



きたほ Hot Line 2016.5

発行部数 3,000部

●平成28年5月号 第490号
●平成28年5月1日発行 ●毎月1日発行



【活動報告】③

2016新人社員研修講座を開催

【女性部会の社会貢献活動】

未使用タオルを寄贈!!

【女性部会】③

「税務研修会」を開催します!

【青年部会】③

「NPO法人JETOみやぎ」へ寄付金贈呈

【タックスQ&A】④

消費税の届出書について

【ビジネスニュース】⑤

うれしさを引き出す「タイミング」

【特集記事】⑥

経営者に多い疾病と対策－
慢性疲労症候群(CFS)

(株)未来事業 管理栄養士 吉岡 美保 氏

【活動報告 他】⑧

平成28年度通常社員総会記念講演会のご案内

【女性部会】⑧

女性部会東日本大震災復興支援活動

浜のぼあちゃんの布ぞうり 限定販売!!

インターネットセミナーのご案内

②
今月の喜多宝人
聞かせて!!
社長さん

及川 辰夫さん

中田建設工業(株)(建設業)

行事予定はホームページをご覧ください。

<http://www.kitaho.or.jp>

仙台北法人会

検索

今月の喜多宝人

聞かせて!!

社長さん

地域環境に配慮した地域社会発展の基盤づくりをしています。

平成28年まだまだ寒さの続く2月中旬、今回は仙台市泉区小角の中田建設工業株式会社を訪ね、代表取締役の及川辰夫さんにお話を伺いました。

幼い頃は船乗りに憧れていました。

私は昭和27年に登米市の中田町で生まれました。

高校卒業までは地元で暮らしておりました。幼い頃から船乗りに憧れていて、商船に乗って七つの海を駆け巡りたいと思っていましたので、高校卒業後、無線の学校に通ったり、クレーンの扱い方などの勉強をしていました。

当社の生い立ちは、私の兄が、昭和38年に東京で日本通信建設の下請け業者として、中田班(出身地が中田町なので)を組織して、電気通信土木工事を営んだことから始まってあります。当時はまだ個人事業で会社組織にはなっていなかったみたいです。私は昭和46年に兄に誘われ、今の会社に入社いたしました。兄といっても年が17歳も離れており親みたいなものでは

たので、どうしても仕事を手伝ってほしいと頼まれたので断り切れず、憧れていた船乗りをあきらめて兄の仕事を手伝っていかうと考えました。今となってみれば良かったと感じております。

電気通信土木工事の技術を生かして

電気通信土木工事はかなり特殊で地下工事がメインです。私が入社した当時は日本全国を飛び回り、現場から現場へと、長い時間は二年位現場に留まって作業を行っていました。社員によっては家族と一緒に現場周辺に移り住んだりして、まるでジブシーのような生活を送っていました。昭和47年に会社の基盤を地元に移すことになり、現在の仙台市泉区に中田通信土木株式会社を設立いたしました。しばらくは順調でしたが、昭和60年に日本電信電話公社(現NTTグループ)の民営化によりかなりの影響を受けました。当時は日本電信電話公社の仕事を請け負うグループ会社でもあり、仕事のほとんどは日本電信電話公社関連会社からの発注でしたので、この時ばかりは会社がこれからどうなるのかと

危機感に襲われました。このことを機に、通信関係だけではなく、当社の技術をもっと一般の方々にも広めよう、もっといろんなことに幅広く使ってもらおうと考え、社名を今の中田建設工業株式会社に変更し、幅広く仕事を展開するよういたしました。そして、通信・道路・下水道工事などに独自の創意工夫しながら、市民生活の基本となる社会基盤づくりに関わってまいりました。これらの経験で培ったノウハウや技術を発展させ情報通信網の整備に活用し、地域発展の鍵を握る高度通信社会のインフラ整備に、貢献して行きたいと考えています。また東日本大震災の際は、今まで仕事を共にした全国の仲間から、食料・燃料を届けてもらって非常に感謝した記憶が鮮明です。今まで社員と一体となって、スピードと創意工夫と誠意を持って仕事をしてきたことがうそではなかったと感じたときです。

夢はシルクロードの走破

趣味はゴルフ、読書、映画鑑賞です。ゴルフは昔は結構たしなみ、ハシデキヤップ5位までなったのですが最近では忙しくてあまりプレーし

ておりません。

読書は小説を年に3、4冊は読みますし、映画も好きで年に数本は観に行きます。最近の映画館は臨場感が

すごく風が出たり振動したりと、すごく進化して感心しております。またこれは将来の大きな夢ですが、30代の頃からずっとシルクロードに憧れを抱いており、いつかは車で走破したいと考えております。もちろん一人では無理なのでガイドさんを雇って一緒に回ればいかなと考えております。もちろん体が続く限りは、今の仕事を頑張るつもりですが、是非、夢の実現に向けて少しずつ計画したいと思っております。



【中田建設工業 株式会社】代表取締役 及川 辰夫さん

〒981-3216 宮城県仙台市泉区小角字大明神5-1 TEL 022-348-2348

◆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てください、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!



労災対策 賠償事故 火災・地震 個人情報

新登場! 法人会のビジネスガードシリーズ

政府労災の上乗せ補償制度 **アットワーク ハイパー任意労災**

企業向け第三者賠償保険 **企業賠償保険 STARS (スターズ)**

火災と地震災害に備える **プロパティーガード+地震対策プラン**

個人情報の漏洩事故対策 **個人情報漏洩対策プラン**

etc.

AIU損害保険株式会社

東日本地域事業本部

〒980-0811

宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1

仙台トラストタワー23階

TEL.022-726-7551 FAX.022-227-0211

2016新人社員研修講座を開催

4月6日(水)、仙台市戦災復興記念館において、「新人社員研修講座」を開催しました。

今回も仙台北・中・南の仙台市内3法人会共催で開講し、総勢77名の方々にご参加いただきました(北法人会は13名)。

講師には元客室乗務員で、現在は企業研修からマナー講師なども務める第一印象研究所代表の杉浦永子先生をお招きし、社会人としての基本的なビジネスマナーや心構えに加え、上手なコミュニケーションのとり方なども教えていただきました。



杉浦永子先生

はじめに、カードを使いながら自分の性格や特性を診断する講義からスタートし、ビジネスマナーや身だしなみ、あいさつ、電話対応や名刺交換、接客対応の基本などを学んだ後、2名ずつのグループに分かれて実践トレーニングを行いました。

今回参加されたみなさんは新入社員の方が多く見受けられましたが、新人だけではなくベテラン社員の方が講義を受けてもとてもためになる講義だったとの感想や、大変充実した研修講座だったとの感想を多数いただきました。

みなさん、杉浦先生のお話に集中して耳を傾け、熱心にメモを取りながら受講されていました。

今日の講座で学んだことを整理し、これからの仕事に活かしていただきたいと思います。



セミナーの様子

【女性部会の社会貢献活動】未使用タオルを寄贈!!

女性部会(小山ミヨ部会長)では、去る3月31日(木)未使用タオルを社会福祉法人仙台市社会福祉事業協会 養護老人ホーム仙台長生園(青葉区葉山町)へ寄贈してまいりました。



高齢者養護老人施設では体を拭いたり、環境美化の為にタオルが不足しているとの要望により、

平成15年度より「未使用タオルの寄贈活動」を女性部会は毎年続けており、累計で4,000本を超える枚数をお届けしております。

今回も呼びかけにご賛同いただいた会員企業様や部会員の皆さまから大変多くのご協力をいただき、今年度275本の未使用タオルをお届けすることができました。

公益社団法人としての3年目締めくくりの社会貢献活動となりましたが、これからも様々な形で地域に貢献してまいりたいと考えております。ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

未使用タオルの収集にご協力をお願いします!

未使用タオル(手ぬぐい・おしぼりも可)は、生活環境の理由および経済的理由により、居宅に於いて生活を継続することが困難な方に、社会復帰の促進及び自立に向けた支援を行なっている仙台的福祉施設に寄贈しております。

この活動は、平成15年から始め、会員の皆様のご協力もあり累計で4000本を寄贈し、施設より感謝の言葉をいただいております。(石鹸などのアメニティグッズや洗濯洗剤なども喜ばれます)

寄贈先 社会福祉法人仙台市社会福祉事業協会 養護老人ホーム仙台長生園

仙台北法人会事業(セミナー、支部事業、部会活動、会議等)にご参加の際にお持ちいただければ幸いです。事務局宛着払いまたは集荷も致します。皆様からのご連絡をお待ちしております!

青年部会 Information

『NPO法人JETOみやぎ』へ寄付金贈呈

青年部会(船山克也部会長)では、去る2月19日(金)、「特定非営利活動法人JETOみやぎ」さんへ寄付金(162,381円)を贈呈いたしました。



JETOみやぎ寄付金贈呈式

JETOみやぎさんの趣旨に賛同して始めた「震災孤児への街頭募金活動」も平成27年度で4回目となりました。東日本大震災で両親を失った震災孤児が成人するまでの生活・教育支援はもちろんのこと、市民の皆様が震災孤児のことを再認識してもらおうと共に震災・津波を風化させないことへの一助になればと、毎年「街頭募金」という形でお手伝いをさせていただいております。

今回、募金にご協力いただいた皆様には心より感謝申し上げます。



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

『税務研修会』を開催します!

女性部会(小山ミヨ部会長)では、税務研修会を公開で開催します。講師は仙台北税務署の館下法人課税第一部門統括国税調査官様をお迎えし、税金についてのあれこれをお話しいたします。

一般の皆様も大歓迎ですので、お誘いあわせのうえご参加ください。

日時 平成28年5月26日(木) 13時30分~15時

会場 新仙台ビルディング 5階
※七十七銀行芭蕉の辻支店入居ビル

講師 仙台北税務署
法人課税第一部門 統括国税調査官
館下 賢吉 氏

演題 『税のよもやま話』

会費 無料

定員 40名

税務研修会



女性部会会員大募集中!

入会初年度は年会費無料です。

アフラックは「がん保険」も「医療保険」も選ばれて契約件数No.1*

※平成23年度
【インシュアランス生命保険統計】より

— 法人会 —

— 法人会 —



■引受保険会社(お問い合わせ先)

Aflac
アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)
仙台総合支社
〒980-6122 仙台市青葉区中央1-3-1 アエル22階
法人会
TEL 0120-876-505

タックス Q & A

～消費税の届出書について～

Q 当社は直前課税期間の消費税の年税額が48万円以下なので、消費税の中間申告書の提出は不要ということですが、自主的に中間申告・納付をしたいと考えています。届出書を出せば中間申告をできると聞きましたが、注意すべき点を教えてください。

A 直前の課税期間の確定消費税額（地方消費税額を含まない年税額）が48万円以下の事業者（中間申告義務のない事業者）は、「任意の中間申告書を提出する旨の届出書」を納税地の所轄税務署長に提出することにより、当該届出書を提出した日以後にその末日が最初に到来する6月中間申告対象期間から、自主的に中間申告・納付することができます。

○任意の中間申告書を提出する旨の届出書

提出時期：適用を受けようとする6月中間申告対象期間の末日まで

- ※ 「6月中間申告対象期間」とは、その課税期間開始の日以後6か月の期間で、年1回の中間申告の対象となる期間をいいます。
- ※ 中間納付税額は、直前の課税期間の確定消費税額の1/2 の額となります。また、中間納付税額と併せて地方消費税の中間納付税額を納付することとなります。
- なお、任意の中間申告制度を適用する場合であっても、仮決算を行って計算した消費税額及び地方消費税額により中間申告・納付することができます。
- ※ 中間申告書とその提出期限までに提出しなかった場合には、6月中間申告対象期間の末日に、「任意の中間申告書を提出することの取りやめ届出書」の提出があったものとみなされます。

任意の中間申告書の提出をやめようとするときは

○任意の中間申告書を提出することの取りやめ届出書

提出時期：適用をやめようとする6月中間申告対象期間の末日まで

任意の中間申告書を提出することとしている事業者が、その提出をやめようとするときは、「任意の中間申告書を提出することの取りやめ届出書」を納税地の所轄税務署長に提出する必要があります。

○参考

直前の課税期間の確定消費税額	48万円以下	48万円超～400万円以下	400万円超～4,800万円以下	4,800万円超
中間申告の回数	中間申告不要 (任意の中間申告制度あり)	年1回	年3回	年11回
中間納付税額		直前の課税期間の確定消費税額の6/12	直前の課税期間の確定消費税額の3/12	直前の課税期間の確定消費税額の1/12
1年の合計申告回数	確定申告1回	確定申告1回 中間申告1回	確定申告1回 中間申告3回	確定申告1回 中間申告11回

— 税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス www.nta.go.jp —



有限会社サンライズロジテム
取締役社長 瀬谷 春夫

うれしさを引き出す「タイミング」

◎ 5億円の価値

創業社長であれば誰でも経験しますが、事業を開始した途端、予想外の出来事が発生します。人生には登り坂、下り坂、そして「まさか」があると言われるますが、文字通り会社を作って数年間は、その「まさか」の連続でした。

そうした中、私の無理難題を叶えて頂けるすばらしい取引先に恵まれたことは、私の大きな財産です。

事業を開始して1年目、とてもうれしい出来事がありました。

それは創業1周年の記念日に、欲しいと思っていた革張りのマネージャー椅子を、取引先の社長Aさんから譲り受けたことです。

それまでAさんの事務所にお伺いすると、革張りの椅子に座っているAさんがとてもカッコ良く、「Aさんと同じ椅子に早く座れるようになりたい」と日頃から話をしていました。

記念日に革張りの椅子と一緒に届いたAさんの手紙には、次のように書いてありました。

「会社設立1周年おめでとう!新しい椅子を購入したので、欲しがっていた椅子を譲ります。今度一緒に飲む」。

尊敬するAさん愛用の椅子を譲ってもらい、本当にうれしかったのを覚えています。仕事で辛い時、Aさんが愛用した

椅子に深く座ると、Aさんが後ろで支えてくれているような感じがしました。

創業1周年の記念日にお祝いしてもらったのは、Aさんだけです。いつか私もAさんと同じようなことをしたいと考えていました。

先日、当社のお客様が会社設立1周年を迎えました。Aさんのように椅子をプレゼントすることはできませんでしたが、記念日に心を込めてお祝いのメールを送りました。

後日、社長から直々にお電話があり、うれしいお言葉を頂きました。それは次の通りです。

「瀬谷さんからもらったお祝いのメールは、5億円の価値がある」。

5億円に相当する位、とても感動したという意味ですが、その言葉を聞いてとてもうれしく思いました。

会社設立時と比較して、1年目の記念日にお祝いを頂くことは多くありません。だからこそ、このタイミングでお祝いすることは絶好の機会となります。

お客様が喜ぶ「タイミング」を知れば、たった1通のメールから大きな感動が生まれます。

◎ 理想の生き方

あまり人には話をしていませんが、20代の頃「日本野鳥の会」の会員でした。それまで鳥の名前は「焼き鳥」しか知らないほど、鳥とは無縁の生活を送っていました。

社会人になって3年目の時、勤めていた会社を辞めて独立する具体的なプランを考え始めました。その際、どんな生き方をすべきか、真剣に悩んでいました。「日本野鳥の会」の会員になったのは、鳥の声を聞いて癒されたい気持ちもありましたが、第一線からリタイヤして悠々自適の生活をされている方の話を聞きたいことも目的の一つでした。

ある会合の際、一組の老夫婦と出会いました。思い切って声をかけると、旦那様のBさんは、ある大手企業の支店長を経験された方でした。幸運にも、その日の夜、Bさんと会食する機会に恵まれました。

私がBさんに聞いたことは、次の通りです。

「私はまだ25歳ですが、将来は会社を経営するのが夢です。Bさんがお手本としている生き方を教えてください」。

いきなり「生き方」と聞かれてびっくりしたのか、Bさんはしばらく考え込んでいましたが、その後の私の生き方を決定づけるすばらしい話をして下さいました。Bさんが理想としている生き方は、次の通りです。

「人生は大きく3つの段階に分けられると思う。最初の一つ

目は勉強して学ぶ期間。二つ目は一生懸命仕事をして、生活の基盤を作る期間。最後の三つ目は、これまでのことに感謝して、人助けを楽しむ期間。あの世には自分が貯めたお金は持っていけないけど、人を助けるために使ったお金は持って行ける。こんな生き方ができたら理想だよ」。

その時、私は手帳を取り出して「人生は、勉強→仕事→人助けを楽しむ」とメモをしました。

Bさんから仕事や人生に対する考え方を学んだことが、独立後にとても役立ちました。Bさんが背中を押してくれたおかげで、経営者の夢を叶えることができました。

人生の節目に的確なアドバイスを頂いた方の中には、現役を引退された方も多く、そうした方に共通していたのは、いつも喜んで会って下さったことです。

現役時代に活躍された方ほど、引退後は少なからず寂しい思いをしています。

取引先の方で、退職後しばらく連絡を取っていない人がいたら、思い切って手紙を出してみませんか?大変喜ばれながら、現役時代には聞くことができなかった業界の裏話など、貴重なお話を聞くことができるはずです。

相手からうれしさを引き出す「タイミング」を見極めることが、人生を好転させる一つの方法です。

経営を取り巻く様々なリスクから企業を守る!



防災対策 賠償事故 火災・地震 個人情報

新登場! 法人会のビジネスガードシリーズ

政府労災の上乗せ補償制度 **アットワーク ハイパー任意労災**

企業向け第三者賠償保険 **企業賠償保険 STARS (スターズ)**

火災と地震災害に備える **プロパティーガード+地震対策プラン**

個人情報の漏洩事故対策 **個人情報漏洩対策プラン**

etc.

AIU損害保険株式会社

東日本地域事業本部

〒980-0811

宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1

仙台トラストタワー23階

TEL.022-726-7551 FAX.022-227-0211

特集

経営者に多い疾病と対策

慢性疲労症候群(CFS)

(株)未来事業 管理栄養士 吉岡 美保

「疲労がたまった、過労気味だ」などという言葉はよく口にしたりしますが、慢性疲労症候群という病態は、聞きなれない方も多いのではないのでしょうか。

慢性疲労症候群(CFS)は、従来のいわゆる「疲れ」とは全く違う、最近、ようやく注目されてくるようになった病態です。

通常、私たちが日常生活の中で感じる一般的な「疲れ」などは、安静や休養、睡眠などで回復するものですが、慢性疲労症候群の場合はいくら休んでも回復しない、原因不明の病的な全身疲労感が出現してきます。

慢性疲労症候群の症状

疲労のほか、頭痛やのどの痛み、筋肉痛、関節痛、睡眠障害、思考力・集中力の低下、さらに微熱、首のリンパ節のはれ、筋力低下などの症状も起こります。がんや生活習慣病などの病気がなく、これらの症状を伴って、強い

疲労状態が6か月間以上続くと、慢性疲労症候群と診断されます。

これだけ様々な症状が現れているにも関わらず、検査では異常が発見できないため、慢性疲労症候群の診断をつけることは、非常に困難である。また、診断できたとしても慢性疲労症候群の原因は特定出来ておらず、特效薬も確定される治療法もまだ見つからないのが現状です。

やる気はあるのに、体がだるくて、外出や軽作業すら出来ない場合もあり、それどころか、症状の度合いによっては、食事など日常当たり前の日常生活ですら困難な状態で、人に色々と助けてもらわなければ、成り立たない場合もあります。

また、周囲から見ると元氣そうに見えるので、病気ではなく、ただの「怠け病」と思われてしまうことも、自分の辛さを理解されない苦しみによって、病態を悪化させてしまう原因になります。

疲労・疲れやすい人の原因

栄養バランスの乱れ

朝食を抜いたり、食事を軽く済ませることで、身体活動にあつたエネルギーが不足すると、疲れを感じます。また、エネルギーが足りていても、ビタミンやミネラルなどが不足していると代謝が低下し、疲労物質が蓄積してしまいます。

ストレス

ストレスを感じている時は、交感神経が優位に働き、常に戦闘態勢の状態となつてしまい、自立神経のバランスが乱れてしまいます。そのため、休息時に、十分にリラクセスができず、疲労感が残ります。

不規則な生活・睡眠不足

睡眠中は、ストレスホルモンの分泌が低下し、疲労回復やストレス解消に働きます。睡眠時間が足りていなくなったり、睡眠の質が良くないと、十分な疲労回復が出来ずに疲労がたまっていくてしまいます。

慢性疲労症候群に悩まされる方に多いタイプ

- ① まじめで几帳面
- ② 礼儀正しく正義感が強い
- ③ 男性より女性に多い(8割が女性)
- ④ 仕事もち、社会で活躍しようと努力している

疲労・疲れやすい人の対策

主菜 豚肉

疲労回復のビタミンとも呼ばれるビタミンB1を、多く含む豚肉を摂取しましょう。

ビタミンB1は、生活に必要なエネルギーを食べ物から産生する際に必要なビタミンで、不足するとエネルギーが産生されず、倦怠感を感じます。また、激しい運動をした際は、疲労物質である乳酸が作られ、体内に蓄積され疲労の原因となります。ビタミンB1は、乳酸を分解する手助けをします。ただし、豚肉を食べ過ぎると、

ピルビン酸が増えて、乳酸がたまってしまつので、注意が必要です。ピルビン酸をクエン酸に変えてくれるクエン酸と一緒に摂取するといいでしょ。クエン酸は、レモン、梅干し、酢に多く含まれます。酢豚や梅肉巻き、冷しゃぶに、レモンやポン酢を添えて食べるというでしょ。

鶏肉

アミノ酸の二種であるイミダペプチドは、疲労の原因となる活性酸素を除去し、細胞の酸化を防ぐことで、体を疲れにくくさせ、疲れを回復しやすくなる効果があります。鶏むね肉に多く含まれ、1日100gを継続して食べることで、疲労回復効果が期待できます。

その他、イミダペプチドを多く含む食品：豚も肉、牛も肉、カツオ、マグロ。

副菜

アリシン

ビタミンB1と結びつき、疲労回復の効果を継続させる働きがあるため、ビタミンB1を含む食品と一緒に摂取しましょう。

アリシンを多く含む食品：にんにく、にら、玉ねぎ、ねぎ。

その他注意

コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは、即効性が高く、やる気を起こさせるドーパミンが増加するた

め、一時的に疲労は回復したように感じますが、長期的に続く疲労は解消することができません。ストレスホルモンを増加させたり、疲労を回復させる睡眠への影響もあるので、摂取量には気をつけましょう。

また、疲れている時は、血糖が不足しているため、脳はブドウ糖を求め、甘いものが食べたくなります。脳のエネルギー源はブドウ糖のみで、体内に貯蔵することができないので、脳の疲れを取るには、適度の糖分が必要です。ただし、糖分の摂り過ぎは、血糖値を急上昇させ、その後急低下するため、疲れやすくなる可能性があります。

やる気がでない食生活

エネルギー不足

忙しさのあまり、食事時間が不規則になる、あるいは抜いてしまつ、というようなことが続くと、カラダに必要な栄養素を必要な時に補給できません。やる気をみなぎらせるためには、脳に十分なエネルギーが必要です。脳がエネルギー源にできるのは、血液中のブドウ糖です。1日3回規則正しい食事、そして適度なおやつも摂りながら、ブドウ糖を定期的に補う必要がありますが、低血糖になると、集中力も続かず、ぼーっとしたり、イライラしてしまいます。

国民栄養調査によると、近年、男性

の20代から30代は25%程度が、朝食を抜いています。もちろん、夜の食事が遅く、胃がもたれている時などは、無理して食べると、胃腸に負担をかけますが、朝食でしっかりブドウ糖を補給しておかなければ、午前中いっぱい働く気力が湧くはずはありません。

栄養のバランスが崩れる

外食やコンビニ食品は便利ですが、毎日毎日続いてしまつと、どうしても同じようなメニューが続いたり、主菜となる肉類や魚介類は多いけれど、野菜が不足しがちです。野菜には、抵抗力を高めるビタミンCやβ-カロテンを含むものが多く、また、大豆製品や穀類には、疲労回復に役立つビタミンB群、海藻類にはカラダの調子を整えるミネラルが含まれています。

また、コンビニ食品などに含まれる添加物の中には、亜鉛の吸収を阻み、それによつて、イライラする、やる気がでないことの原因につながると、示唆されているものもあります。

野菜が少ない食事に注意

健康なカラダを維持するには、正常な免疫力が必要です。国民栄養調査では、外食の利用頻度が高い人ほど、食物繊維も不足しています。また、若い人ほど、野菜の摂取が少ない傾向もあります。野菜に含まれるビタミンやミネラルが不足すれば、カラダの調子もうまく機能しませんし、食物繊維

が不足すると、腸内環境で悪玉菌が増えがちになります。

外食やコンビニ食品が悪い訳ではないのですが、毎日続くと、カラダに影響を及ぼすことは肝に銘じておきましょう。どうしても外食を利用するときは、肉類や魚介類に偏らず、野菜や海藻類、豆類、穀類なども食べるように、意識してオーダーしてみてください。

発症の予後

通勤や通学など日常生活が可能になる程度までの回復を含めると、多くの人が2-3年で良くなっています。完治していなければ、ストレスや感染症をきっかけに、しばしば再発を繰り返してしまいます。

完治したかどうかの判断は、倦怠感とともに微熱や筋肉痛などの症状が消え、たとえ運動や長時間の外出で、疲労・倦怠感を感じたときでも、1日寝て回復するようなら完治したと考えてよいとされています。

一度完治すれば、再発はほとんどありません。2年で15%、4年で40%が完治しているといったデータがあります。日々の、自分の体の状態を良くチェックし、ストレスを溜め込まないように、上手な発散の仕方をするのが大事であります。

平成28年度通常社員総会記念講演会のご案内 「最近の気づき(築き)」



今年の記念講演会講師には、女子サッカー日本代表「なでしこジャパン」にも卒業生を多く輩出している常盤木学園高校教諭・サッカー部監督の阿部由晴氏をお迎えして講演会を開催いたします。「なでしこの父」が語る貴重なお話をお聞き逃しなく！多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日時 平成28年6月13日(月) 15:30~16:30
場所 江陽グランドホテル 仙台市青葉区本町2-3-1 TEL022-267-5111
会費 会員・一般/無料

※会員の皆様は同封チラシにて、会員以外の皆様はホームページよりお申し込みください。

女性部会東日本大震災復興支援活動 **浜のばあちゃんの布ぞうり**

平成28年 期間限定
数量限定で復活!!

女性部会では、平成23~25年度まで東日本大震災により自宅や仕事を失った気仙沼市本吉町大谷地区のばあちゃんたちが、復興への願いと感謝の気持ちを込めながら、ひとつひとつ手作りで「浜のばあちゃんの布ぞうり」を斡旋販売しておりました。活動を終了したあとも全国から問い合わせがあり大好評をいただきました。

そこで、平成28年に限り“期間限定”“数量限定”で販売を再開することといたしました。たっぶりの布を使い厚く丈夫に編んでいるので、足に適度な刺激を与えて履き心地抜群!生活の合間をぬって作製していますので、大量生産は叶いませんが、是非この履き心地を皆様に体験していただきたいと存じます。皆様からの温かいご支援とご協力をお待ちしております。(一部、部会員から提供していただいた反物を使って作っております。)

販売日 : 平成28年6月13日(月) 15:00~18:30
販売場所 : 江陽グランドホテル
販売価格 : 1足 2,000円 (作成者ご本人に全額送られます)

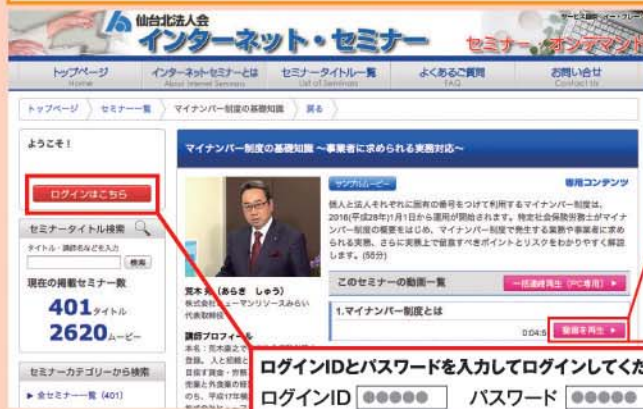
※上記以外は、女性部会主催の事業日に販売いたします。事業以外の日にお買い求め希望の場合は個別に対応させていただきますので、事務局までお問い合わせ下さい。



インターネットセミナーのご案内

仙台北法人会のホームページから無料でセミナーがご覧いただけます

<http://www.kitaho.or.jp/>



視聴は無料です

個人番号カード

個人番号カードの裏面には、「氏名」、「住所」、「生年月日」、「性別」、「個人番号」等が記載され、「本人の写真」が貼付され、かつ、これらの事項等がICチップに記載される。(第2巻第7項)

・ 種類や年令の情報は記録されない。
 ・ 本人確認を証明する身分証明書として利用。
 ・ 従前の住民基本台帳カードは廃止される。
 ・ 市町村の窓口で無料で配布。
 ・ 市町村や
 ・ 今年10月

会員IDは専用IDとパスワードを入れてログインする事により多くのコンテンツが視聴可能となります。

IDパスワードは **会員ID : hj1201 パスワード : 0151**

会員の方は390タイトル以上のセミナーが無料で受講できます

編集後記

「社のシニアコンサート」に足を運んでみませんか?

来たる5月21日土曜日に、エルパーク仙台ギャラリーホールにて、今年18回目となる「社のシニアコンサート」が開催されます。

「ぼんやり年を取ってはいけない!!」と、指導するシニアコーラスのメンバーを奮い立たせてスタートしたコンサートです。私は沢山のシニアの方々に指導していますが、音楽を自分で楽しむだけではなく、発表することを推めています。まず、いっぱい練習するので腕が上がります。そして

ステージに立つということは、大勢の人に見られるということです。オシャレしなければなりません。

それがいいのです。いつまでも女性はキレイで、男性はカッコよくいられます。そんな明るいシニアが沢山出場します。ちょっとのぞいてみませんか?入場無料です。

(尚)サチオン 代表 工藤 さち子

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 401タイトルが見られます。(4/14現在) 専用コンテンツはID : hj1201 / パスワード : 0151 でご覧になれます。

