

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



亜由美版 Vol.24

こんにちは！子供の時、夏休み言ったら毎日川に泳ぎに行って、毎年まっくろに日焼けしていた林 亜由美です。日焼けで皮がむけるのが快感でもありました（笑）。夏本番！スイカを食べてこの夏も乗り切りましょう！ということで、今月もおしどり通信スタートです。



もはや趣味！のファスティング

実は私、15年くらい前から年に2～3度ファスティングをしています。どんなタイミングでやるかというところ、**「溜まってきたな」**と感じる時です。疲れやすくなってきた時や眠りが浅い日が続く時、食欲のコントロールが効かなくなってきた、なんていう時がそのタイミングです。新宿で暮らし始めてからは回数が増えました。やっぱり都会は川越と違ってストレスが多いのですね。これまで、玄米、酵素、りんごなどにんじんジュース、プロテイン、サプリ・・・と様々なファスティングを試してきましたが、私に一番合っているやり方は**「マスタークレンズ」**といわれる方法。これは自分で**レモネード**を作ってみたらそれを飲むというやり方です。この方法をベースに**酵素とミネラル**を取り入れて1週間ほどやります。材料はこんな感じ。



1回やるとレモンを5kgくらい消費するので、**無農薬レモン**を箱買いです。瓶に入った無農薬のレモン果汁も使ったことありますが、やはり生のレモンがダントツ美味しいです。このレモンとこれまた**オーガニックのメープルシロップ**を使ってレモネードの原液を作っておきます。この原液を4～5倍に希釈して好きなだけ飲みます。今回は**レモネードのみの生活を4日間**（不思議と全くお腹が空かない）、その後**回復食を3日で1週間**です。1日目と2日目はデトックス効果でとにかく眠い！この期間は21時就寝で8時間睡眠です（笑）。ファスティング中って、時間があるんですよ～。外食できないので家にいますし、食事の事だけ考えても「準備・食事・片付け」がないので夜はたっぷり時間があります。それだけで日頃の不摂生で疲れた体が修復する感じです。

そして、**回復食**の最初の食事はお粥じゃなくてこんな感じ。メインは**スッキリ大根**！。

昆布だしで煮た大根ですが、この出汁に**たたき梅**を入れて飲むとあら不思議！腸をキレイに洗い流してくれて、**デトックス最終仕上げ**が完了です！1週間が終わると心も体も**スッキリ**して**集中力**と**直感**が**キレッキレ**になります（^^）v。

ちなみに「痩せますか？」とよく聞かれますが、痩せますが戻ります（笑）。戻らない人もいるんでしょうが、私は次のファスティングまでにきっちり戻ります（泣）。いかに暴飲暴食しているかってことですね。興味のある方は詳しい方法をお教えします！**ファスティング、めっちゃくちゃオススメ**です！！

さらに、よもぎ蒸しへ！！

よもぎ蒸しって知ってますか？よもぎやハーブを煎じた蒸気を下半身から全身に吸収させる**韓国の民間療法**です。社員旅行で韓国に行った時に初体験して、体が芯から温まり、体験したことのないすっきり感に感激しました。



そのよもぎ蒸しを大好きな友人・知沙斗ちゃんの**プライベートサロン RIRACO**が始めたというので、サム・ライズの体験隊メンバー4人で行ってまいりました！（埼玉ポーズでパシャリ）。よもぎと一緒に煎じるハーブをその時の体調に合わせて選べます。そして着替え完了！



これから**40分**も蒸してくれます。蒸されているときはこんな感じ↓（笑）。クールに見えますが、実は**ポンチョの中は滝汗**！



終わった時には1日の疲れとともに**毒素や悪霊**（笑）、顔のメイクも全て汗と一緒に流れ出て**スッキリ**！！これまたお手軽で最高のデトックスなのでした。行ってみたい！という方、ぜひ一緒にしましょう！では、また来月～！

RIRACO Aroma&Bodycare 広尾店

東京都渋谷区広尾5-3-11（広尾駅徒歩1分）

<http://riraco.jp/index.html>

☆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

OSHIDORI STAFF 通信



こんにちは、日々筋肉痛の東海林です。

7月は雨がとても多かったですね。いつも曇り空で、せっかくの休日にも雨降る日々でした。それによって休日はどうしても引きこもりがちになり、なかなか外に出る機会がありませんでした。休日に何をしましたか？と聞かれても特に出来事もなく家で筋トレに励んだ日々でした。

筋トレをしている理由は、単に胸筋をつけてTシャツが似合う男になりたいという見て呉れの目標と、草野球の試合に出た際に自分の非力さと体の衰えを感じたからです。



小さい頃から野球をやっていましたが、社会人になってしばらくは野球とは離れていました。ここ2・3年からまた体を動かすために野球を始めたのですが、草野球チームには所属しておらず、毎週末に練習をしたり、

試合に参加しているわけではありません。その為、どこかのチームに助っ人として呼ばれたら参加する程度です。助っ人として参加はするのですが、特に試合で結果は出せていないのでほとんど人数合わせの為に助っ人です。

7月も何度も試合に呼ばれてはいたのですが、雨

の影響で試合が流れてしまうことが多くてなかなか参加出来ませんでしたが、1日だけ天気に恵まれて試合に参加することが出来ました。

その日は幼馴染が働いている会社で作っているチームで、もう何度も助っ人として参加しております。場所は荒川の河川敷にあるグラウンドでとても広く、小学生から大人まで色々な年代で賑わっております。



まず、待ち合わせの時間通りに合流したのが8人でした。3人が遅れているという連絡があったので、まず試合が始められるかどうか不安でした。しかし、試合開始の10分前ぐらいに合流することができ、何とか不戦敗は免れました。試合の結果としては6対4で勝利することが出来たのですが、まあ私自身は特に活躍しませんでした。

せっかく助っ人として呼んでもらっているの、人数合わせの為の助っ人ではなく、試合に貢献できる助っ人になるため、これからも筋トレを頑張っていきます。



東海林 将斗プロフィール

- ・1993年4月1日 埼玉県ふじみ野市 生まれ
- ・右投げ右打ち
- ・好きなメーカー：Xanax、Franklin

2019' 9月開催セミナーのお知らせ

「集客からも、営業の不安からも解放される フロントエンドセミナーの作り方」

●日時：9月17日（火）
14:00～16:30

通常参加費：10,000円

ホームページ限定価格 5,000円



こちらから

主催：未来会計法人メイキット株式会社

お問合せ：03-6457-6072 担当：那須野

STAFF 編集 後記

夏ですね！今年は梅雨が長かったですね～。さて、8月といえば？？花火大会ですね。日本三大花火大会と言えば、秋田県大仙市の全国花火競技大会（大曲の花火）茨城県土浦市の土浦全国花火競技大会、新潟県長岡市の長岡まつり大花火大会です。ギネスに認定されている世界最大級の花火は「片貝まつり浅原神社 秋季例大祭奉納大煙火」（新潟）で、世界最大経の正四尺玉が地上 800m まで打ち上げられるそうです。昔みたいに、浴衣姿で花火デートしたいなあ（笑）



今月のテーマ どこの花火大会が好き？見に行く？

石田 香



私は高校生の頃からよく、朝霞の花火大会に行っています♪去年も浴衣を着ていったので、最近の事のようにです（笑）朝霞の花火大会の良い所は、花火が近いことです。音が大きく迫力満点の花火です！首が痛かったり、時には花火の破片が落ちてきます（°Д°）出店もたくさんあり、お酒とキュウリを持ちながら鑑賞しています（笑）今年も行きたいです☆

小笠原 恵美



私が1番皆さんにお勧めしたいのが、長野県で9月に開催される「全国新作花火競技大会」。諏訪湖に映しだされる花火は本当に美しく幻想的な雰囲気を感じます。またこの大会の特徴は花火に合わせた曲がかかるのですが、9月に上がる夜空を眺めながら、過ぎた夏を振り返り、少し寂しい気持ちになってしまうくらい素敵な花火大会です。

黒田 龍也



花火大会は鴻巣の花火大会が思い出されます。ここ2・3年は行けていないのですが、私の地元周辺では一番大きい花火大会なので人気もある花火大会です。人気があるので、当日は周辺が大混雑することになるので、鴻巣駅から歩いて移動することになります。川沿いまで移動するのに会場まで約20分程歩くことなのですが、終了時には大行列がでか行きにかかる時間の2倍以上時間がかかることになるので、軽い気持ちで行くと結構大変なことになるのが難点です。

東海林 将人



3年前にプロローグにある「片貝まつり浅原神社 秋季例大祭奉納大煙火」（新潟）に行きました。山の上の神社で花火が打ち上げられるため、山に反響した音で身体が震えたのを覚えております。奉納花火なので、花火を打ちあげることに名前と尺玉の大きさ、込められた思いがアナウンスされるのも特徴的でした。またいつか行きたいですね。

瀬川 舞子



私が好きな花火大会は足立区の花火大会です。理由としては一番手軽に眺めることが出来るからです。（笑）荒川の川沿いで打ち上げるため、川の土手へ上れば割とどこからでも眺めることが出来ます。打ち上げ場所が北千住駅から近いところなので、花火大会当日は北千住駅がすごいことになります。去年は家近くの土手からだったので、今年は北千住駅の方まで行って眺めたいと思います。

西澤さおり



東京都府中市で行われる花火大会が大好きです。年に一度、東京競馬場で行われます。もともとが地元市民に還元するため（？）の花火大会なので告知も市報で行われる内輪のもの。明るいうちから競馬場で遊んだり飲んだり食べたりしながら、暗くなるのを待ちます。開催時間も30分と短いのでアツという間なのですが、一日競馬場で過ごせば充実の休日になることは間違いないかも（^^）

那須野 舞子



私のオススメ花火大会は10月茨城県で開催される土浦全国花火競技大会です。関東来場者ランキングでは6位！秋田の大曲と並ぶ二大競技大会の1つです。その名の通り、花火師同士が美しさ等を競う花火大会なので、見どころは種類の多さ！花火師紹介のアナウンスも入り、色使いや迫力もそれぞれ全く違うので、1つの花火大会で様々な花火が鑑賞できます。子供も飽きません。花火師の思いにも感動しますよ～



中小企業のための 消費税軽減税率対策

平成31年10月から実施される
消費税軽減税率制度は、
全ての事業者に影響があります。

消費税率10%への引上げと
軽減税率制度の実施に向け
計画的な準備を！

詳しくは↓↓↓ご参照下さい。

<https://www.jcci.or.jp/chusho/2016.sasshi.kaitei.pdf>

または

小企業のための消費税軽減税率対策

検索

Click!

