



～ご縁をいただいた、あなたにお届けする～

おしどり通信

January 2023

公主郎版 Vol.45



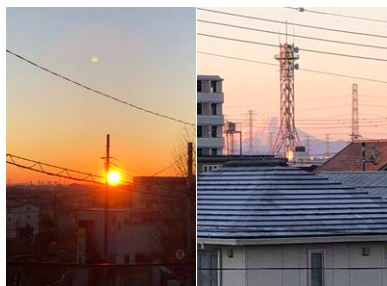
新 年明けましておめでとうございます。今年もおしどり通信にお付き合い宜しくお願いします!! 子供の頃、走るのが大好きだった林公士郎（こうじろう）です。1月と言えば箱根駅伝です! マラソンに毎年出場している妻の影響でかれこれ15～6年中継を見えています。

結構、埼玉の大学が毎年2～3校出場していて、応援にも熱が入ります(笑)。今年も社会人のニューイヤー駅伝で埼玉のHondaが2年連続優勝しました!! おめでとうございます! 埼玉県人としては幸先が良いスタートがきれた2023年となりました(笑)。



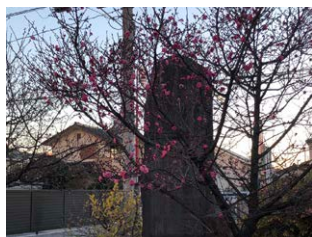
2023年 林家の元旦

今 年も去年同様、初日の出を拝めそうな元旦の朝を迎えました。でも相当寒い! 現在の気温は、なんと! マイナス2.6度!! 厚着をしてレッツGo!! 場所は自宅から1キロ程の国道が交わる歩道橋で東京までよく見えます。天気が良く空気が澄んでいるとスカイツリーも見えます。



今年の初日の出。初日の出スポットとして結構有名になり歩道橋に登れない人が階段まで列をつくっていました!! そうそうここでは富士山も見えます。

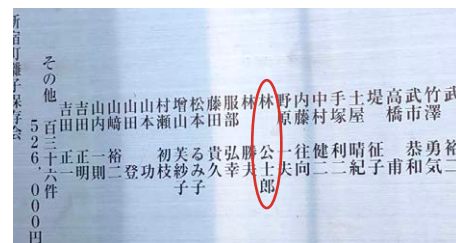
次は、去年息子の受験で合格祈願をした菅原神社へ。1科目合格の御礼参りへ、何故か人気が無く人が居ない(汗)。今年も受験するので良く良くお願いしました。「今年こそ合格を! 道真公宜しくお願いします!!」神社の境内には梅の花がこれは春から縁起が良いですえ～(笑)。



次は産土（うぶすな）神社の雀の森氷川神社に参拝。会社からも目と鼻の先で、ことある事に参拝しています。

今年は、行動制限が無くなったので結構な賑わいです。

我が町、新宿町山車（川越祭りの時に町内を練り歩きます）保管庫が神社の境内にある事を発見。その隣に掲示板? よくよく見るとこの保管庫を寄付した人の名前と金額が書いてありました。そこにはなんと私の名前が! 「寄付なんかしたかなあ～(笑)」すっかり忘れてました。



帰宅後、来週ハーフマラソンに参加する為に15キロのランニングに出発! 途中富士山がきれいに見えるので撮影しようと足を止めたが…しまった! 携帯忘れた!! (汗)。…今度、撮影してこちらにのせますねえ～



ランニングを終えた後は、お客様と妻の合作おせち料理を美味しく頂きました!

この様に2023年が始まりました。今年は色々和二極化していく年になると個人的には思っています(笑)。今年も1年宜しくお願いします!!



1月1日は私の誕生日。57歳のBIRTHDAYを妻と息子に祝ってもらいました!

OSHIDORI STAFF 通信

Staff Monthly Column No.55 By Rinako Arai



あけましておめでとうございます。
 昨年は在宅でのスタッフに切り替わるなど環境の変化がありました。今年も、さらに皆様のお役に立てるようより一層精進して進んで参ります。
 本年もよろしくお願いいたします。



もうすっかり冬ですが、秋の思い出です。季節が巡るのはあっという間ですね。昨年のおしどり通信でもシャインマスカット愛を語ってしまいましたが…

昨年も秋はぶどう園へ行ってきました！ぶどうの中でもシャインマスカットが好きです♪朝どれを求めて朝早くから巡ります！朝どれは全然味が異なり特別美味しいので、早起きするかいがありますよ！ぶどう園によって収穫時期が異なるため、一気に沢山の園を周れないのが難点ですが、今年は3箇所のぶどう園を巡ることができました。近くのぶどう園でも味が全然異なるので興味深いです。肥料や手間で味が変化するのでしょうか。同じ品種・同じ産地でもぶどう園によって味がとても異なるので、新規開拓し

て色々行ってみたくになります。

初めてぶどう園に行った時はびっくりしましたが、ぶどうの蔓の下でテーブルで試食をする事ができます。そして、好きなものをお願いして取ることもできますよ～。もちろんぶどう園によるとは思いますが、ちょっとした体験ができちゃうので、秋のおでかけの寄り道におすすめです。

また、あまり流通していない品種にも出会えるのも楽しみの一つです。昨年は一昨年購入してお気に入りになった藤稔という品種を残念ながら買うことができなかったのですが、代わりにバイオレットキングという品種を買うことができました！一房で写っている写真のぶどうです。



今回GETしたバイオレットキング

なにより粒が大きい！バイオレットキングは、シャインマスカット×ウインクの品種だそうです。初めて食べましたが、皮ごと食べられ、大粒で食べ応え抜群でした！

また最近さらにさらに派生してワインにも興味がわいてきました。ぶどう園があれば、近くにワイナリーもあります♪今年は少しワインの知識を学び、ワイナリーを巡ってみたいと思います。ワイナリーを巡るのも楽しみです！



あんちゃん先生の 業務効率UPスクール

Excel・スプレッドシートセミナー

- 1月11日(水) 初級: 売上表の作成と集計方法
- 1月18日(水) 中級: 売上表から条件を指定して集計する
- 1月25日(水) 上級: 崩れにくい!関数のテクニック

今だけ
無料!!

2023/01

毎週水曜

15:00~15:30
18:00~18:30



申込はこちら



Google Meet

|| 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

NEWS LETTER

あけましておめでとうございます。

2023年の幕開けです。本年も宜しくお願い申し上げます。

掲載内容に関してご不明点等があれば、お気軽にお問い合わせください。



Special feature

事前手続きが不要！ いつでもできる
スマホアプリ納付

- ◆中小企業に求められる割増賃金率引き上げへの対応
- ◆高齢者の就業実態
- ◆IT関連のスキルに対する企業と従業員の認識

////////////////////////////////////

経営理念

「永続的发展を支援し、縁あるすべての人を元気に」

事前手続が不要！ いつでもできるスマホアプリ納付

令和4年12月1日から、スマホアプリで国税の納付が可能となりました。国税の納付手段を確認しつつ、スマホアプリ納付の概要をご案内します。

国税の納付

国税は、申告した納税額をその申告に係る納付期限までに**自ら納付**しなければなりません。下表Aの中から**自ら選択して納付手続を行います**。

納付手続別の利用割合

納付手続別の令和3年度分の利用割合が、令和4年8月に国税庁から公表されています。これによると、下表Bのとおりです。キャッシュレス納付割合は、32.2%でした。

【A. 国税の納付手続・納付方法・納付手続に必要なものの一覧】

納付手続		納付方法	納付手続に必要なもの
窓口納付 ※金融機関や税務署の窓口		金融機関又は所轄の税務署の窓口で納付する方法	● 納付書（金融機関の窓口で納付する場合）
コンビニ納付（QRコード）		コンビニエンスストアの窓口で納付する方法	● コンビニ納付用QRコード
コンビニ納付（バーコード）			● バーコード付納付書
振替納税		預貯金口座からの振替により納付する方法	● 振替依頼書の提出
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」を運営する納付受託者（民間業者）に納付を委託する方法	● クレジットカード ● 決済手数料
スマホアプリ納付		「国税スマートフォン決済専用サイト」を運営する納付受託者（民間業者）に納付を委託する方法	● スマートフォン
電子納税	ダイレクト納付	e-Taxによる操作で預貯金口座からの振替により納付する方法	● e-Taxの開始届出書の提出 ● ダイレクト納付利用届出書の提出
	インターネットバンキング等	インターネットバンキング等から納付する方法	● e-Taxの開始届出書の提出 ● インターネットバンキング又はモバイルバンキングの契約

出典：国税庁HP「[手続名] 国税の納付手続（納期限・振替日・納付方法）」一部編集

【B. 国税の納付手続別利用割合（令和3年度）】

納付手続			利用割合	納付手続			利用割合
キャッシュレス納付以外	窓口納付	金融機関	60.5%	キャッシュレス納付	振替納税		12.6%
		税務署	2.1%		クレジットカード納付		1.5%
	コンビニ納付（QRコード）		1.5%		電子納税	ダイレクト納付	5.5%
	コンビニ納付（バーコード）		3.6%			インターネットバンキング	12.6%

出典：国税庁HP「令和3年度における e-Tax の利用状況等について 令和3年度分（令和4年8月）」一部編集

※「QRコード」は、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

スマホアプリ納付

国税の納付手続のうち、スマホアプリ納付は令和4年12月1日からスタートした、新しい納付手段です。

(1) 利用できるスマホアプリ

利用できるスマホアプリは、次の6つとなっています。

- PayPay
- d払い
- au PAY
- LINE Pay
- メルペイ
- Amazon Pay



(2) 特徴

主な特徴は、次のとおりです。

- 一度の納付での利用上限金額は 30 万円※
※利用するアプリの設定上限により利用可能額が制限される場合あり
- 決済手数料不要
- 事前の手続不要
- 領収証書は発行されない

利用上限額は、コンビニ納付と同様の30万円です。クレジットカード納付とは異なり、決済手数料が不要な点が特徴の1つといえます。また、電子納税のような事前の手続が不要な点は利便性があるといえるでしょう。

(3) 手続の流れ

手続の流れは、次のとおりです。

① 国税スマートフォン決済専用サイトにアクセス

- e-Tax を利用して申告した場合
メッセージボックスに格納される受信通知からアクセス

- 国税庁サイトからアクセスする場合
「スマホアプリ納付の手続」ページに表示されている「国税スマートフォン決済専用サイト」からアクセス

② 納付手続

- ① 決済専用サイトトップ
注意事項を確認し、「次へ」をタップ
- ② 支払方法の選択
利用するPay払い(〇〇ペイ)を選択し、「次へ」をタップ
- ③ 納付情報(氏名等)の入力※
画面に従い氏名等を入力し、「次へ」をタップ
- ④ 納付情報(税額等)の入力※
画面に従い税額等を入力し、「次へ」をタップ
- ⑤ 入力内容の確認、納付
入力した内容を確認し、「納付」をタップ
→選択したPay払い(〇〇ペイ)が起動
- ⑥ 完了
選択したPay払い(〇〇ペイ)にて支払(決済)後、「納付手続の完了」画面が表示されたら、手続は完了

※一定の場合には納付情報が引き継がれるため入力不要

参考: 国税庁HP「[手続名] スマホアプリ納付の手続 リーフレット」一部編集

財務省は令和7年度までにキャッシュレス納付割合を40%とする目標を掲げています。スマホアプリ納付が追加されたことで、目標達成に近づくことはできるでしょうか。

参考: 国税庁 HP

「[手続名] 国税の納付手続(納期限・振替日・納付方法)」<https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm>

「[手続名] スマホアプリ納付の手続」https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/smartphone_nofu/index.htm

「令和3年度におけるe-Taxの利用状況等について」https://www.e-tax.nta.go.jp/topics/topics_202208riyozuyokyo.htm

中小企業に求められる 割増賃金率引き上げへの対応

1ヶ月60時間を超える法定時間外労働に対して、50%以上の割増賃金率による割増賃金の支払いが、大企業にはすでに求められています。2023年4月からは中小企業にもその適用が拡大されます。以下では、時間外労働が多い企業において、施行までに求められる対応を確認します。

時間外労働の削減

2023年4月より、中小企業も含めたすべての企業において、1ヶ月60時間を超えた法定時間外労働に対する割増賃金率が50%以上に引き上げられます。あくまでも月60時間を超えた部分に対する割増賃金率の引き上げですが、例えば時間単価が1,500円の場合に、割増賃金率が25%から50%に変わることによって1時間当たりの賃金額は1,875円(125%)から2,250円(150%)となり、引き上げのインパクトは小さくありません。

なお、月60時間を超える法定時間外労働が深夜労働に及んだときは、深夜労働に対する割増賃金の支払いも必要となることから、割増賃金率は75% (25%+50%) 以上となります。

長時間労働の防止および人件費の増加という観点から、企業はできるだけ時間外労働を削減しておくことが求められます。

削減に向けた取組として、以下のようなポイントが挙げられます。

- ☐ 付き合い残業はないか
- ☐ 残業が従業員任せになっていないか (今日中にやらなければならない業務なのかを上司が確認し指示を出しているか)
- ☐ 人員体制を見直すことはできないか
- ☐ 機器等の導入・見直しにより業務のやり方を変える、生産性を向上させることはできないか

- ☐ 社内の業務フローに問題はないか (営業が無理な契約で受注し、後工程の業務を行う部署にしわ寄せがっていないか等)

人件費の確認

割増賃金率の引き上げは、人件費の大幅な増加につながります。そのため、例えば過去1年間の時間外労働の時間数が同じであった場合、人件費がどのくらい増加となるのかを試算しておくといよいでしょう。

また、人件費の内容を経営会議のような場面で共有し、現場の管理者にも人件費への影響について認識をもってもらうことで、時間外労働の削減の必要性を共通認識にすることができるといよいでしょう。

36協定の取り扱い

時間外労働・休日労働に関する協定 (いわゆる36協定) において、特別条項を設ける場合、限度時間を超えた労働に係る割増賃金率を記載する欄があります。

2023年4月以降に割増賃金率が変更となりますが、36協定には月60時間を超えた割増賃金率を記載する必要はないため、協定期間が2023年4月をまたぐ場合であっても、届出をし直す必要はありません。

時間外労働削減の前提として、会社は労働時間を適正に把握することが必要です。適正な労働時間を記録するように社内教育を行ったり、労働時間の記録とパソコンの使用記録など労働実態との乖離がないかを点検したりするなどの取組も行いましょう。

高齢者の就業実態

総務省が2022年9月に発表した資料※によると、日本の総人口に占める高齢者（65歳以上）の割合は過去最高の29.1%に達しました（同年9月15日時点）。それに伴い働く高齢者も増えています。ここでは同資料から、高齢者の就業実態をみていきます。

高齢就業者は900万人超

上記資料から高齢者の就業状況をまとめると、下表のとおりです。

高齢者の就業者（以下、高齢就業者）数は2012年は596万人でしたが、2021年には過去最多の909万人になりました。

高まる就業率

高齢者の就業率をみると、2013年に20%を超え、2020年以降は25.1%になりました。なお、65～69歳に限ると2021年には50.3%と半数を超えています。

就業者総数に占める高齢就業者の割合では、2019年以降は男性が14%台に、女性が12%台になっています。

高齢就業者が多い産業は

2021年時点の高齢就業者数を産業別にみると、卸売業、小売業が130万人で最も多く、農業、林業が104万人、サービス業（他に分類されないもの）が103万人、医療、福祉が101万人という状況です。

雇用環境の整備が重要に

少子化による労働人口の減少は、企業の人材採用を難しくさせています。そのため、高齢者を雇用することが人材不足を補う一つの方法となります。高齢者が働きやすい環境を整えることが重要となります。

新年を迎えるこの時期に、自社の状況を振り返ってみてはいかがでしょうか。

高齢者の就業状況

	高齢就業者数（万人）			高齢者の就業率（%）			高齢就業者の割合（%）		
	男性	女性	男女計	男性	女性	男女計	男性	女性	男女計
2012年	365	231	596	27.9	13.2	19.5	10.1	8.7	9.5
2013年	390	247	637	28.6	13.7	20.1	10.8	9.1	10.1
2014年	416	267	682	29.3	14.3	20.8	11.4	9.8	10.7
2015年	443	289	732	30.3	15.0	21.7	12.2	10.5	11.4
2016年	462	308	770	30.9	15.8	22.3	12.6	10.9	11.9
2017年	483	323	806	31.8	16.3	23.0	13.1	11.3	12.3
2018年	511	350	860	33.2	17.4	24.3	13.7	11.8	12.9
2019年	529	360	890	34.1	17.8	24.9	14.1	12.0	13.2
2020年	537	366	903	34.2	18.0	25.1	14.4	12.3	13.5
2021年	536	373	909	34.1	18.2	25.1	14.4	12.4	13.5

総務省「統計トピックスNo.132 統計からみた我が国の高齢者」より作成

※総務省「統計トピックス No.132 統計からみた我が国の高齢者」

就業者とは、月末1週間に収入を伴う仕事を1時間以上した者、又は月末1週間に仕事を休んでいた者をいいます。数字の合計は四捨五入の関係で異なる場合があります。詳細は次の URL のページから確認いただけます。<https://www.stat.go.jp/data/topics/pdf/topics132.pdf>

IT 関連のスキルに対する 企業と従業員の認識

生産性向上を目的とした業務のIT化には、従業員のITに関する能力やスキルの向上が重要です。ここでは、こうした能力やスキルに対する企業と従業員の認識に関するデータをみていきます。

IT スキルを重視する割合は

2022年6月に発表された調査結果※から、企業が労働者に求める能力やスキルの中で、ITを使いこなす一般的な知識・能力（以下、ITスキル）が最も重要と考える割合をまとめると、下表左のとおりです。

総数では正社員（50歳未満）で最も重要と考える割合が25.0%、正社員（50歳以上）は18.3%、正社員以外は17.5%となりました。産業別にみると、正社員より正社員以外の方が最も重要と考える割合が高いケースがいくつかみられます。

従業員の4割弱が向上を望む

同調査結果から、自信がある能力等がある労働者と向上させたい能力等がある労働者をそれぞれ100とした場合の、従業員のITスキルに自信がある、向上させたい割合をまとめると下表右のとおりです。

総数では自信があるが23.4%、向上させたいが36.6%です。多くの産業で、向上させたい割合の方が高くなっており、ITスキルを向上させたい労働者が多いようです。ITスキルは随時更新していく必要があり、従業員のリスキリング等に検討されてはいかがでしょうか。

ITを使いこなす一般的な知識・能力に対する企業と労働者の認識（%）

	最も重要と考える企業の割合			労働者	
	正社員 (50歳未満)	正社員 (50歳以上)	正社員以外	自信がある	向上させたい
総数	25.0	18.3	17.5	23.4	36.6
建設業	30.5	18.7	22.6	30.4	30.4
製造業	21.8	14.2	14.1	23.8	33.0
電気・ガス・熱供給・水道業	19.0	13.2	28.5	33.8	34.6
情報通信業	15.5	15.6	28.4	48.7	22.1
運輸業、郵便業	22.3	15.8	15.1	23.6	41.5
卸売業、小売業	31.0	23.2	22.2	16.9	40.6
金融業、保険業	28.5	27.3	42.7	22.4	43.8
不動産業、物品賃貸業	27.0	23.0	20.8	22.9	45.0
学術研究、専門・技術サービス業	24.0	20.0	32.7	27.1	31.0
宿泊業、飲食サービス業	17.7	15.0	6.6	15.5	39.7
生活関連サービス業、娯楽業	22.6	14.2	12.4	15.0	35.1
教育、学習支援業	21.8	14.7	15.3	25.2	36.5
サービス業（他に分類されないもの）	29.6	21.6	12.6	21.9	42.1

厚生労働省「令和3年度能力開発基本調査」より作成

※厚生労働省「令和3年度能力開発基本調査」

2021年（令和3年）10月1日時点の状況について、全国7,322企業および7,064事業所とそこに属している労働者19,728人などを対象にした調査です。ここのITを使いこなす一般的な知識・能力は、OA・事務機器操作（オフィスソフトウェア操作など）をいいます。いずれの回答も、3つまでの複数回答の中で、ITスキルを回答した割合となっています。詳細は次のURLのページから確認いただけます。

<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450451&tstat=000001031190&tclass1=000001166666>

【お仕事備忘録】

WORK REMINDER

1月号 / 2023

仕事は始めが肝心です。取引先の仕事開始日を踏まえて、新年の挨拶回りなどを滞りなく実施すると、気持ちよいスタートがきれでしょう。

01 協会けんぽの各種申請様式の変更



2023年1月より、協会けんぽにおいて傷病手当金や出産手当金など多くの申請書の様式が変更されます。1月以降に旧様式で申請すると事務処理に時間を要してしまうことがあるため、新様式を使って申請するようにしましょう。

02 還付申告（所得税の確定申告）の受付開始



所得税の還付を受けるための確定申告書の提出は、2月15日以前でも可能です。早く申告を行えば、早く還付が受けられます。

03 固定資産税の償却資産に関する申告



2023年1月1日現在所有している償却資産について、1月中に市区町村へ申告します。納付税額は、市区町村から土地・建物等の固定資産税と一緒に後日通知されます。

04 個人の県民税・市町村民税の納付（第4期分）



第4期分の個人の道府県民税と市町村民税の納付月です。納期限は、市町村の条例で定める日です。資金繰りも考慮した上で、納付もれのないようにしましょう。

05 給与所得者の扶養控除等申告書の回収と源泉徴収票の交付



2023年分の給与所得者の扶養控除等申告書の回収が済んでいるか、今一度確認しましょう。回収期限は、2023年最初の給与支払日の前日です。個人番号記載に係る本人確認や、必要事項の記載もれ有無の確認をしましょう。また、2022年の給与に係る源泉徴収票は、年末調整の対象者か否かにかかわらず、すべての給与受給者に交付しましょう。

06 各種法定調書の提出



毎年1月は各種法定調書の提出月です。法定調書には、源泉徴収票、報酬等の支払調書、給与支払報告書などがあります。各調書には税務署や市区町村への提出の要件が定められています。税務署から送付される説明書などを確認の上、提出しましょう。

07 年賀状の返礼と整理、住所などのメンテナンス



年賀状を送付していなかった先より届いた場合には、速やかに返礼を出すとともにリストへの追加をします。また住所変更などのあった先については、リストの修正を行います。必要に応じ、関係部署にも連絡します。

お仕事カレンダー

WORK CALENDAR

1月号 / 2023

新年を迎え、気持ちも新たに仕事をスタートさせましょう。新年早々やるべきことがたくさんあります。もれのないように計画的に業務を進めましょう。

日	曜日	六曜	項 目
1	日	先負	元日
2	月	仏滅	振替休日
3	火	大安	
4	水	赤口	●健康保険・厚生年金保険料の支払（11月分） ●所得税の還付申告の受付開始（令和4年分）
5	木	先勝	
6	金	友引	小寒
7	土	先負	
8	日	仏滅	
9	月	大安	成人の日
10	火	赤口	●源泉所得税・復興特別所得税・住民税特別徴収分の納期限（12月分）
11	水	先勝	
12	木	友引	
13	金	先負	
14	土	仏滅	
15	日	大安	
16	月	赤口	
17	火	先勝	
18	水	友引	
19	木	先負	
20	金	仏滅	大寒 ●源泉所得税の納期限の特例納期限（前年7～12月分）
21	土	大安	
22	日	先勝	
23	月	友引	
24	火	先負	
25	水	仏滅	
26	木	大安	
27	金	赤口	
28	土	先勝	
29	日	友引	
30	月	先負	
31	火	仏滅	●健康保険・厚生年金保険料の支払期限（12月分） ●継続・有期事業概算保険料延納額の支払期限（第3期分）※口座振替を利用しない場合 ●労働者死傷病報告書の提出期限（休業日数1～3日の労災事故【10～12月】について報告） ●個人の県民税・市町村民税の納期限（第4期分）※市町村の条例で定める日まで ●税務署へ法定調書の提出期限 ●市区町村への給与支払報告書の提出期限 ●固定資産税の償却資産に関する申告期限 ●給与所得者の扶養控除等申告書の回収 ※最初の給与支払日の前日まで ●源泉徴収票の交付



今月は コレについて語ろう！



2023 年になりました。

皆様お正月はどのようにお過ごしになりましたでしょうか。寒いので家でみかんを食べながら温かいこたつの中でゆっくり。。と過ごされあっという間にお正月休みが終わってしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか(笑)。年末年始から気温もグリーンと寒くなってきましたが、心も体もリフレッシュでき新年を元気にスタート出来たら良いですね！またサム・ライズグループ社員一同新たな気持ちで進んでまいりますので、今年もどうぞ宜しくお願い致します！

さて、今年最初のお題は「健康が1番!! 体調管理法を教えて!!」



小笠原 恵美
Emi Ogasawara

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします！私の体調管理は、少し風邪気味か？？と思ったらビタミンCを取りまくります(笑)果物のミカンから始まり、キュートレモンという飲料、チョコラbbのような薬などを飲んで、8時には寝ます。最終的には睡眠が1番だと思うので早寝を心掛けています。疲れが溜まると体調を崩しやすく、すぐにグッタリし風邪をひいてしまう為、疲れているな・・・と思ったら家に籠ってゴロゴロしています。他の人の管理法すごく気になります(笑)。



瀬川 舞子
Maiko Segawa

日頃気を付けていることは湿度管理と身体を温めることを大切にしています。加湿器や洗濯物を室内に干したり、お風呂は湯船にしっかり入り、湯冷めしないように浴室と室内の温度差が大きくならないように気を付けています。たくさん食べることや、体調がおかしい？と言うときは睡眠をしっかり取るように気を付けています。私は肩凝りタイプなのでマッサージやストレッチをしたり、息子は鼻水から熱が出やすいので、鼻水が長引くようなときは耳鼻科を受診したりしてます。必須アイテムは湯たんぽです(^^)。



新井 梨奈子
Rinako Arai

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。私の体調管理方法は、ジムでのトレーニングです！週1回ですが、必ず行ってびっちり2時間ウエイトトレーニングに励んでいます！ウエイトトレーニングは次の日筋肉痛で毎週つらいですが、ジム仲間もでき、楽しく続けられています。また、寒い日は近くの温泉に行き温まっています。最近はサウナにもはまっています。



清水 有美
Yumi Shimizu

体調管理・・・一番苦手かもしれませんが。規則正しい生活・適度な運動・バランスのとれた食事・良質な睡眠・・・頭ではわかっていてもなかなか実践ができません(涙)。あえて挙げるなら、思いっきり笑う・ドラマを見て思いっきり泣く・大声で歌う・好きなものを好きなだけ食べる・1日中ゴロゴロする。これをするると体調が良くなります(笑)。今年は、家族でマラソン大会に出たいと思っているので、適度な運動で、体調を管理していきたいと思っています。今年もよろしくお願いいたします！



亀井 優
Yu Kamei

本年も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。やはり体を動かす！が一番だと思っていますが、なかなかその時間をみつけることが難しい毎日です。ですが、少し調子があがらないな～なんて時はヨガをします！1週間くらい続けると、ま～不思議！心身ともにすこぶる元気になります(笑)。あとはリリースローラーをやったり、腹筋やったり、ドライヤーをするときはスクワットしてみたり、やる気になったときにやりたいことをする！そうすると、三日坊主にもならないことに気づきました！(笑)



佐々木 峻太
Syunta Sasaki

肌寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は昔から病弱なので人様に教えられるような体調管理法はないのですが、病弱ゆえ、病気でいうところの対症療法のような対策が習慣化しているかもしれません。足が冷えるのでひざ掛けをしたり、鼻水が出るので箱ティッシュを持ち歩いていたり、いつ病気になるでも大丈夫なように家に大量のスポーツドリンクとお茶を備えていたり。備えあれば患いなしですので、皆様も年末は暖かくしてお過ごしいただければと思います。



福田 里美
Satomi Fukuda

日に日に寒さが増してきましたね(涙)。乾燥で気がつくとう手がカサカサに。。目のつく所にハンドクリームを置き気がついたらすぐ塗れるようにしています。私の健康管理ですが、やはり乾燥は、敵です！加湿は重要！！口を開けて寝てしまうクセがあるので喉がやられてしまわないように加湿器重要です(笑)次に睡眠、リフレッシュ、R-1です！！何気ない毎朝のルーティーンを崩すことなく過ごすのが1番良い事だと思います。そして毎日笑うこと！心にも体にも大事ですよ！



松井 涼馬
Ryoma Matsui

健康でいるための体調管理法は、「適度にストレスを発散すること」です。具体的には、①好きなものを食べる、②よく寝ること、③お風呂に入ること、の3つです。病は気からといいますが、ストレスを感じたら早めの対応が肝心です。最近のお気に入りのストレス解消法は、温泉に入ることです。頭を空っぽにして、ぼんやり湯船につかっている時間が至福です。疲れが体からしみだしていくような感じがして、とても癒されます。今はまさに冬。次はどこかの温泉に行くかを楽しく想像しています。



吉越 博人
Hiroto Yoshikoshi

20代の時は野球やゴルフ、山登りにスノボなど運動することで健康を維持しておりましたが、最近は運動する機会がめっきり無くなってしまい、唯一しているのが犬の散歩と子供と遊ぶことです。食材にもこだわった食事を取り入れている時期もありましたが、今では何でも美味しく食べ楽しむことが健康法になっています。食べすぎには注意ですが(笑)2023年は、何年か前から気になっているキックボクシングのジムに通い、眠った体に刺激を与えたいと思います。



新井 哲也
Tetsuya Arai

私の体調管理法は湯船につかることです。毎日のお風呂はシャワーだけで済ませることが多いという方もいるかもしれませんが体温と心拍数を上げることが健康に良いと勝手に思っていますw現に風邪を患って寝込んだことはこの10年ありません。また、入浴中は副交感神経が高まるのだそうでリラックスした気持ちになります。その日のストレスが和らぐので精神的にも健康になります。就寝前に入ればお風呂より後体温の低下とともに自然と睡眠へと誘ってくれる効果もあるそうです。寝つきが悪い方はぜひお試しください。



令和5年1月5日 川越 喜多院にて

旧年中は格別のご厚情にあずかり誠にありがとうございました。
この一年も皆様のお役に立てますよう社員一同精進いたします。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

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びます☆

発行元：税理士法人サム・ライズ 発行編集責任者：林 亜由美 企画／編集：株式会社ひと
〒350-1124 埼玉県川越市新宿町 1-16-4 カワイビル 2F TEL：049-249-0222 FAX：049-249-0220
e-mail：ayumi-hayashi@some-rize.net URL：https://some-rize.jp/

