



きたほ Hot Line 2021.2

発行部数 **3,000部** ●令和3年2月号 第547号
●令和3年2月1日発行 ●毎月1日発行

【活動報告】 **3ページ**

「自分軸を整えるコーチング」
セミナー

「渋沢栄一に学ぶ事業成功の要諦」
セミナー

【青年部会】 **3ページ**

「臨時総会」を開催!

【女性部会】 **3ページ**

コロナ禍で知った税の大切さ!
租税教室で小学校を訪問

【税務署からのお知らせ】 **4ページ**

自宅から24時間できる
国税の納付手続一覧

【ビジネスニュース】 **5ページ**

コロナ禍の心の支え

【特集記事】 **6・7ページ**

いつまでも健康で過ごすための
50歳代からの食生活

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保 氏

【活動報告 他】 **8ページ**

セミナーのご案内

国税庁ホームページ

「確定申告特集ページ」活用のご案内



今月の
喜宝人
喜多
2ページ

和田 剛和さん

株式会社旭商会仙台店
(理化学機器・測量機器・土木計測器販売業)



仙台北法人会のホームページをご覧ください!!

インターネットセミナー **500タイトル以上**のセミナー動画が見放題!!

専用コンテンツは「ID:hj1201」「パスワード:0151」でご覧になれます。

行事予定はホームページをご覧ください。

<https://www.kitaho.or.jp> 仙台北法人会 検索



宝人 喜多

今月の

special interview

「なによりも誠実たれ！」を礎に、おかげさまで創業60年

今回は仙台市青葉区上杉にある株式会社旭商会仙台店さんを訪ね、代表の和田剛和さんにお話を伺いました。

お客様の「これを測りたい」にお応えします

当社は、名古屋に本社があった旭商会という商社で経理を担当していた祖父が、のれん分けの形で、昭和34年、仙台に株式会社旭商会仙台支店として設立したのが始まりです。その後「株式会社旭商会仙台店」に商号を変更し、今に至ります。一昨年創業60年を迎えました。

理化学機器・測量機器・土木計測器の販売業がメインで、設置施工からメンテナンスまで総合的に行っています。扱う機器類は多岐にわたります。扱う機器類は多岐にわたります。理科の実験に使う試験管や顕微鏡、大学などで使う超高真空機器、建設工事の時に用いられる測量機器、さらに大きい物になるとダムや河川を管理するのに使われるセンサー類や気象機器、地震観測機器など様々な機器を扱っています。それぞれの専門知識と経験豊富なスタッフが、お客様のおありとあらゆる「これを測りたい」にお応えします。

小さいころから機械いじりが好きだった

私は仙台生まれの仙台育ち、大学まで地元で通っていました。家の関係で家には常に古いパソコンが

置かれており、子供時代はそれを利用して簡単なゲームを自分でプログラミングして遊ぶことに熱中しました。またアマチュア無線にも興味を持ち、小学生の時に資格を取得、世界中の国や地域の人とつながり、話すことができる喜びを知り、広く海外に興味を持つきっかけになりました。

高校時代のこと。先輩の誘いで生徒会に所属していた時、生徒会長の選挙がありました。誰も立候補する人がおらず困っていた先生から立候補を勧められ、クラス委員長すらやったことのない私は、最初は全く乗り気ではなかったのですが、「自分を変えるチャンスかもしれない」と立候補を決意、私が生徒会長を務めることになりました。今思えばあの時が、私の一度目の転機だったのだと思います。立候補の前日、甲斐バンドの「HERO」という曲を聞いて、「ヒーローになってやる！」と自分を奮い立たせたことを今でも覚えています。

物心がついた頃から、いずれは家業を継がなければいけないのだろうという思いがあり、大学では工学部電気工学科に進み、電子回路や情報通信を学んできました。大学卒業と同時に現在の会社に入社し、その後役員等を経て、平成21年に代表取締役に就任しました。

青年会議所での経験が今に活かされています

社会に出て、仕事も落ち着きを感じていた28歳の時、もっと色々な世界

を覗き自分をステップアップしたいと思っていた時に、タイミンがよく同級生に声を掛けられ仙台青年会議所（JYC）に入会しました。青年会議所ではたくさんの仲間と出会い、様々なことを勉強させてもらいました。仕事だけでは経験できない事業、汗を一緒にかきながら出来上がった人との太いつながり、中でも仙台青年会議所が主管した「アジア太平洋国際会議」は莫大なお金が動く大企業で、財務会計やリーダーシップなどを学ぶことが出来ました。

私は元来人前で話すのが苦手だったので、平成15年に第52代理事長の大会を仰せつかりました。しかし引き受けた以上否が応でも人前で話さなくてはならない、そこで意識が切り替わりました。器が人を変える、まさにそれだなと思いました。理事長という器をもらってそこに飛び込んでみたら、自分が変わった。そういったチャンスを与えてもらって心から感謝しております。

その後、宮城ブロック協議会の会長や、東北地区協議会では公益法人関係の副委員長を務め、さらに会社法に準ずる一般社団法人法人法も学ぶこともできました。私にとって青年会議所での経験と人脈が大きな財産となり、今の仕事に活かされています。

「感謝の心」を持ち、「すべての皆様の笑顔のために」

私は、代表取締役として第一に、私を支えてくれている社員とその社員

のご家族に深く感謝しています。お客様はもちろんお取引先の皆様に感謝しています。そして私を育てていただいた、この世界のすべての皆様に感謝しております。

「感謝の心」を持つことは、私は小学生から始めたボイスカウトで培ってきました。ボイスカウトは他の人を幸せにし、感謝の心を忘れないという務めのもと、キャンプや自然観察、ゲームなどの「遊び」を通して、自立心や協調性、リーダーシップ、応用力、表現力など、そこでしか学べない多くの経験をさせてもらいました。ボイスカウト宮城県連盟の理事長を経て、現在はボイスカウト日本連盟の理事と財務委員長の職に就き、「感謝の心」を一人でも多くの子供たちに伝えていきたいと思っています。

祖父から受け継いだ「なによりも誠実たれ！」を礎に、社員一同つねに「感謝の心」を持ち、「すべての皆様の笑顔のために」を理念に、笑顔があふれる世界にしていけるようにこれからも頑張つてまいります。



株式会社 旭商会仙台店 代表取締役 **和田 剛和**さん

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-9-38 TEL 022-221-7501

◆この記事は、各支部長の推薦により掲載しております。

掲載を希望される方は各支部長又は事務局に申し出いただき、支部長の推薦により決定いたします。

経営を取り巻く様々なリスクから企業を守る!

法人会のビジネスガード
Business Guard

AIG損害保険株式会社 仙台支店 TEL.022-221-2532

政府労災の上乗せ補償
ハイパー任意労災
(業務災害総合保険)

火災と地震災害に備える
プロバティガード
+ 企業地震保険
(企業財産保険 財物損害補償特約等)

企業向け第三者賠償責任保険
スターズ
STARs
(事業総合賠償責任保険)

個人情報の漏えい事故対策
情報漏えいガード
(個人情報漏洩保険)

B-152285 2020-01

「自分軸を整えるコーチング」セミナー

例年であれば盛大に開催される新春講演会や賀詞交歓会、支部や部会毎の忘・新年会など様々な親睦交流事業を行っていますが、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの事業が中止を余儀なくされています。しかしコロナ禍ではありますが、依頼のあった小学校への租税教室(税金についての出前授業)や一部の研修会など、三密の回避や手指消毒の徹底等しっかりと対策を図り、続けている事業もあります。

12月には「心が笑顔に元気になる!自分軸を整えるコーチング」と題したセミナーを開催。ドリームフィールド代表の阿部侑生先生をお招きし、コミュニケーションを通して自分自身の元気だけでなく相手の能力も引き出す方法を紹介していただきました。「ありがとう」「自分はツイてる!」などのプラス言葉を使うことによってメンタルコントロールすることができる「言葉の持つ不思議な力」を学ばせていただきました。このような時だからこそ少しでも前向きになれる大変有意義なセミナーとなりました。



「渋沢栄一に学ぶ事業成功の要諦」セミナー

1月13日(水)、戦災復興記念館にて「渋沢栄一に学ぶ事業成功の要諦」と題した研修会を開催しました。

講師には、ニュークリエイティブマネジメント代表の長井三郎先生をお迎えし、日本の発展に大きな足跡を遺した渋沢栄一について学び、企業人として必要な心構えや事業を成功させる決め手などについて解説いただきました。

渋沢栄一といえば2024年度より新しい一万円札の顔に抜擢され、また今年のNHK大河ドラマの主人公にも取り上げられる日本を代表する実業家。江戸から昭和まで激動の時代を生き、日本の資本主義の基盤作りに奔走した人物です。

研修では、渋沢の根底にある論語をベースとした道徳観を学びながら、「事業の成功の先の先まで考える」「個人の利益とともに社会にも利益がもたらされること」「起業のタイミング」「適任者がいなければ立ちいかなくなる」など、現代日本に生きる我々がコロナ禍の今だからこそ必要な心構えをご教示いただきました。



青年部会 Information

『臨時総会』を開催

青年部会(日下邦明部会長)では、去る12月8日(火)18:30~「パレスへいあん」にて、『臨時総会』が出席者75名(内委任状37名)で開催されました。

議事は、審議の結果「令和3年度役員」につきまして全会一致で原案どおり拍手をもって承認されました。



<令和3年度 正副部会長・委員長・監事 予定者>

| | | |
|---------------|------|----------------|
| 部会長 | 片桐健司 | (感動ホームズ(株)) |
| 副部会長 | 扇俊介 | (藤倉設備工業(株)) |
| 〃 | 服部泰子 | (株サイコー) |
| 〃 | 吉田修 | (株吉岡屋) |
| 〃 | 山田宗基 | (株山田製函) |
| (運営事務) | 庄司恵介 | (株庄定) |
| 社会貢献委員長 | 大友聡 | (エス・アイ・ロジ(株)) |
| ビジネスネットワーク委員長 | 藤貴 | (赤坂建設(株)) |
| コミュニケーション委員長 | 高橋繁紀 | (沖縄ツーリスト(株)) |
| 税務委員長 | 吉石健二 | (株清月記) |
| 監事 | 黒田大 | (株石黒建築工房) |
| 〃 | 沼田隆 | (株仙台リサイクルセンター) |
| 直前部会長 | 日下邦明 | (株エフエクト) |

青年部会会員大募集中! 詳しくはホームページで <http://www.yg88.com/>

女性部会 Information

コロナ禍で知った税の大切さ! 租税教室で小学校を訪問

女性部会(尾形頼子部会長)では、去る11月10日(火)仙台市立東六番丁小学校6年生に対して租税教室を行いました。

今年はコロナ禍ということもあり11月の開催が危ぶまれましたが、密にならないようクラス別、そして教室の窓を開けばなしの環境の中で授業をすることで開催することができました。

授業内容については、消費税率の引き上げと社会保障の関連性、また自然災害の復旧・復興に関わる税について、自分たちの生活と税金が関わっていることをスライドでやさしく説明していきました。途中飽きさせないようクイズを出すなど工夫をし、それを楽しんで聞いてくれたようで、授業が終わると「税の大切さがわかって楽しかった」と話しかけてくれた児童がいました。



女性部会会員大募集中! 入会初年度は年会費無料です。

税務署からのお知らせ

自宅から**24時間**できる

国税の納付手続一覧

詳しくは各QRコードにアクセス!



キャッシュレス

ダイレクト納付



e-Taxを操作して指定した預貯金口座から振替により納付する方法です。

【便利に利用できる方】

- ・源泉所得税を納めている方など、頻繁に納付手続をされている方
- ・日付指定で納付をされたい方
- ・e-Taxで申告等されている方



コンビニ納付(QRコード)



国税庁ホームページから作成したQRコードを利用してコンビニエンスストアで納付する方法です。

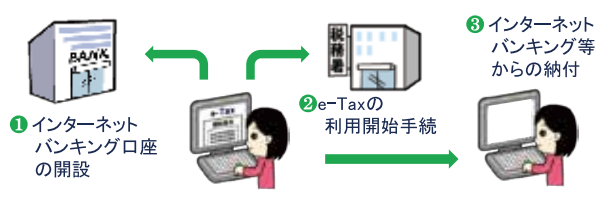
【便利に利用できる方】

- ・金融機関等が近隣にない方
- ・スマホやインターネットに接続可能なパソコン等をお持ちの方



キャッシュレス

インターネットバンキング



契約しているインターネットバンキング等から納付を行う方法です。

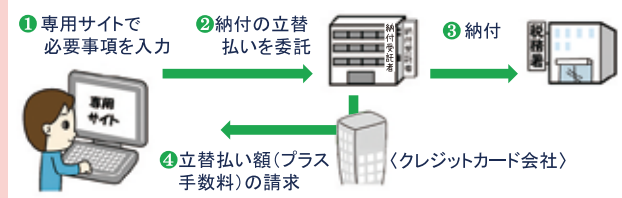
【便利に利用できる方】

- ・インターネットバンキングやモバイルバンキングを利用されている方
- ・e-Taxで申告等されている方



キャッシュレス

クレジットカード納付



「国税クレジットカードお支払サイト」から納付を行う方法です。

【便利に利用できる方】

- ・クレジットカードを利用されている方
- ・スマホやインターネットに接続可能なパソコン等をお持ちの方



①手続の詳細のほか、税に関する情報については、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

※ e-Tax利用可能時間 月曜日～金曜日:24時間利用可能(休祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

毎月最終土曜日及び日曜日:8時30分～24時

②「QRコード」は、株式会社デンソーウェブの登録商標です。

経営者の
情報源

ビジネスニュース



有限会社サンライズロジテム
取締役社長 瀬谷 春夫

コロナ禍の心の支え

◎ 大吉の暗示

年 年末始はコロナ禍で帰省しなかったため、毎年恒例の父との初詣ができず、残念に思っていました。

そんな中、父から手紙が届きました。大きな封筒を開けると社のお札とお守り、そしておみくじが同封されていました。私の分もおみくじを引いてくれたことに感謝しながら開封すると、なんと大吉でした。

私はくじ運が悪く、おみくじで大吉だったことは数えるくらいしかありません。子供時代、商店街の福引でもハズレばかりで、見かねて抽選券をくれた後ろのおばちゃんを悲しませました。

そ ういえば、いつだったか元日におみくじを引いて大吉の年があったはずと思い出し、過去の手帳を調べて一気に血の気が引きました。それは忘れもしない2011年、まさに東日本大震災が発生した年です。

おみくじはいつも末吉か小吉なので境内に結んできますが、2011年はめずらしく大吉だったため、持ち帰って手帳に挟んでいました。少し変色した大吉のおみくじを手にとると、当時の不安で押しつぶされそうな気持ちが鮮明によみがえってきました。

2001年に起業してから2011年でちょうど10年目。ようやく事業が軌道に乗った時に震災が発生して大きな仕事を失いました。

そんな中、心の支えになったのが大吉のおみくじです。「元日に引いたおみくじが大吉だったのだから絶対大丈夫」と何度も自

分に言い聞かせました。

震災後、試行錯誤しながら考えられる方法をすべてやりつくした後、「これでダメだったら、またゼロからやり直そう」と思っていた時、あるお客様から神奈川県のお客様の案件を頂きました。

それまで宮城県を中心に営業活動をしていたため、震災で仕事がなくなり窮地に陥りましたが、他の地域に目を向ければまだまだ仕事があることに気が付き、目からウロコが落ちる思いがしました。

自らの体験から、ピンチになると不思議なことに周りが見えなくなり、かえって深みにはまることを学びました。視野を広げることの重要性を痛感しました。

今 年の大吉のおみくじをよく見たところ、あることに気がきました。それは父から届いたおみくじが「米粒」で封かんされていたことです。今どき「米粒」を糊代わりに使用するの父しかいません。父がわざわざ大吉のおみくじを選んで送ってくれたことを知り、じんわりと胸が熱くなりました。

今年で起業して20年目。コロナ禍の影響は東日本大震災を大きく上回り、まさに10年に一度の大ピンチです。ふるさとで息子を心配する父の温かい気持ちに伝えるべく、「米粒の大吉のおみくじ」を心の支えとして悔いのないように頑張ろうと誓いました。

◎ 初夢の暗示

お 正月、妻から「初夢は何を見たの?」と聞かれて、そういえば元日の夜は夢を見なかったことに気がきました。妻は憧れの野球選手にサインをもらった夢を見たらしく、ゴキゲンでした。

私の初夢は1月3日です。夢にはサラリーマン時代の怖い上司が現れました。新卒で入社してから独立するまでの5年間、厳しくご指導頂きました。今の仕事の基本は、すべて上司から学んだものです。

夢に出てきた上司は、当時の姿そのままです。周囲への気配りを忘れず、難しい仕事をテキパキこなしていく姿に憧れました。入社3年目までは上司の言葉遣いやお客様への対応の仕方、そして文章の書き方など、すべてを徹底的に真似しました。上司はお客様から「伝説の商社マン」と呼ばれるほどに絶大なる信頼を得ていました。

上司はプロレスラーのような体格で、見るだけでも怖い存在でした。普通に叱られるだけでも相当な威圧感がありますが、いつも叱り方が絶妙であとに残らない爽快感がありました。

そ んな上司から、夢の中で叱られたことは次の通りです。「一人で勝手に仕事を進めずに、もっと報告・相談すること」これは入社1年目に上司から何度も言われた言葉です。当時の未熟な私は自分の思う通りに仕事を進めたい気持ちが人一倍

強く、結果として上司には事後報告となってしまい、勝手に判断するなど注意されていました。

会社を辞めて20年以上経つのに、いまだに夢の中で上司に叱られている自分にあきれてしまっていますが、コロナ禍の今、自分にとって必要なことは「その道のプロに相談すること」ではないかと思ひ直しました。

新 入社員時代、上司に対して「これはどうしたらいいでしょうか」と尋ねると烈火のごとく叱られるため、いつも自分の考えを紙に書いて提示していました。自分の考え方に対して、上司は赤鉛筆で検討すべき点を指摘してくれましたが、それは紛れもなく「経験者だからこそ分かる、これから起こりうる問題」でした。

会社経営で注意すべき点は、突然発生する「想定外の出来事」です。自分には想定外であっても、その道のプロにとっては十分に予測可能であり、事前に対策を打つことができます。厳しい環境の中で新分野を切り拓くには、自分の力を過信せず、もっと謙虚にならなければと反省しました。

新人時代に本気で叱ってくれた上司の言葉は、時空を超えて心の中に生き続け、必要な時に意識の中に現れて、今でも私の心を支えてくれます。

経営を取り巻く様々なリスクから企業を守る!



AIG損害保険株式会社 仙台支店 TEL.022-221-2532

政府労災の上乗せ補償
ハイパー任意労災
(業務災害総合保険)

企業向け第三者賠償責任保険
スターズ
STARS
(事業総合賠償責任保険)

火災と地震災害に備える
プロバティガード
+ 企業地震保険
(企業財産保険、財物損害補償特約等)

個人情報の漏えい事故対策
情報漏えいガード
(個人情報補償保険)

特集

いつまでも健康で過ごすために
50歳代からの食生活

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

年齢を重ねるにつれて、心身の状態は徐々に変わってきます。「なんだか、痩せにくくなった」「体力がなくなってきた」「疲れが取れにくくなった」などと、感じている方は多いのではないのでしょうか。

心身が変化していけば、健康づくりの方法も、変化が必要です。若い頃と同じやり方をしていると、かえって体調を崩してしまうこともあります。

できるだけ、健康な状態を維持していきたい50歳代以降の方々は、どのような点に気をつけて健康づくりをしていけば良いのでしょうか。

「食生活などはあまり変わっていないはずなのに、だんだん太ってきたような気がする」という50歳代以降の方の声は少なくありません。年齢を重ねると太ってしまうのは、なぜなのでしょう。

日本人の基礎代謝量は、働き盛

り30〜40代をピークに、徐々に減少していきます。そのため、食事内容に変化がなかったとしても、太りやすくなってしまうのです。若い頃よりも、運動量が減ったり、外食の機会が増えたりすれば、その分余計に体重は増えてしまいます。

●1日3食、食事をしましょう

朝起きて、朝食を食べて1日を元気にスタートする生活を大事にしましょう。

ごはん(主食)と野菜のみそ汁(副菜)を基本に、主菜(納豆など)1品を定番の朝食メニューと決めてはいかがでしょうか？

昼食は、午後の活力源です。

ごはん(主食)とおかず(主菜副菜)がそろった食事を取りましょう。もちろん、残り物でも。お昼が軽いと、午後のお菓子の食べ過ぎにつながります。

夕食は、快適な睡眠のためにも、

軽く。

遅い時間に食べるなら、夕方におにぎりかパン(主食)を食べておいて、夕食は油を使わないおかず(主菜1つ・副菜 たっぷり)を食べる分散型もお薦めです。翌日の朝には、お腹がすくような夕食の食べ方が理想です。

●50歳代以降の食事は、カロリーよりバランス

体重や体型が気になるからダイエットをしようと思つて、食事管理に取り組む方もいるかと思えます。しかし、50歳代以降の方の場合、若い頃のように単純に食事量やカロリーをむやみに減らすことはよくありません。必要な栄養素が不足し、筋力低下や体調不良を招いてしまう可能性があります。摂取カロリーのみを気にするのではなく、全体のバランスを気にかけるようにしましょう。

●50歳代以降は軽度の肥満の方が良い？

日本人の高齢者を対象に行われた研究によると、痩せている人よりも、太っている人の方が死亡する

リスクが低かったということが分っています。男女によって、肥満の程度には少し差があり、女性の場合は軽度肥満の方、男性の場合は中度肥満の方が、もっとも死亡リスクが低いという結果でした。

もちろん、太りすぎはよくありませんが、50代以降の方にとつては、痩せすぎも問題であるということは知っておいた方が良いでしょう。

●サルコペニア肥満って？

サルコペニアとは、病気や加齢のために筋肉量が減少して、全身の筋力低下や機能低下が起きることを言います。近年は、このサルコペニアに、肥満が合わさった「サルコペニア肥満」が増えつつあります。

加齢に伴って増えるサルコペニア肥満は、単なる肥満よりも、健康に悪影響を及ぼすとされています。これを防ぐためにも、できる限り早い段階から健康づくりに取り組むことが大切なのです。

●適度な運動で食事をおいしく食べましょう

空腹は、最高の調味料と言いま

Aflac「生きる」を創る。



すね。

特別な運動でなくても、家の周りや住んでいる地域を歩いたりするだけでも、適度な運動になります。空腹になって、食事もおいしく食べられます。

ウォーキングでは、花や木だけでなく、あちこちの畑で栽培している野菜を見て、季節を知ることが出来ますし、農産物直売所ではそこで採れた野菜を買うこともできます。

ウォーキングで、軽い運動、住んでいる地域を知り、そこで採れた地場野菜を食べるなどもよいです。

●自分の身体を知ろう

認知症・寝たきりなど原因の多くは、脳血管疾患などの生活習慣病によるものです。

定期的な健診により、自分の身体の状態を知り、血圧が高くなりやすい<コレステロール>が上がりやすい<血糖値が高い>などの傾向があったら、食生活の見直しをしていくことが大切です。

●睡眠も大切に

高齢になってくると、体力が衰えるだけでなく、睡眠にも変化が現れます。体内時計が加齢によって変化することで、早寝早起きになった

り、睡眠が浅くなつて、ちよつとしたことすぐに目が覚めたりするようになるのです。

仕事がある方は、生活にメリハリをつけることができますが、リタイアした人や専業主婦の方などは、日常に刺激が少なく、不眠などの睡眠障害を起こすことがあります。運動不足や、カフェイン、アルコールといった嗜好品が睡眠に影響していることも少なくありません。持病の治療薬が原因だった、ということもあります。

質の良い睡眠をとるためには、以下のようなことに気をつけてみましょう。

- ・寝室の環境を整える
- ・食事時間や就寝時間などの生活リズムを整える
- ・日中に日光を浴びる
- ・日中に適度な運動をする
- ・昼寝を避ける
- ・アルコールやカフェインを控える
- ・禁煙する
- ・夜に水分をとりすぎない
- ・持病がある方は、担当医に症状のコントロールや薬の相談をする

●記録をつける

50代以降の方が健康管理をする時にお薦めなのは、記録をすることです。体重や食事、運動量、睡眠

時間などを記録することで、体調が変化した理由を把握できるようになるからです。

持病がある方なら、採血などのデータや症状が悪くなった、あるいは良くなった理由も振り返ることができます。検査結果とご自身がつけた記録を照らし合わせることで、自分の生活習慣が、体にどう影響を与えているのかを自覚するきっかけになります。

記録が苦手な方は、マメに書くことができないという方は、少なくとも体重だけは記録するようにしてみてください。

●お薦め食材

最後に、血液をサラサラにする、お薦め食材を紹介します。

1つ目は「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」です。

オ：お茶(カテキンがコレステロール値を下げます)

サ：青魚類(DHAやEPAが豊富に含まれており血液の流れをスムーズにします)

カ：海藻(ぬめり成分アルギン酸が血糖値の急上昇を防ぎコレステロール値を下げます)

ナ：納豆(血栓を溶かす作用があります)

ス：酢(有機酸が赤血球の膜をしなやかにして血流を良くします)

キ：キノコ類(免疫機能を活性化)する上、コレステロールや血糖値を下げます)

ヤ：野菜(コレステロール値を下げ

動脈硬化を予防します)

ネ：ネギ類(消化促進や殺菌作用に加え、血栓を予防します)

2つ目は「マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ・コ」です。これは、豆、ゴマ、ワカメ、野菜、魚、椎茸、イモ、米を意味します。日本の朝食をイメージしてください。日本の朝食は、非常に健康に良いのです。

次に、お薦めとは言いませんが、「オ・カー・サン・ハ・ヤ・ス・メ」があります。これは、オムライス、カレー、サンドイッチ、ハンバーグ、焼きそば、スパゲッティ、目玉焼きを意味します。子どもさんは、どれも大好きですね。大人も大好きな方が多いと思います。しかし、これらの食べ物あまり噛まないため、能力の発達には良くありません。食べてはいけないということではなく、オカーサンハヤスメばかり食べないで、オサカナスキヤネやマゴワヤサイコなどの食材と、バランス良く食べることが大切なのです。

また、ガンの細胞は35℃以下で活発になると言われています。体を温める食べ物を摂ってください。そして、甘いものを食べる習慣を見直してください。現在、2人に1人は生活習慣病で亡くなっています。自分の体に責任を持つことが、人生最大のお仕事であると思います。

健康を維持するための3つのバランスである栄養、適度な運動、心と体の休養を意識してこれからの毎日を過ごしていただきたいと思っています。

セミナーのご案内

今後開催するセミナーをご紹介します。
 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当日は会場定員の1/2以下、座席を一定間隔開けて開催しますが、ご受講の際は各自マスク着用の上でご参加下さい。

『管理職のための基礎力強化セミナー』
 ～求められる役割からリーダーシップ、部下管理のポイントまで～

企業の発展には、組織や部門の中核を担う管理職がいかにその役割を認識し、能力を発揮するかが大きな鍵となります。本セミナーでは、環境の変化に柔軟に対応し、成果を出せる管理職になるために、参加型の実習を交えてしっかり身につけていただきます。新任管理職はもちろん、もう一度基礎力を固めスキルアップを図りたい管理職の方にもお薦めのセミナーです。

日時 2月9日(水) 13:30～16:30
会場 エルパーク仙台 5階セミナーホール1・2
受講料 法人会会員お一人2,000円/非会員8,000円

日本マクドナルドで「都内で最も時給が低く、最も離職率が低い店舗」を実現した講師が語る!
『生産性向上と人材の定着とは』

労働力人口の減少により人手不足が進行している中、今在籍している人材が定着し、生産性を向上させることが重要となります。そのためには人材のモチベーションを高めることが必須の条件。本セミナーでは、モチベーション・コントロールで人材の定着や生産性の向上を図るノウハウについて、成功事例をもとにご講話いただきます。

日時 3月9日(火) 13:30～16:30
会場 エルパーク仙台 5階セミナーホール1・2
受講料 法人会会員お一人2,000円/非会員8,000円

国税庁ホームページ「確定申告特集ページ」活用のご案内

～国税庁ホームページから申告書が作成できます～

国税庁ホームページでは、パソコン等で確定申告書の作成が出来る「確定申告書等作成コーナー」をはじめ、確定申告に関するさまざまな情報を掲載した「確定申告特集ページ」が開設されています。申告方法や納税期限、国税電子申告・納税システム(e-Tax)の利用方法等、便利な情報が提供されています。

「確定申告特集」ページアドレス <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/index.htm>

当会のホームページにもリンク用バナーを設置しましたので、皆様ぜひご活用下さい。

仙台北法人会HP(www.kitaho.or.jp)より、トップページ下段にリンクバナーを設けました。



こちらのバナーをクリック



確定申告書等作成コーナーへ!

～国税庁HPでは、チャットボットによる税務相談が導入されました～

確定申告に関するご相談は、AIチャットボット「ふたば」にご相談下さい。 国税庁 ふたば



税務職員ふたば



◎AIチャットボットとは・・・

「チャット(会話)」と「ロボット」を組み合わせた言葉で、質問したい内容をメニューから選択するか、自由に文字で入力すると、AI(人工知能)を活用して自動で回答するウェブサービスです。24時間いつでもご利用いただけます。

編集後記

目の前の事に追われる中、買い物は近所のショッピングモールには行かずにネット通販ばかりです。

そんな中で「ご注文の商品を玄関にお届けしました。」のメッセージが届いて、ついに私の買った商品はさっそく玄関に「置き配」されていきました。新型コロナの下であっても、巨大なプラットフォームは上手い具合に商品やサービス情報を提供し、効率的な自前の物流に支えられて、生活の全部を

取りにきています。AI、5G、ビッグデータとクラウド…。このテクノロジーの流れに小さな私たちがどう乗れるのか。目の前の事と少し先の未来の事を考えて、ますます気忙しいこの頃です。

公益事業推進委員(HP小委員長) 鈴木 英信
 (株式会社インテグ)

**仙台北法人会では
 新規会員を
 募集しています!**

税を味方に、強い経営を。
 ～人脈ひろがる 社会につながる～

仙台北法人会は、法人会の原点である「税」に関する活動(税の大切さや役割について正しい理解を身につけていただけるような活動や研修)に軸足を置きながら、役員・会員・職員が一体となった組織運営に努めております。

企業の繁栄と社会への貢献。経営者の皆様を支援する全国組織、それが法人会です。法人会の仲間を増やすため会員増強活動に努めております。

お知り合いの企業様をございましたら、是非ともご紹介下さいませよう、お願いいたします。



連絡先 (公社)仙台北法人会事務局 TEL 022-263-0151