

今年は残暑もなく早々に秋の訪れを感じます。

残暑が無いのは良いのですが、雨の日が例年より多く梅雨かと思えるほどです。

季節の変わり目で気温の変化が激しい時期は体調を崩しやすくなりますので、くれぐれもご自愛ください。

有限会社美栗陸送 代表取締役 栗本佳孝

## 【ファスティング】



ファスティング（断食）を生れて初めて体験しました。

左の画像はファスティングをする際に使用した酵素ドリンクです。

3日間の酵素ファスティングの間は、水とこの酵素ドリンク以外は何も口にする事なく過ごすのですがとても多くの発見がありました。

「断食」という言葉のイメージから1番初めに思い浮かぶのが「苦しい」「我慢」「耐える」などのキーワードではないでしょうか？

ところが、実際にやってみると想像よりもかなり楽に過ごせました。

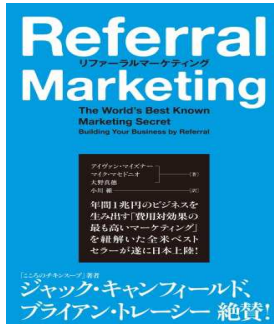
周り人に「断食中」であることを話すとほとんどの反応は「そんなことしたら体に悪い」とか「力が出ない」

「頭が回らない」等々。人は生まれてから成長する過程で誰かの影響を受けています。

「朝ごはんを食べないと頭が回らなくなるから学校に行く前には必ず朝ごはんを食べる事」私も子供のころよくそんな話を親から聞きました。

でも実際にそれは事実なのでしょうか？今回ファスティングをして気づいたのは、食べないと頭がとても冴えるということ。私なりの解釈としては、「食事をする」と食べたものを消化するために体内の血液が使われて頭に血が回らなくなり、食後はぼんやりしたり、集中力がなくなるのではないかと。昼になったから昼ご飯を食べるのではなく、「お腹が空いたら食べる」この感覚が実は重要なのではないかと強く感じました。

## 《 おすすめ書籍 》



### リファラルマーケティング アイヴァン・マイズナー著

マーケティングの手法は様々ですが、景気が悪くなり需要が落ち込んでも強い威力を発揮するのが「口コミ」です。

紹介がビジネスではとても役に立つと考えている経営者や営業パーソンはとて多いのに、その「紹介」を企業の中で仕組みとして取り入れている企業はまだ少ないのが現状です。

紹介や口コミをどのように発生させてビジネスとして活用するかについてとても役立つ書籍です。

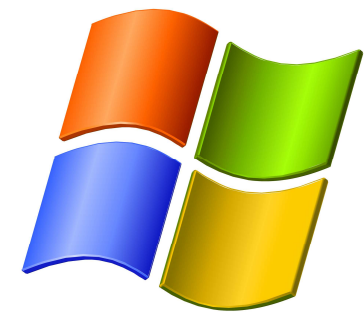
## お客様の立場で考え行動する 有限会社美栗陸送

岐阜県岐阜市細畑1-8-7 TEL: 058-213-6445 FAX: 058-213-6446

今月もショートカットキーを紹介したいと思います。

Shift キー、Ctrl キー、Alt キー等を紹介しましたが、今回は Windows キーについての紹介です。

- **Windows キー**  
スタートメニューを表示したり、非表示にしたりします。
- **Windows キー + D**  
デスクトップを表示します。
- **Windows キー + E**  
Windows エクスプローラーを表示します。
- **Windows キー + F**  
ファイルやフォルダーを検索します。
- **Windows キー + L**  
コンピューターをロックします。少し離れる時に便利かも
- **Windows キー + F1**  
Windows のヘルプを表示します。
- **Windows キー + Ctrl + F**  
コンピューターの検索をします。
- **Windows キー + M**  
すべてのウィンドウを最小化します。
- **Windows キー + Shift + M**  
最小化していたウィンドウを元の状態に戻せます。
- **Windows キー + U**  
ユーティリティマネージャーを開けます。



この様な感じです。使ってみると意外と便利なものもあるので、よかったらお試しください。 (中原 毅)

### 普通免許と中型免許の間に準中型免許が設置される

新設されるのは「総重量 3.5 トン以上 7.5 トン未満」の車両を運転できる免許区分です。新しい免許制度では普通免許と中型免許の間に準中型免許が設置され「4区分」となり、それにもない運転可能な総重量も変更されます。

普通免許は総重量が「3.5 トン未満」に引き下げられ、新設される準中型免許が「3.5 トン以上 7.5 トン未満」、中型免許が「7.5 トン以上 11 トン未満」になります。

これにより普通免許では小型トラックを運転することができなくなり、ほぼ乗用車のみ限定されることとなります。

2017年6月頃までに設置されることとなります。

(村瀬 直樹)