郷潮来の
水上アウトドア拠点水郷ポートサービス株式会社さま
所在地 茨城県潮来市潮来5043

昭和51年に開業した茨城県で最大手のヤマハ発動機製品正規販売店。最高位「トラスト店」の称号を得ている。ボート、マリンジェット、船外機の販売・保管・修理から、レンタル、小型船舶免許教習まで、事業を幅広く展開。併設の船舶免許教室は、優良教習所認定校となっている。茨城県と千葉県の県境の潮来市に位置し、霞ヶ浦や北浦、利根川がある関東屈指の水郷地区で水上アウトドアを楽しむ顧客の拠点となっており、東京・千葉・埼玉などの幅広い層の顧客から高い支持を獲得している。



担当

茨城ユニキャリア販売株式会社
取締役 営業本部長
木村 義量水戸営業所 兼 鹿島営業所
所長
持丸 康司

要望に全て対応してくださり、驚嘆しました。

当社の場合、ボート置き場から船を運ぶ際の経路に斜路や車輌幅に制限があるので、FD120は12t車にも関わらず10t車と同じくらいコンパクトでパワーも充分あります。納車時に私も試乗しましたが、音も静かですし、確かにパワーもありましたね。当社で扱うボートは年々大型化していく、実際に30フィートで4tのボートでも余裕で作業ができるのが心強いです。

導入してから、営業やサービスの方が定期的に回って来て状況を随時聞いてくださっています。三菱ビジネスネクストさんにお願いして大正解だったと満足し感謝しています。

以前は他社製の車輌を使っていましたが、昨年8月にマリーナ仕様のFD120を導入しました。前の車輌の更新時期がきたのと、大型化するボートへの対応のため、代替えを検討し、いろいろなメーカーさんに問い合わせた結果、三菱ロジスネクストさんの対応が一番良かったんです。営業、サービス、設計の方々すぐに訪問してくれて、それまで使っていた車輌をベースに我々のニーズを懇切丁寧にリサーチして、当社仕様を真摯に提案してくださいました。

例えば、従来はフォーク延長用アタッチメントを使用していたので、厚みで船の台座へのフォークの抜き差しに苦労しましたが、薄く強度のある特製ロングフォークのおかげで作業がとても楽になりました。また、船を岸壁から降ろす際のダウン幅も現場を見ながら綿密に調査・設計してくださるなど、当社の

営業、サービスの対応力の高さと車輌性能に驚嘆

お話を伺った方

代表取締役
久保木 聰さま

作業性を、安全性を、快適性を
アップする新製品情報

NEW LINE-UP



動画でご確認
いただけます。

商品化を目指して開発継続中！

リチウムイオン電池搭載フォークリフト



PICK-
UP

国際物流総合展2018に参考出品したリチウムイオン電池搭載フォークリフト。
現在、商品化に向けて開発を継続していますが、今回は期待される導入メリットをご紹介します。

従来の鉛蓄電池の課題

- 充電時間が長い
- 長時間連続稼働には向き
- 補水などのメンテナンスが必要

リチウムイオン電池のメリット

鉛蓄電池の
課題を解決

POINT 1 別置き急速充電器との組合せで充電時間を短縮

別置き急速充電器を活用すれば充電時間を約1時間に短縮できる上、予備バッテリーへの交換作業による負担やタイムロスを減らします。



急速充電器

POINT 2 短時間補充電により長時間連続稼働に対応

休憩時間などの短時間の補充電で連続稼働に対応できるため、繁忙期の急な作業追加等にも柔軟に対応できます。

POINT 3 メンテナンス不要でコストと環境リスクを低減

精製水の補水作業などが不要でコストが低減でき、カドミウムや鉛などの環境負荷物質を使用しないため環境リスクも低減します。

レーザー誘導で走行ルート無限大∞

RACK FORK
AUTO

レーザー誘導方式無人フォークリフト

高層ラックでの入出庫作業を自動化。
最小通路幅での3方向荷役ができるからスペースを有効活用できます。レーザー誘導方式の採用で、さらに活用の幅が広がりました。

レーザー誘導方式AGFの特徴

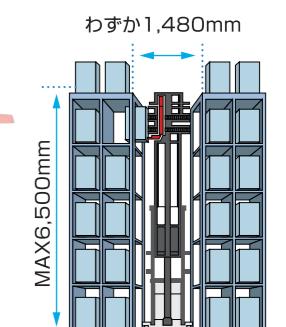
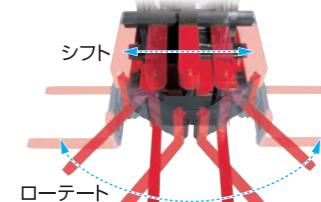
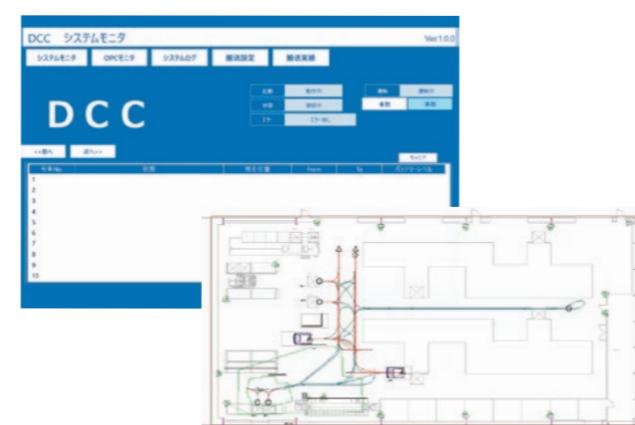
- 1 床面工事が不要
- 2 稼働を止めずに設備導入
- 3 オペレーションの変化に柔軟に対応
- 4 複数台運行制御システムで生産性が向上



わずか1,480mmの通路幅で

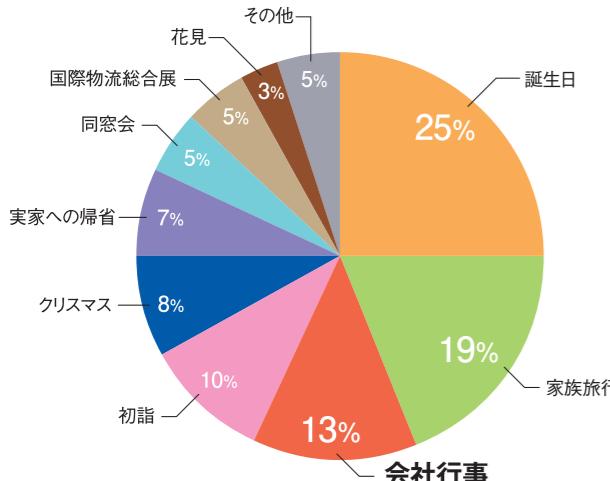
3方向の荷役が可能

車体の向きを変えずに、左右前方の3方向の荷役ができるため、通常のリーチ型フォークリフトと比べて、通路幅を大幅に減らすことが可能です。





誕生日、家族旅行に続いて、 会社行事が 大健闘!!



我ら物流人
FILE 07アンケート回答紹介

实物流人の 実物流だ!!

今、解き明かされる!
これが我ら

前号の「FILE 07」アンケート結果から浮かび上がった
我ら物流人の実態を紹介します。
この結果を見てみなさんはどう思われるのか、
それもまた、興味津々!

料金受取人払郵便
向日町局承認
8

差出有効期間
2020年1月31日まで
(期間中切手不要)

POST CARD
6 1 7 8 7 9 0

京都府長岡京市東神足2丁目1番1号
三菱ロジスネクスト株式会社
monogram VOL.8
プレゼント係 行

2019年6月末日 締切分

TEL () - FAX

必ず記入ください
弊社販売店 店名

ご住所 都道府県
貴社名 部署名
役職 お名前
e-mail

*monogramは販売店経由でお届けしますので、プレゼント発送の都合上、上記内容をご記入いただき、ご投函くださいますようお願い申し上げます。

*本ハガキにて収集しましたお客様の個人情報は、プレゼント発送を目的として使用し、その他、いかなる目的にも使用いたしません。

三菱ロジスネクストの
“いま”が見えてくる

TOPICS

TOPIC 1

「第32回 北海道 技術・ビジネス交流会」 に出展しました

2018年11月8日(木)～9日(金)の2日間、アクセスサッポロで行われた「第32回 北海道 技術・ビジネス交流会」に三菱重工グループとして共同出展しました。主に最新型のプラッターを紹介し、注目を集めました。



TOPIC 3

「国際粉体工業展 東京2018」 に出展しました

2018年11月28日(水)～30日(金)の3日間、東京ビッグサイトで行われた「国際粉体工業展 東京2018」に出展しました。機械清掃による粉じん対策を提案し、前年を超える多数のお客さまにご来場いただきました。



TOPIC 4

お客さま各社の「技能コンクール」 をサポートしました

オンサイト研修センターでは、物流機器を扱うお客さまの安全作業を支援するため「技能コンクール」のサポートを行っています。2月と3月で3社さまを受け入れています。ご興味がございましたら販売店までお問い合わせください。



TOPIC 2

「第13回 ビジネスマッチ東北2018」 に出展しました

2018年11月8日(木)に、夢メッセみやぎで行われた「第13回 ビジネスマッチ東北2018」に三菱重工グループとして共同出展しました。無人フォークリフトからコンテナキャリアまで幅広いラインナップを紹介しました。



TOPIC 5

「物流ソリューションフェア2019 in 東北」 を開催しました

2月13日(水)、14日(木)の2日間にわたり、夢メッセみやぎにて通算13回目の「物流ソリューションフェア2019 in 東北」を開催しました。最新のレーザー誘導方式無人フォークリフトから、東北楽天ゴールデンイーグルスと当社販売会社とのコラボレーションによる特別デザイン車まで、多数の車両を展示。東北初開催ということもあり、多くのお客さまにご来場いただきました。誠にありがとうございました。



物流用語解説

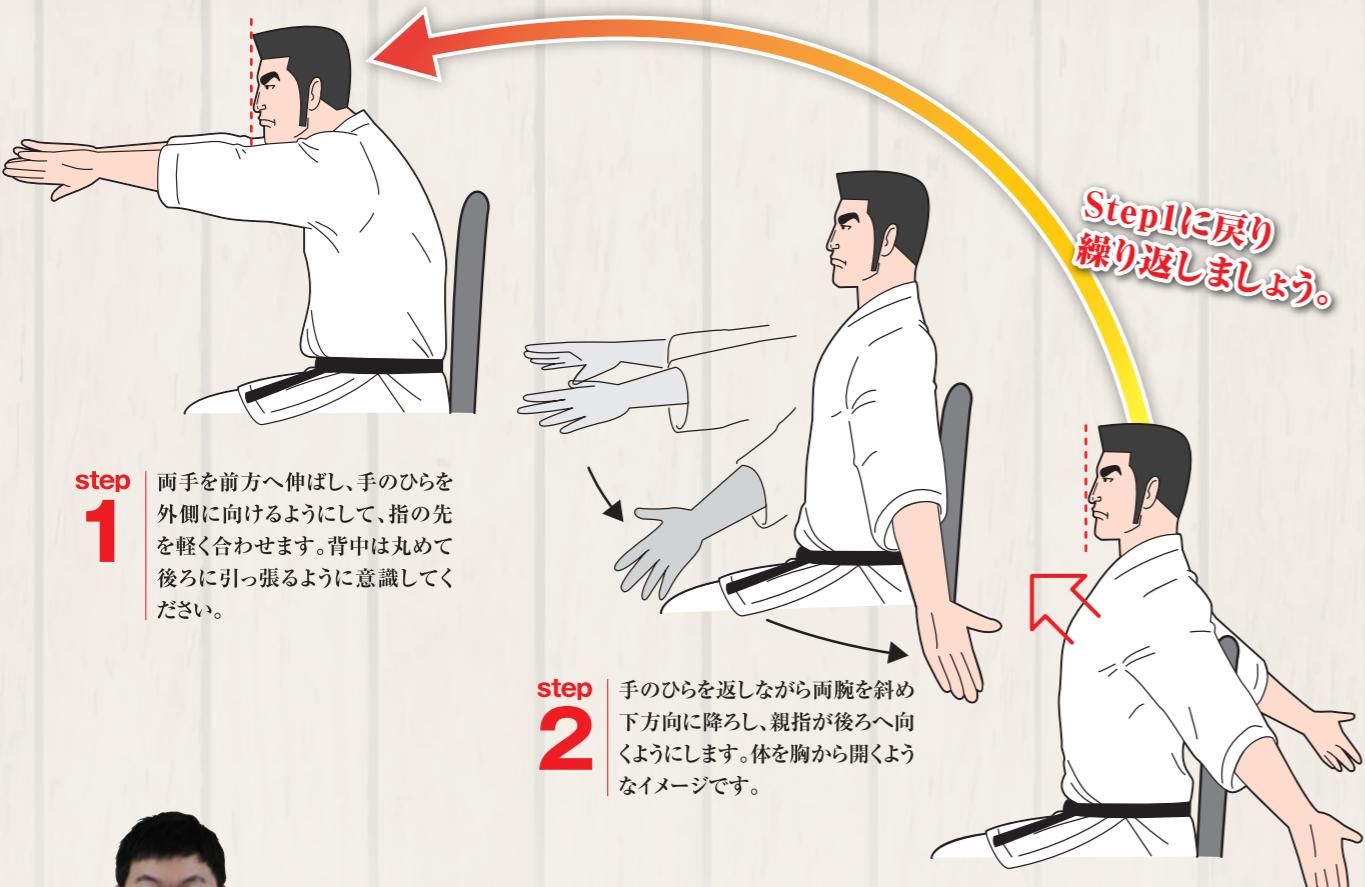
モーダルミックス

トラックなどの車輌中心の運輸方法から、鉄道、海運などさまざまな輸送モード(交通手段)を利用することで、輸送をコンピューションしていくという考え方。近年のトラックドライバー不足などを背景に、輸送を鉄道に切り替えていく「モーダルシフト」が注目されてきたが、昨今の自然災害の影響による鉄道網寸断で物流の停滞が発生。以降、多様な輸送モードに分散させてリスクを低減する「モーダルミックス」が普及し始めている。



※写真はイメージです

武闘派
トレーナーに教わる!
お疲れ解消
ストレッチ



step
1

両手を前方へ伸ばし、手のひらを外側に向けるようにして、指の先を軽く合わせます。背中は丸めて後ろに引っ張るように意識してください。

step
2

手のひらを返しながら両腕を斜め下方向に降ろし、親指が後ろへ向くようにします。体を胸から開くようなイメージです。

step
3

指先は斜め下方向へ伸ばし、反対に胸は上方向へ張るように意識してください。顔は前を向いたまま、アゴが上がらないように気をつけましょう。



講師
広瀬 賢 Hirose Satoshi

日本ボディバランスコンディショニング協会
ニューロマスクュラーコンディショニングトレーナー
日本国際テコンドー協会公認指導員

大阪府を拠点に活動するパーソナルトレーナー。医療施設、フィットネスジムでの経験をもとに、プロ選手の指導から一般の方のダイエット・身体のケアまでを担当。2018年全日本テコンドー選手権大会マッソギ50kg級第3位。著書に、「疲れやすい」、「痩せにくい」そんなカラダとは、明日からさようなら!!寝る前につくるたった10個のケアワーク(2016年、Kindle版)ほか。



本日もKYT日和 解答例 問題点は見つかりましたか?

誤って足でレバーを踏みヘッドガードとマストに挟まれた

防止対策例 ①ヘッドガードとマストの間に絶対に進入してはいけません。
②操作系が集中しているダッシュボードには絶対に乗ってはいけません。
③荷姿によっては、荷崩れを防ぐストレチフィルム等の活用が有効です。

Q3

読者アンケートの
ご意見・ご感想を受けて

三菱ロジスネクストとmonogramに
さらなるご期待とありがたいご意見。

新しい情報を求めるご意見

- ・フォークリフトの事故事例に学ぶ安全対策特集。
- ・アフターサービスについて知りたいです!
- ・自動ラックシステム。特に海外展開事例。

monogramそのものに関するご感想

- ・たくさんの会社のインタビューを楽しみにしています。
- ・女性の活躍する姿が見られてとても元気が出ます!
- ・読みやすいデザインで経営の参考にさせていただいております。

monogram『我ら物流人』アンケートに多くのご回答をいただき、ありがとうございました。今後もさまざまな切り口のアンケートを通じて、少しづつですが我ら物流人の実態にオモシロ・オカシク迫っていきます。

結果に影響するのはあなたの回答!誌面を盛り上げるためにも、プレゼントをゲットするためにも、ぜひ回答をお寄せください。お待ちしています。

2019年3月吉日 「monogram」編集部一同

— PRESENT —
アンケートに
お答えいただいた方に

抽選で100名さまに
エレトラック ラジコン プレゼント!!

2019年
6月末日
締切

市場で働く男の強い味方!

R/C エレトラック



[本体]単三アルカリ電池3本 [コントローラー]単三アルカリ電池2本(電池別売)



物流人の実態を解き明かすオモシロ誌上アンケート!

我ら物流人

物流業界で働く私たち(物流人)は、実は…。
みなさまからのアンケートを通して、
物流人の実態をオモシロオカシク解き明かしていきます。
あなたは変わっている?
それとも、同じオモイの物流人が多い?
ちょっと変わったアンケートですが、
息抜きにぜひご協力ください。

FILE 08

聞かせて!

物流人のあなたにとって
平成で一番変わったこと。

あなたにとって「平成で一番変わったこと」を教えてください。

アンケートは
こちら

-キリトリセシ-

アンケート

Q1 聞かせて!物流人のあなたにとって平成で一番変わったこと。

あなたにとって「平成で一番変わったこと」を下記から選んで□の中に✓を入れてください(いくつでも)。その他を選んだ方やこだわりコメントはカッコ内に自由にご記入ください。

- ファッション □ヘアスタイル □休日の過ごし方 □好きな異性のタイプ
□食べ物の好み □体重 □睡眠時間 □お気に入りの仕事道具
□その他()

こだわりコメント

()

Q2 今回のmonogramはいかがでしたか?
印象に残った記事を3つ選んでいただき、□に✓を入れてください。

- 表紙 □ゲンバの女子力 □豊洲市場さま記事
□(株)ディクセルさま記事 □水郷ポートサービス(株)さま記事
□NEW LINE-UP □TOPICS □物流用語解説 □我ら物流人
□お疲れ解消ストレッチ □本日もKYT日和

Q3 今後企画してほしいと思う内容、
その他ご意見・ご感想があればお聞かせください。

()

「ゲンバの女子力」への掲載を希望される女性社員がいらっしゃいましたひ事務局までご連絡をお願いいたします。自薦、他薦は問いません。どうぞお気軽にご応募を!
□希望する(後日販売店からご連絡いたします)