

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

March 2020



公士郎版 Vol.28



子供の頃、トカゲが好きだった林公士郎(こうじろう)です、3月と言えば、花粉の季節です、24歳の時に花粉症になり、早30年。

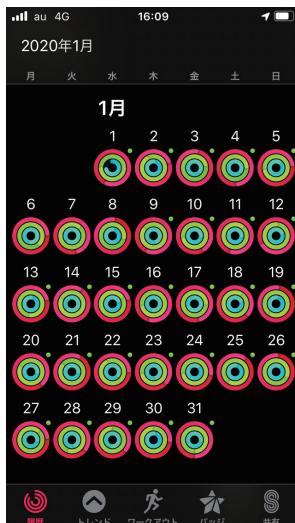
最近は、花粉症が殆どでなくなりました。が、先日お会いした方が「歳とってくると花粉症軽くなるんだってよ」と。がーん！！体質改善されたのでは無く、ただの加齢かぁ(^.^;)皆さん、どんな花粉症対策してますか？今度、教えて下さいねえ(^.^)

## 公士郎の **WATCH**を活用法

1月1日、誕生日プレゼントに妻から、妖怪ウォッチならぬAppleWatchを買ってもらいました(^.^) Apple Watchを一言で説明すると、時計型のミニミニPCみたいものです(^.^)

その中のアプリに「アクティビティ」と言う物があります(^.^) これは、1日3個のリンクを完成させる、体力増進のミニゲームです。ただリンクを完成させるという単純なのですが、私、令和2年からハマりまくっております(^.^)  
では、写真を基に解説します(^.^)

1月の成績です。月曜日から始まるので、自分の1週間のスケジュールを見て、3つのリンクを完成させる作戦を練ります(笑)



1月は、ほぼパーフェクト！

では、3つのリンクとは一体何？と言う事で、解説します。まず外側の赤色のリングは【ムーブ】と言います。これは、1日のカロリー消費量を表していて、目標カロリーを消費するとリンクが丸く閉じます。私の場合は、少しずつ目標値を高くしていって、只今780カロリーに設定しています。次に2つ目の黄緑色のリングは【エクササイズ】です。これは、少し心臓に負荷をかける運動をしましょう

と言う事で、階段の登り下りや早歩きをするとリンクが完成していきます。1日の目標は30分です。そして一番内側の水色リングが【スタンド】です。スタンドは、「1時間に一回は、1分間立ち上がりましょう。座りっぱなしは駄目よ～ダメダメ～！」というリングです。こちらは1日12回立ち上がることが目標となってます(^.^) Watchをつけてから、今迄エスカレーター等を利用していたところも「ここは階段登ろう！」とか考えるようになって運動量がかなり増えました。筋肉もかなりついて来ました(^.^) 又、面白いのが友人とこれら情報を共有出来る事です。人それぞれのペースでリンクの完成を目指していて、それを見ていると自分もやらねばと気合が入ります！まだ、やってませんが競争もできます(笑)。

そしてもう一つ励みになるのが、バッヂが貰えます(^.^) 通常版や限定版があり、どうやら人により限定バッヂが貰える条件が違い、良く出来てるなあと感心しています(^.^)

ただ一つだけ嫌なのは、休みの日にダラダラしているとAIが「本日は、ペースが悪いですねえ」とメッセージをよこします(笑)。これは、大きなお世話です(^.^) まさに、ポケモンGOやドラクエウォークの運動版ですねえ。もしこれを読んで「私もハマってます！」という人は、データ共有しましょう。やってない人も楽しいので、機会があればやって見て下さいねえ(^.^)

3ヶ月ぶりの公士郎からでした(笑)



共有することで「やる気」倍増



My バッヂコレクション

# OSHIDORI STAFF 通信



こんにちは！サム・ライズスタッフの東海林将斗です。あっという間にもう3月ですね。春が近づいてきた今日この頃ですが、私は冬の時期はウィンタースポーツに励んでおりました。



ウィンタースポーツと言えば、スキーやスノーボードがレジャーとして一般的ではありますが、競技としてはカーリングやフィギュアスケートなどが有名ですね。もちろん私がやっているのは、カーリングやフィギュアスケートではなくレジャーとしてのスノーボードをやっています。skiもやったことはあるのですが、幼少のころにやったのを微かに覚えている程度なので、もしかしたら今では出来ないかもしれません。

今季の冬は暖冬と言われていて、新聞やニュースでも記録的な雪不足と報道をしておりました。私はいつも移動の時間が2~3時間以内の範囲でゲレンデを探すので、ちゃんと雪が積もっているかどうかは一応気にはなっておりました。案の定12月末にスキー場に行った時は殆ど雪が積もっていなくてリフト自体も全

然稼働しておりませんでした。その為、リフト乗り場に長い行列ができていて、滑る際にもコースに人がいっぱいいたので少し残念なシーズンの始まりでした。

次にスキー場に行ったのがしばらく空いて2月中旬だったのですが、その頃にはもう200cmほど雪が積もっていて全コースが解放されていたので、とても快適に滑ることが出来ました。

昔は朝早くから出かけて1日中滑ってから帰ることが多かったです。しかし朝から滑っているとどうしてもお昼ご飯の休憩を挟みます。ゆっくりご飯を食べて体が暖まってしまうと、もう外へ出たくなくなってしまいます。その為、最近はお昼ごろにスキー場に到着して午後から滑ることの方が多くなりました。



しかし、スキー場のご飯は美味しい！！というより寒いせいか分かりませんが口にするものはなんでも美味しく感じます。

この日は帰る頃にはほとんどのお店が閉まっていて唯一開いていたクレープを食べました。  
やはり美味しいかったです。



**3月開催セミナー**  
**2年で売上を2倍にする**  
**未来計画の作り方セミナー**

**開催日時：3月13日(金) 14:00～16:30**

**講 師：林 亜由美** 未来会計法人メイキット株式会社  
代表取締役

**会 場：**未来会計法人メイキット株式会社  
東京都新宿区新宿6-27-28コンフォリア新宿  
イーストサイドタワーAネックス207号室

**参 加 費：**10,000円(税別)

**お申込：**インターネット こちら→  
又は、メールにて。

info@miraikaikei-makeit.com





## 小笠原編集長の

今月は、  
これについて語ろう！

3月になりました！今年は暖冬で暖かい冬だったように思います。そして、3月20日は春分の日。この辺りから連年は春らしい陽気が続くようになるのですが…最近は1月2月に暖かく、3月に雪がチラつくことも。どこへ向かってるのだろう地球よ！と思ってしまいます。なんと言っても、3月は桜の開花時期ですね♪皆さんも花見と言いつつ、宴会をする方も多いのでは？！あっという間に散ってしまうので、咲いて綺麗なうちに是非観に行ってはいかがでしょうか？？という事で、今月のお題は

「どこで観る？？おすすめ花見の場所 !!」

それでは皆さんにおすすめスポットを語っていただきましょー！



kaori ishida  
石田 香



私のおすすめは、新宿御苑です！入園料が大人1人500円かかりますが、その分混んでいないですし、変な人はいないです（笑）基本はお酒禁止のようですが、とあるツイッカを使って少し？飲んでいます♪私の実家、坂戸近辺ですと東坂戸団地がおすすめです、が昨年の台風の影響があり心配です。幼い頃、家族や祖父母とお弁当持つて自転車で行ったのをよく覚えています♪

tatsuya kuroda  
黒田 龍也



私のオススメお花見スポットは幸手市にある『幸手権現堂桜堤』です。昼と夜で違った景色を味わえる桜の名所です。昼間は、1000本ものソメイヨシノと美しい黄色の菜の花のコントラストを楽しむことができます。そして夜は22時までライトアップされているので、しっとりとした夜桜を満喫できます。何百台も駐車できるスペースが用意されているので、気軽にバイクで出かけるにはうってつけのスポットです。

maiko segawa  
瀬川 舞子



有名どころでは上野公園周辺はもちろん、六義園のしだれ桜は昼と夜で違った雰囲気で楽しめるので並んででも観て頂きたいですね。庭園もと一っても素敵なので1年を通して季節毎に楽しむことが出来ます。子供と一緒にだったら、昨年初めて行った新宿御苑もとても開放感があって良かったです♪ここ数年は花見酒より走り回れるのが希望なので今年は芝公園や隅田公園などへ行ってみたいですね♪

haruka omi  
尾身 はる香



今月号から仲間入りさせていただくことになりました。メイキットの尾身と申します。よろしくお願い致します！私のおすすめ花見場所は、定番の上野公園！・・・なんですが、イメージするあの長ーい道ではなく、不忍の池に面したアスレチックがある場所です！そこには私の好きなボタンザクラがあり、ソメイヨシノが咲き乱れる長道とはまた一味違った可愛らしい桜を見ること出来ます！また、長道に比べてやや人も少ないでお勧めです。

emi ogasawara  
小笠原 恵美



私のおすすめは、狭山湖です。桜の時期に行くと湖の水面に夕日が反射し、桜吹雪が舞っていたりでとても綺麗です！桜の下で宴会も良いのですが、まだ3月4月は寒くて…(;^;)また花見の場所にたくさん出店している屋台が魅力的なので、どちらかというと私は花見より食べ物ですね♪あと近場ですと入間市にある彩の森公園です。桜だけではなく、色々な花が咲いているのでここもまたおすすめですよ～！

masato shoji  
東海林 将斗



近くの公園で桜が咲くので、毎年写真を撮っているような気がします。学生時代はアルバイト先がピザ屋だったので、花見の時期はよく花見のしている場所に営業しに行っておりました。しかし、私自身は花見をほとんどしたことがないので、皆さんのおすすめを参考にして、今年はどこか出かけてみたいと思います。

saori nishizawa  
西澤 さおり



逆にすすめられて、ここ数年、花見に出向いているのが上野恩賜公園です。混雑など、デメリットもあるとは思いますが、そこは、やはり王道！食べるのも、遊ぶところも充実していて一日中楽しんでいます。ただ、難点は早朝からの場所取りが必須なことでしょう。夫は一日花見酒。私は娘と動物園や博物館へ行ったりもします。ニュース番組のテレビクルーもよく見かけます。昨年はビールサーバーを持ち込んでいたグループが何回も取材されていました！

mitsuyo fujioka  
藤岡 充代



花見は大好きなので、誘われればどこでも行ってしまうのですが、プラス毎年必ず行くのは、やはり近所のお花見…越辺川の川沿で約200本の桜並木が楽しめる坂戸につさい桜まつりです。寒桜なので、一足先に3月中旬くらいからお花見できて、ここからスタートです！そしてお散歩楽しめる神田川沿いに広がる江戸川公園。ここも好きな場所。江戸川橋から徒歩すぐです。久しぶりに行きたいな。

SOME·RIZE & MAKEIT HISTORY

# 相机 思い出のこの一枚 A PHOTO OF MEMORIES



OSHIDORI FILM

## 今月の一枚

実家で父が引っ張り出して  
きた写真。

私（左）5年生、姉は中学2  
年生の時です。何があかし  
いのか二人とも大笑いして  
いて、この写真見るたびあっ  
たかい気持ちになります。  
のんちゃん、楽しい思い出  
ありがとうございます！

by あゆみ

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るととても喜びます☆

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 : http://www.some-rize.jp 発行編集責任者：林 亜由美