

税理士法人サム・ライズ

料金後納郵便

お客様と共に
走り続けるパートナー

ゆうメール

～ご縁をいただいた、あなたにお届けする～

おしどり通信

May 2021 亜由美版 Vol.34



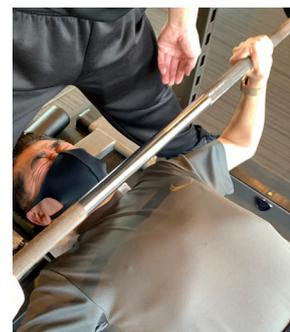

こんにちは！
子供の頃から八重桜を見ると桜餅が食べたくなる林亜由美です。
ところで桜餅って関東では「道明寺(どうみょうじ)」っていうんですね。初めて知ったのは結婚1年目の春。当時いたパートさんから「道明寺買ってきたからお茶にしましょう」と言われ、「え？寺買ってきた？」と意味がわかりませんでした(笑)。ということで今月もおしどり通信スタートです。



結果にコミット 「林家の筋トレ生活」

コロナ禍で仕事もプライベートもインドアな日々が続いていますが、みなさん何か運動してますか？私もうかれこれ4年ほど前からゆる～く筋トレ生活しております。始めたきっかけは5年前のホノルルマラソン出場でした。初めてのフルマラソンでものすごい筋肉痛を経験して有酸素運動じゃだめなんだ～！と実感。筋トレってやったことなかったのですが、そのレース後があまりにつらかったので、「次に走るときにはちゃんとカラダを作ってもっと楽しく走りたい！」と思い始めました。鍛えるなら一人じゃムリだし、朝早くから営業しているジムないかなーと思っていたところ、川越にアレができたのです。そう、「結果にコミット」ライザップ！

早速入会！途中新宿に住んだりしていたので休んでいた時期もありますが、川越戻ったことをきっかけに3年ぶりにライザップ生活再開しました。しかも今度は夫も道連れにして(笑)。



私のトレーニングは7時開始です。トレーニングの前には体重測定。もちろん、直前にトイレに行き、腕時計から靴下から外せるものは全て外すのは言うまでもありません(笑)。「あ～、今日も減とらん…。」担当トレーナーの佐野さんはとても優しい人で、体重や体脂肪が落ちている日は「亜由美さん！減りましたね！！」と必ず変化を承認してくれて、減ってない時は何も触れずにトレーニング開始してくれます(笑)。

ライザップには「ベアトレーニング」というコースがあって、二人まとめてトレーニングできます。
本日最初のメニューはベンチプレス。大体15回1セット×3～4セットやるのですが、調子の良い時は15回やったところで「あと3回！」と増量してくれます。この3回がキツイ！でもMな私は「もっとやって♡」と思っています(笑)。達成感がたまりません！



次は背中のトレーニングでビハインドラットプルダウンとデッド・リフトです。ジャケットを着ることが多い私には背中のトレーニングは欠かせません。姿勢も綺麗になるのでおすすめです。この辺りから汗がじんわりと出てきてイイ感じになってきます。

そして最後は二人で腹筋です。腹筋は20回×3セット。1セット目は楽々できるのですが、2セット目の最後の方から苦しくなってきた、3セット目は10回目くらいからもう起き上がれません…。毎回佐野さんが二人の背中を押してくれます(笑)。てな感じで今日も50分のトレーニング終了です。



最後はイケメントレーナー佐野さんのイケてるボディで締めます。さすがプロフェッショナル！美しい～！！いつか公士郎もこんな体になってくれる日を夢見て、これからもトレーニングに励みます！



OSHIDORI STAFF 通信

Staff Monthly Column No.34 By Ryoko Nakanishi



私の部屋 シリーズ 第34話

中西 亮子 編

こんにちは！在宅スタッフの中西です。すっかり新緑の季節になり、気持ち良くなって来ましたね！しかし最近、春と秋が短くなって来たような気がします。もうすぐ不快指数100%の日本の夏がやってくると思うと…汗。今の季節をしっかり噛みしめたいと思います！



年間パスポート ㄉ——(´▽`)——!! 念願の「新江ノ島水族館」へGO!

私の部屋シリーズ、今回は、コロナ禍でも人混みを避けて楽しんだお出かけのお話です。年明け早々緊急事態宣言が出され、さらに延長…本来なら息子を色々な所へ連れて行ってあげたかったのですが、そう頻繁に外出する訳にも行きませんでした。近所にある複数の公園を順番に楽しみ、息子は公園だけでも十分満足そうでしたが、流石に親は飽きます(;;) どこか行けないかなあ…



公園にてどんな小さなお花でも目ざとく見つける息子

そんな折、新江ノ島水族館から「年間パスポート更新」のおハガキが！これは…去年の緊急事態宣言が明けてすぐ年パスを作りに行ったものの、コロナ禍で

くに行けてなかったやつ！！元を取ろうと思って年パスを買ったのに、このままだと元取るところか損するやつ！！……という事で、緊急事態宣言が明けてすぐ、念願の「えのすい」へ行って来ました♪♪

この日はポカポカ陽気で春休み♪という事もあって、ちびっこ達もそこそこ居ましたが、水族館側の感染症対策のお陰で密は気になりませんでした。水族館自体に入場制限を設けていたり、イルカショーのスタジアムも人数制限があったり…緊急事態宣言が開けたとはいえ、やっぱり通常営業とはいかないのですね…。そんな中でも水族館はやっぱり楽しい♪息子も一歳半を過ぎ、色々分かるようになってきた様で、沢山の海の生き物を観て楽しんでいました。



じゃれあうカワウソちゃん達

水族館をたっぷり楽しんだ後は、天気が良かったので海に出て遊んでみました！生まれて初めての波に大はしゃぎの息子を見て、親もいっしょにはしゃいでしまいました♪♪

コロナが無かったらもっと色々連れて行ってあげられたのに…と悲観的な感情も生まれてしまいましたが、こんな状況でもなんとか工夫して家族でまた思い出を作れたら良いなと思います(*´-`)



初めての波に興奮する息子

2021 開催中!

大倒産時代だからこそ
キャッシュを増やす経営を

WEB × キャッシュ塾

会社のキャッシュを増やすノウハウを学べ、
毎回課題を実践することで
自社のキャッシュが増える

いろいろな業種の経営者と、
意見交換や交流ができる！

塾の様子を公開中!

対象者 自社のキャッシュを増やすため、課題を実践していきたい経営者

共同企画

曾根康正
SMCグループ
代表

林亜由美
未来会計法人メイキット
代表取締役

中小企業経営者のための実践塾 & これから起業を考えている方も大歓迎!

特徴	キャッシュ戦略	課題認識が強くなる	競争意識が持てる	刺激的な交流
健全な資金調達方法、キャッシュフロー経営、キャッシュ戦略が学べる	共通のテーマによる課題の抽出とディスカッションにより、課題の深堀りができる	他の経営者と一緒にキャッシュを増やしていく中で、競争意識が持てる	キャッシュ増加の目的を持った塾の仲間から刺激を受け、行動を持続できる	

2021 開催日程 5/13【木】 7/22【木】
9/16【木】 11/11【木】 **全日程 14:00 スタート**

詳細・お申込はWEBにて <https://www.smc-g.co.jp/all-seminar/manage-seminar/11999/>

※右記 QR コードよりお申し込み下さい



いよいよ待ちに待ったGWですね！弊社は3月決算に追われるシーズンでもあります！（◇）ゞおうち時間が増えてお料理する人も多くなったのでは？そして、それと同時に献立のバリエーションに限界が…。デリバリーを利用するのもいいけど、あと一品欲しい。そんな事ありませんか？私は毎回その悩みで何度も冷蔵庫を開けたり締めたり…食材とにらめっこで悩みそフル回転してレシピ考えてます（_）みんなのおすすめレシピ教えてほしい～！そこで、まずは弊社スタッフのお勧め聞いてみました！ぜひGWに作ってみてはいかがですか？（* ω *）

5月のお題

食べてみんしゃい！これぞ我が家のおすすめ一品！！



石田 香
Kaori Ishida

私は、と言いますか、…(;^ω^)、私の夫は、日頃、胸肉を使ったレシピを色々考えています！運動している方では「胸肉」はよくご存じかと思いますが、胸肉は脂質が低くたくさん食べても後悔しなくて♪私の家では、低温調理器があり、それを使って胸肉にじっくり火を通してから、色々な料理にしています。シンプルに塩こうじにつけたり、キムチと一緒に漬けてみたり、チーズをのせてオープンで焼いたり、幅広く美味しくアレンジできます♡私は料理苦手なので少しずつ頑張っています（笑）



小笠原 恵美
Emi Ogasawara

料理好きなのですが、片付けが嫌いな小笠原です（笑）私のお薦めレシピは【大学芋】です。埼玉川越は芋の名産地で冬には色々な種類の芋が売っています。私はとても芋が大好きで、BBQで焼いたり蒸かしたりしますが、最近はこの大学芋？がお気に入り♪サツマイモを小さく切ってフライパンにバターを投げ込み、芋を入れて炒め、最後にはちみつをドバツッ！黒ゴマドバツッ！入れておしまい。めちゃくちゃ旨い。ホカホカでも美味しいですが、冷めてもカリカリしていて美味しいです。芋好きなので間違いなし（笑）



瀬川 舞子
Maiko Segawa

私のオススメ一品レシピは『無限ピーマン』です♪材料は千切りにしたピーマンと釜揚げシラスのみ。作り方も超簡単で、ごま油で材料を炒めて麺つゆとごまで仕上げるだけです！どちらかと言うとおつまみ寄りですかね（* ω *）チンジャオロースやピーマンの肉詰めでもなかなかピーマンが進まない息子もご飯に乗せてパクパク食べてくれます♪ピーマンを小さめに切り、カリカリにしておむすびにしたりお豆腐に乗せても美味しいです。ピーマンが安いときはシラスもセットで買うようになりました（^^）



東海林 将斗
Masato Shoji

文字数が限られているので今回お話しするのは適当に作ったけれども良く作る料理です。必要な材料は鮭と鰯2切れ、合わせ調味料として（酒大匙2、味噌大匙1、砂糖小匙1）あとは白ごまで。鮭と鰯は軽く塩を振って水気を切っとくと良いです。フライパンに薄く油をひいて少々熱し、鮭と鰯を焼きます。両面焼き色が付いたらへらでほぐしながら骨を取り除きます。合わせ調味料を入れて汁気がなくなるまでに混ぜ合わせて、最後に白ごまを入れて軽く炒ります。好みで刻んだ大葉を入れても美味しいです。ご飯のお供にぜひ！



尾身 はる香
Haruka Omi

いざ考えると色々浮かんで一品ってなかなか絞れないですね（笑）簡単・定番でご紹介すると、白だしで作る煮びたしです。簡単で美味しい！季節のお野菜によって変わりますが、個人的にはやっぱり茄子が一番好きです。他にはアスパラやブチトマト、ヤングコーンも美味しくいただけます！お野菜は多めのゴマ油で揚げ焼きして、白だしとみりんで調整したお出汁に半日漬けます。白だしで作ると色が綺麗でお皿にとても映えるので、最後に青シソや白ごまを乗せれば食卓を一気に豪華風（笑）にしてくれるのもポイントです！夏は煮びたしに最適なお野菜の旬ですね！今から楽しみだー！



中西 亮子
Ryoko Nakanishi

我が家では、あと一品！という時に「ちくわのマヨ炒め」を作ります。ちくわを切って、マヨネーズで炒めて最後に青のりを振りかけるだけです♪めっちゃめっちゃ簡単なのにハズレのない美味しさなので、よく作ってます。そして1歳の息子用によく作るのは「にんじんしりしり」です。細切りにしたにんじんを炒めて、しょうゆ・砂糖・だし等で調整したら完成です。これだと息子がにんじんをパクパク食べてくれるので助かってます♪この「しりしり」という表現は沖縄弁で「千切り」の意味があるとか。しりしり…なんだか可愛らしい表現で、それも気に入ってます（^^）♪



山口 尋子
Hiroko Yamaguchi

私はそんなにお料理が得意ではなく、子供たちの大好きな一品は、お味噌汁か、バター醤油ご飯です。（汗）下の子なんて、お腹が空くと、台所からお醤油を持ってきて、「バター醤油ご飯」と言ってきます。（かわいそう。。）（/ω＼）。私の母は料理が上手で、この時期に思い出すのは、苺のクラフティです。プリン液と小麦粉を混ぜたような生地に苺をのせて焼いたおやつです。甘いやわらか生地の上に、甘酸っぱい焼いた苺が絶妙でくせになります。小さい時から、いちごの季節には定番のおやつで、私もたまに作って母の事を思い出します。



清水 有美
Yumi Shimizu

私は、料理が得意ではないので、おすすめ一品レシピと言われるとすぐに思いつきません。（笑）プラス一品といえば…我が家はピクルスを常備しています。そのまま食卓に出すもよし！サラダに入れるもよし！サラダどんのに添えるもよし！で、なかなか万能です。ピクルス液は、自作…ではなく、ソースが有名なおたふくが出しているピクルス液がとても美味しいです。おすすめは、夏のゴーヤのピクルスです！ほのかな苦みとピクルスの酸味でやめられなくなります。（笑）

SOME·RIZE & MAKEIT HISTORY

📷 思い出のこの一枚

A PHOTO OF MEMORIES



OSHIDORI FILM

📌
今月の一枚

5月は子供の日、ということで生まれたばかりのケンちゃんとの一枚。
太りすぎて産道が開かず、産むまで38時間& 2ℓ以上の大出血とまさに命懸けでした(笑)。元気に育ってくれてよかった♥

by 亜由美



次号も
お楽しみに



今月も最後までお読み頂きありがとうございました。
税理士法人サム・ライズ 未来会計法人メイキット株式会社

☆おしどり通信は、林公士郎・亜由美がご縁をいただいた方に毎月お届けしています。ご意見ご感想などお寄せいただけるととても喜ぶます☆

発行元：税理士法人サム・ライズ

〒350-1124 埼玉県川越市新宿町 1-2-13 川建ビル 2F A TEL: 049-249-0222 FAX: 049-249-0220

e-mail: ayumi-hayashi@some-rize.net URL: <https://some-rize.jp/> 発行編集責任者：林 亜由美