△大月法人会だより





▲新倉山忠霊塔建設(昭和35年:富士吉田市ふじさんミュージアム提供)

▼現在の富士吉田市

主な目次

平成28年新春講演会・賀詞交歓会2
大月税務署管内関係民間団体長会2
正副会長会・理事会3
支部活動報告・青年部会活動報告4
女性部会活動報告5
平成28年度年間予定表7
e – Tax推進協議会からのお知らせ10
税務署からのお知らせ11
第33回神社めぐり (春日神社)12
特別講演会・富士吉田支部セミナーの案内 13
健康情報 (免疫力の高め方)14

消費税期限内納付 4 法人会一声運動





撮影日:平成28年4月12日

平成 28年 5月 1日 発行 (国税庁e-Taxキャラクター イータ君) 大月法人会はe-Taxを推進しています。

賀詞交歓会

賀詞交歓会」を開催。 於いて、「平成二十八年新春講演会・ 一月二十五日川、 ホテル鐘山苑に

れました。 制改正の舞台裏について熱弁を奮わ されてきた豊富な経験を踏まえた税 の税法の企画・立案事務などに従事 財務省主税局勤務の中で法人税関係 題して講演を頂き、二十六年に及ぶ 孝廣署長に、「税制改正の舞台裏」と 新春講演会は、大月税務署の松代

国税庁長官表彰受彰披露に続き、 賀詞交歓会では、 細谷憲二会長の 女

祝いました。

ック、AIU保険の方々を来賓に迎

約百七十名が新年のスタートを

会大月支部、

大同生命保険、アフラ

あり、大月税務署、

東京地方税理士

的に活動していく」と年頭の挨拶が 域社会への貢献を果たすべく、積極 行政への協力・租税教育の充実・地 のオピニオンリーダーとして、





関係民間団体長会

され、平成二十七年分確定申告に係 連絡事項がありました。 る協議の他、各団体及び税務署から 税務署管内関係民間団体長会が開催 務署二階共用会議室に於いて、大月 平成二十八年二月一日间、大月税

会し、細谷会長から、「地域並びに税 場内に響きわたり、拍手喝采の後開 性部会コーラス部の清々しい歌声が

税務



確定申告PR用CM撮影

務署会議室に於いて、大月税務署管 平成二十八年二月一日间、 大月税



期に合わせ、管内各TV組合等から 放映されました。 行いました。当該CMは確定申告時 TaxをPRするためのCM撮影を 確定申告期に向けて確定申告やe 内関係民間団体の代表者が出演

平成二十八年税制セミナー

開催されました。 アットリージェンシー東京に於いて 平成二十八年二月十六日火、ハイ

政・税制の課題」と題する講演を行 院の森信茂樹教授が、「わが国財 ポイントを解説しました。 議官が、平成二十八年度税制改正の 第一講座は、財務省の井上裕之審 **第二講座**では、中央大学法科大学

いました。 副会長・税制委員長 外川 凱昭

至法連事務局セミナー

ス向上のための取組みについて」と 官が、「企業の税務コンプライアン ック活用の有益性について説明。 ンシー東京で開催されました。 三月四日俭、ハイアットリージェ チェックシート及びガイドブ 一部は、国税庁の北野企画専門

第二部では、全法連の山田財務部





引き等の改定について」と題し、改 定のポイントを解説。 次長が、「二十年会計基準仕訳の手

及び取扱いの留意事項を説明。 バー取扱いに関する留意事項につい 法連の鈴木事業部次長が「マイナン 動向を踏まえた対応について」、全 が、「マイナンバーに関する最近の て」と題し、事例等交えた対応方法 第三部では、草島社会保険労務士

第四回正副会長会・理事会

より大月法人会館に於いて開催。 審議事項については、全項承認さ 三月十六日似、午前十時・十一時



れました。

審議事項

第一号議案

第二号議案

第三号議案 未収会費の取扱い及び

第四号議案 及び特定個人情報取扱 本方針」・「個人番号 会費規程改正の件 「個人番号及び特定個 、情報保護に関する基

第五号議案 第六号議案 第五号議案 その他 第5回定時総会開催の件 就業規則改正の件

(報告事項)

Ŧį. 四 、前回理事会開催以降の事業報告 その他 今後の主要事業について 全法連・県連功労者表彰について 新規登録協力について 法人会アンケート調査システム 職務執行状況報告について 及び代表理事・業務執行理事の

平成二十八年度事業計 (案) 承認の件

時より大月法人会館に於いて開催。

四月二十二日金、午前十時・十

回正副会長会・理事会

平成二十八年度収支予 算(案)承認の件

規程」制定の件

議事 第一号議案 れました。 審議事項 審議事項については、全項承認さ

第三号議案 第二号議案 平成二十七年度事業報 平成二十七年度収支決 法人会館屋根·外壁塗 告承認の件 に監査報告 算報告承認の件、



第五号議案 その他 第四号議案 第5回定時総会開催の件

(報告事項

加報告

支部活動報告

合同セミナーの開催上野原・大月・都留支部

名が出席しました。留に於いて開催。一般含め百二十五留に別二十四日州、アピオプラザ都

して頂きました。改正点」をテーマにわかり易く解説中山淳氏が「消費税・源泉所得税の 務署法人課税第一部門審理上席官の 第一部の税務研修会では、大月税

等二部の特別講演会では、大月市 第二部の特別講演会では、 日外の落語家、林家正雀師匠が、 出身の落語家、林家正雀師匠が、 出身の落語家、林家正雀師匠が、

般の方々の出席は公益事業の一環とめての試みでしたが、四十九名の一今回の三支部合同セミナーは、初



た。して意義あるセミナーとなりまし

青年部会活動報告

都留市社会福祉協議会に寄付年末チャリティー収益金

市社会福祉協議会へ寄付しました。
市社会福祉協議会へ寄付しました。
都留支部長にて、社会福祉法人都留
金十万円を十二月二十一日、小佐野
金十万円を十二月二十一日、小佐野
の、青年部会・女性部会合同年末チ
の、青年部会・女性部会合同年末チ



青年部会特別研修会

を満喫しながら和やかな雰囲気の中日は快晴で春らしい陽気の中、自然トリークラブにて十三名が参加。当開催致しました。ゴルフは都留カン間がの親睦ゴルフ及び特別研修会を回り十二日似、本年度も青年部会四月十二日以



でプレーが出来ました。

閉会いたしました。 署長にご挨拶を頂き、潮統括官の乾 当該税金は私たちには関わる可能性 り、総勢二十六名が参加して、中山 以上の盛り上がりの中特別研修会を 換出来る貴重な時間を過ごし、例年 種も年齢も異なるメンバーが意見交 杯の発声により懇親会が始まり、業 修終了後には、小佐野部会長と松代 に興味深く聞き入っていました。研 は低いと思いますが、出席者は非常 税金についての説明を頂きました。 上席官より公営ギャンブルにかかる に加え大同生命様にもご出席を賜 ら松代署長、潮統括官、中山上席官 野屋」に於いて開催。大月税務署か 研修会は、夕方から大月駅前「濱

青年部会親睦委員長 佐々木弘之

環富士山交流会

三島方面平成二十八年一月十六日田



意見交換会 青連協合同研修会

富士レークホテル 平成二十八年三月十六日火



平成二十八年四月二十二日金





役員多数が出席。(当会九名出席) いて開催。県内四単位会女性部会 ャトー勝沼レストラン鳥居平に於

平成二十八年二月十八日休、

敵でした。幕後お疲れの所、 り交ぜた楽しく愉快なお芝居でし 座へ参りました。梅沢富美男主演 下町人情とユーモアに不道徳を織 ある日本橋浜町付近を舞台にした の「おトラさん」はこの明治座の 銀の世界を抜けて二月十六日明治 田昌太郎さんが、粋にな役所の 人形町の裕次郎」を演じとても素 前日に降った雪で素晴らしい白 奈良紀子顧問の甥御さんの芦



産まで頂戴してありがとうござい 部会の皆様へとご挨拶を頂きお土

却の中に包み込まれて寂しいです。 聞こえてきました。花柳界の華や ます。暮れ六つ時の学校帰りには おります) 来ることを期待し楽しみに待って される予定とのことで、その日が 域活性化に役立てるため一般公開 陰矢のごとし」で今は昔すべて忘 かな時が懐かしく偲ばれます。「光 亭のお座敷より端唄、 船より三味線の音と共に新内が料 などにもこの界隈が描かれており の小説家山本周五郎 女時代の古里で、 (三月二十九日の新聞記事によると 一本周五郎が生誕した奥脇家が地 ところで明治座の近くは私の少 (隅田川)の堤を通ると屋形 大月市初狩出身 「柳橋 小唄などが

折り下さいました皆様へ感謝しつ に毎回楽しみに日帰り研修に参加 務研修会を実施しました。この様 つ、又次回開催を心待ちにしてお しておりますが、企画準備等お骨 その後八王子京王プラザホテル 相続税対策に関する税

親睦委員長・河口湖支部長 外川 桂子

法人会全国女性フォーラム

ねていることから、山梨県連総勢 の部会員と専務理事が参加しました。 三十九名が参加。 四月山梨大会開催準備の視察を兼 会員が参加し盛大に開催されました。 ビッグパレットふくしまに於いて、 全国女性フォーラム福島大会が、 全国から千八百名を超える女性部 今大会への参加は、平成三十年 四月十四日休、第十一回法人会 当会から十二名



賀詞交歓会 コーラス部

平成二十八年二月二日以 **絵画お願い**

平成二十八年二月八日月 大月市立猿橋小学校

絵画お願い

大月市教育委員会

平成二十八年一月二十五日例 ホテル鐘山苑



上野原·大月·都留三支部総会

平成二十八年三月八日火 ホテル鐘山苑

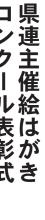


役員会

平成二十八年三月二十九日似 大月法人会館



平成二十七年十二月十七日休 西桂小学校





コンクール表彰式県連主催絵はがき



絵ハガキ

山梨県法人会連合会 優秀賞

西桂小学校 菅谷 瀬那



平成二十八年一月十三日水 平成二十八年三月九日\ アイメッセ山梨 平成二十八年二月三日水 甲府法人会館 大月法人会館

3月	2月	29年1月	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	28年4月	
上 事務局セミナー上 県連軍務局会議	上 関係民間団体長会	下 税理士会貿詞交歓会 17 県連賀詞交歓会中 全法連賀詞交歓会	中 県連事務局会議	中 中学生税金弁論大会中 納税表彰式 リアセミナー③	上 関係民間団体上 関係民間団体長会下 関係民間団体長会 事務局長会議 事務局長会議 事務局長会議 事務局長会議 また は 東京国 が 見かけ かんしゅう はんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう はんしゅう かんしゅう はんしゅう はんしゅう かんしゅう かんしゅう はんしゅう かんしゅう はんしゅう かんしゅう かんしゅん かんしゅう かんしゅう かんしゅん かんしゅう かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん はんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゃ かんしゅん かんしゃ かんしゃん かん かんしゃん かんしん かんし	ップセミナー②	下 県連事務局会議	関係民間団体意見交換会下 関係民間団体意見交換会下 関係民間団体長会 アリアシティーの	2120 里京地方税理士会 山東京地方税理士会 山外県会総会 山泉連総会		21 県連理事会12 県連正副会長会	上部団体の主な事業
中 正副会長会		下 賀詞交歓会 正副会長 上 正副会長			下 正副会長会	中 総務委員会		税務署新幹部に挨拶中 正副会長		25 第5回定時総会	22 22 19 理事会 長会	総務委員会
17 新設法人説明会	下 県連組織委員会		14 新設法人説明会	年末調整説明会 年末調整説明会		15 新設法人説明会上 組織・厚生委員会			22 新設法人説明会			組織委員会
	下 県連研修委員会中 研修委員会					中 研修委員会						研修委員会
16 決算法人説明会 上 税制委員セミナー	下 県連税制委員会	19 決算法人説明会		16 決算法人説明会 税制改正要望活動		中 税制委員会	24 決算法人説明会		16 決算法人説明会中 県連税制委員会	19 決算法人説明会	19 決算法人説明会	税制委員会
	中 県連厚生委員会					上 組織・厚生委員会		中 県連厚生委員会				厚生委員会
上 広報委員会	中 県連広報委員会	1 広報誌「かつら川」		上 広報委員会		1 広報誌「かつら川」	下 県連広報委員会	上 広報委員会		1 広報誌「かつら川」		広報 委員会
			上 年末特別研修会	下 少年野球大会・野球教室年末調整説明会(都留上中標語表彰式	県連サッカー教室中 標語最終選考会	9 全国青年の集い	都留高校・都留興護館高校 中 県連連経協議会中 県連連経協議会 上 税務署との意見交換会			25 第5回定時総会	2222 役員会 ルフコンペ 12 税務研修会親睦ゴ	青年部会
	中 県連連絡協議会	中日帰り税務研修会	中 県連連絡協議会 上 年末特別研修会	中第13回慰問富士吉田地区中第13回慰問富士吉田 大月	中 県連連絡協議会中 絵画最終選考会	下役員会	上 県連連絡協議会	19 租税教室 猿橋小4 日帰り税務研修会	中 租税教室講習会上 第12回慰問都留地区	7 おがあさんコーラス大会 中一税の絵はがきコンクーール上お願い西桂小下県連連絡協議会下県連連絡協議会下に副会長会	お願い猿橋小大月市 27租税教室・絵画 福島大会 44全国女性フォーラム	女性部会
下 山中湖地区税務研修会下 四年地区税務研修会	中 秋山地区税務研修会地区税務研修会中 上野原・大月・都留		中 富士急グループ部会	中 道志地区税務	特別購演会 上 河口湖地区税務研修会 上 河口湖地区税務研修会		下 上野原地区税務		研修会·特別講演会 1 富士吉田地区税務			その他部会・支部会等

間 定

下=下旬旬

広報封入作業

平成二十七年十二月二十五日金 大月法人会館 八名

平成二十八年一月七日休 八名

大月税務署



確定申告PR(広報車)

大月税務署 平成二十八年二月十五日月



広報委員会

平成二十八年三月七日/月 十三名 大月法人会館



新設法人説明会

平成二十八年三月十八日俭 十名 大月法人会館



監査会

平成二十八年四月十九日火 大月法人会館



平成二十八年一月七日(木) 八名 大月法人会館



決算法人説明会

平成二十八年一月十九日火 平成二十八年四月十九日伙 平成二十八年三月十七日休 大月法人会館 十四名 十六名 四十名



平成二十八年一月二十一日休

賀詞交歓会

東京地方税理士会大月支部

全法連賀詞交歓会

平成28年度普通会費納入のお願い

1. 口座振替ご利用の会員

2. 振込ご利用の会員

振替させていただきます。

す。振込期限6月30日休

平成二十七年十二月十六日例

甲府法人会館

平成二十八年一月二十日似

帝国ホテル

優良申告法人表敬状授与

授与されました。 ぶや様に対し優良申告法人表敬状が 月八日仴、松代署長より㈱湖山亭う めの態勢が極めて良好と認められ二 った税務調査の結果、適正申告のた 平成二十七年度に大月税務署が行



県連広報委員会

甲府法人会館

県連税制委員会

甲府法人会館 平成二十八年二月二十六日俭

県連総務委員会

甲府法人会館 平成二十八年三月三日休

県連正副会長会

6月15日水にご指定の金融機関口座から 別途、振込のご案内をさせていただきま

甲府富士屋ホテル

平成二十八年一月十八日月

県連賀詞交歓会

平成二十八年二月九日火

甲府法人会館 平成二十八年四月十二日伙

平成二十八年三月二十四日休 アピオ甲府 県連理事会



県連理事会

甲府富士屋ホテル 平成二十八年四月二十一日休



県連組織·厚生委員会

平成二十八年二月二十三日火

古名屋ホテル

ホテル鐘山苑

e - T a x 推進協議会からのお知らせ

添付書類のイメージデータによる提出が可能に!

1 e-Taxで申告や申請等を行う場合、別途郵送等で書面により提出する必要がある添付書類について、書面による提出に代えて、イメージデータ(PDF形式)による提出が可能になります。

運用開始(予定)日	対象手続			
平成28年4月1日(金)	① 法人税、消費税(法人)、酒税の申告② ④以外の申請等			
平成29年1月4日(水)	③ 所得税、贈与税の申告④ 所得税、消費税(個人)、贈与税、相続税関係の申請等			

平成28年4月1日(金)から、イメージデータによる提出が可能となる添付書類は、国税庁ホームページから「イメージデータにより提出可能な添付書類」をご確認ください。

なお、平成29年1月4日(水)から、イメージデータによる提出が可能となる添付書類については、平成28年4月以降、具体的な名称等を掲載することとしています。

また、次に掲げる添付書類はイメージデータによる提出の対象となりません

- ① 所得税申告で記載内容を入力して送信することにより添付を省略できる第三者作成の添付書類 (例:給与所得の源泉徴収票、医療費の領収書など)
- ② 電子データ(XML形式又はXBRL形式)により提出が可能な添付書類 (例:所得税青色申告決算書、法人税申告の財務諸表や勘定科目内訳明細書など)
- ③ 原本への割印が必要となるなど手続の特性上、書面提出が必要な添付書類

(例:印紙税過誤納確認申請など)

(注)イメージデータで提出された添付書類のうち、法令の規定により原本の提出が必要とされている第三者作成の添付書類 (例:収用証明書、登記事項証明書など) については、税務署から、その内容の確認のため、原則5年間、これらの書類 の提出又は提示を求められることがあります。

2 主な要件及び留意事項

◎データ形式

イメージデータで提出可能なデータ形式は、「PDF形式」のみとなります なお、PDF形式のイメージデータの作成は、次の方法などにより作成することとなります。

- ①添付書類(書面)をスキャナにより読み取りPDF形式に変換する方法
- ②パソコンで作成した添付書類(文書データ等)をソフトウェアを使用してPDF形式に変換する方法

◎送信方式

イメージデータによる提出は、次の送信方式により行うことが可能です。

送信方式	内 容	送信可能回数
同時送信方式	申告・申請等データの提出(送信)時に、当該データと 添付書類のイメージデータを同時に送信する方式	1回
追加送信方式	申告・申請等データの提出(送信)後に、別途、添付書 類のイメージデータを追加で送信する方式	10回まで送信可能

また、添付書類を同時送信方式で提出した後、別途、追加送信方式で提出を行うことも可能です。なお、送信可能回数は、同時送信方式と追加送信方式を併用した場合、最大11回までとなります。

(注)イメージデータによる提出の際は、「添付書類送付書」を作成する画面に必要事項を入力して、この送付書とイメージデータを併せて送信する必要があります。

◎留意事項

- ・イメージデータの内容が目視により確認できる。
- ・イメージデータ(PDF形式)にパスワードが設定されていない
- 1送信当たりの送信可能ファイル数及びデータ容量の上限は、次のとおりとなります。

ファイル数	最大16ファイル
データ容量	1ファイル当たり最大1.0MB、かつファイル合計で最大1.5MB

大月税務署からのお知らせ

法人会会員の皆さん!マイナンバーの取扱いは万全ですか?

今年1月から社会保障・税番号制度が施行され、法人会会員の方々には社会保険の手続や源泉徴収票の作成などのために、従業員などからマイナンバーの提出を受け、厳重に保管されていることと思います。

4月も過ぎ、新入社員が入社した会員の方もいらっしゃることでしょう。 新入社員のマイナンバー取得もふまえ、マイナンバー対応のおさらいをしてみませんか?

<担当者の明確化と番号の取得>

- ロマイナンバーを扱う人を、あらかじめ決めておきましょう。(給料や社会保険料を扱っている人など)
- ロ マイナンバーを取得する際には、利用目的(「源泉徴収票作成」「法定調書作成」「健康保険・厚生年金保険届出」「雇用保険届出」)を伝えましょう。
- ロ マイナンバーを取得する際には、番号が間違っていないかの確認と身元の確認が必要です。①顔写真の付いている「マイナンバーカード」か、②マイナンバーが書いてある「通知カード」と「運転免許証」などで確認を行いましょう。

※従業員で身元の確認が十分できている場合は、番号だけ確認してください。

※アルバイトやパートの方も、マイナンバーの番号確認や身元確認が必要となります。

<マイナンバーの管理・保管>

- ロマイナンバーが記載された書類は、カギがかかる棚や引き出しに大切に保管するようにしましょう。
- ロ パソコンがインターネットに接続されている場合は、ウィルス対策ソフトを最新版に更新するなどセキュリティ対策を行いましょう。
- 口 従業員の退職や契約の終了などでマイナンバーが必要なくなったら、細かく裁断するなどマイナンバーの書いてある書類を廃棄しましょう。パソコンに入っているマイナンバーも削除しましょう。
- ※ 所管法令で保存が義務付けられている書類は、その保存期間まで保管することになります。 例えば「給与所得者の扶養控除等申告書」は、当該申告書の提出期限の属する年の翌年1月10日の翌日 から7年を経過する日まで保存することとなっているので、退職した従業員のマイナンバーでも、この 期間は廃棄できません。

社会保障・税番号制度の最新情報やお問い合わせ

・内閣官房「社会保障・税番号制度」ホームページ

http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html

・マイナンバーのコールセンター(フリーダイヤル)

0120-95-0178

●平 日 9時30分~22時00分 (年末年始12月29日~1月3日を除く) ● 土日祝 9 時30分~17時30分









御 鎮座地 春日神社(旧指定村社)

相殿 建御名刀

例

境 総内代 氏子戸数 地 長 奈良 三〇〇坪 治雄

百蔵山頂に、百蔵山春日大明神と称 し鎮座。徳治元年神主奈良市頭吉敬 当初大同三年都留郡宮谷郷下和田



美事さで知られてゐる。

大月市七保町

祭 神 天児屋根命 同姫大神 武甕槌命 経津主命 下和田一二三五

崇敬者数 祭 日 司 約1000人 三五〇戸 渡邊 七月二十五日 學

ものと社記に云ふ。 座し、本殿は享保五年に改築された 神慮を伺ひ、梨木戸の現在地に御遷 年奈良剣大夫吉成は山火事を恐れて

新築、本殿の外壁彫刻は文化財級の 中までに書写)拝殿は昭和十四年に ものと云ふ。(安貞二年より宝徳年 り、この経は春日明神に奉納された る。又西隣の花井寺にある大般若経 郷百蔵大明神為御剣天文十七年十一 善神壱幅天文八(己亥)年の裏書あ の巻末に筆者名及神主名のあるよ 月吉日於駒橋元近作」と記されてゐ り。神剣壱振銘曰甲斐国都留郡宮谷 に文明十五(癸卯)の銘あり。十六 アラハハキ貳射(衣冠形座像)背後 斐国志には「木村氏神なり地蔵立像 は越後守と交互に任じたと云ふ。甲 なり、神主は大和守と任官しその後 同文和二年六月には正一位宣下に



第5回定時総会 特別 講演会 聴講無料

日本人の知らない中国の現実

今後、日本と中国の関係はどうなっていくのか!?

テレビ等で活躍する"富坂聰氏"が「中国問題について」語ります!

日時:平成28年5月25日(水)

受付15:00 開始15:30~17:00

会場:ハイランドリゾートホテル&スパ

富士吉田市新西原5-6-1 Tel 0555-22-1000

講師:ジャーナリスト 富坂 聰氏

主催:公益社団法人大月法人会

※定員200名 法人会会員に限らず一般の方も聴講できます



富 士 吉 田 支 部 セ ミ ナ ー

日時:平成28年6月1日(水)

受付13:30 開始14:00~16:30

聴講無料

(コーヒー付)

会場:ホテル鐘山苑

富士吉田市上吉田6283 Tel 0555-22-3168

主催:公益社団法人大月法人会富士吉田支部

協賛:大月間税会 ※定員150名(一般の方大歓迎)



第1部 税務研修会 (14:00)

講師 東京税関

総務部長 松重 友啓氏

演題『TPP協定大筋合意等に関する説明』

第2部 特別講演会(15:00)

講師 薬剤師・心理カウンセラー 通称「タッキー先生」 **滝村 桂子**氏

演題『からだの声、聞いてる?』

お申込み・お問い合わせ先:公益社団法人大月法人会事務局 TEL0554-45-6565 FAX0554-45-6465



とにより免疫力も 高まります。

免疫力は、平均 体温が1℃下がる と約37%下がり、 平均体温が1℃上 がると約60%活性 化するといわれて

います。風邪をひいたとき熱が出るのも、体温を 上げて免疫力を上げようとする防衛反応。体温は 免疫力と大きな関係があるのです。

入浴のポイントは、身体が十分温まるまでぬる めのお湯にゆっくり浸かること。リラックス効果 を高めるために、入浴剤やハーブを利用するのも いいですね。

免疫力を高める◆





●献立その1

★かきとほうれんそうの炒め物

(カキ、ほうれんそう:亜鉛が豊富)

★かぼちゃとブロッコリーのサラダ

(かぼちゃ、ブロッコリー:ビタミンCが豊富)

★だいこんとじゃがいもの味噌汁

(だいこん、じゃがいも:食物繊維、ビタミンC)

★玄米ご飯

(ビタミンB群、ミネラルが豊富)



◆未病とは……◆

病気とはいえないが、その予兆が見える、 不健康以上病気未満の状態

●献立その2

★豚肉と小松菜のちゃんぷる

(豚肉:抵抗力・免疫力を高める)

★きのこの味噌ホイル焼き

(きのこ:食物繊維が豊富、味噌:大豆発酵食品)

★ガーリックたまねぎスープ

(にんにく:辛み成分が身体を温め血行改善)

★ひじきご飯

(ひじき:ミネラル、ムチン等が豊富)



本陣つかさ

南都留郡富士河口湖町本栖

代表取締役

金邦化成株式会社 南都留郡富士河口湖町河口 外川

大平コーポレーション合同会社

都留市大野六一〇

南都留郡富士河口湖町大石一五一九—— 代表取締役 春日

ベストアイサポート株式会社

○渡辺シシュウ 南都留郡西桂町小沼一八六〇

新入会員紹 介



◆免疫力を高める◆

生活の知恵

免疫力が低下すると、様々な弊害があらわれます。 その主なものは、ガン、生活習慣病、自己免疫疾 患、アレルギーなどです。そこで、私たちの毎日 の生活の中で免疫力を高める方法について考えて みましょう。

●ムリのない運動習慣

免疫力を高めるには、適度な運動が効果的。運動することにより、NK細胞(体内に細菌やウイルスなどが侵入してきたときにそれらと闘う免疫細胞)が活発に働くようになるからです。運動習慣のある人は、そうでない人と比べて、NK細胞の働きが活発であることが分かっています。

ウォーキングやジョギングなどの軽めの有酸素 運動や、肩こりなどがある人はストレッチも効果 があります。身体を動かすことで、固くなった筋 肉をほぐし、血流が改善することにより免疫力が アップします。

仕事の合間に、肩や首をぐるっと回したり、椅子に座ったまま腰をひねったりするだけでもOKです。毎日少しずつでも身体を動かしましょう。

●質の良い睡眠

睡眠が十分にとれないと、免疫力は低下します。 睡眠時間にこだわるのではなく、短い時間でもい かにじっくりと身体を休めることができるか、が 重要です。

例えば、疲れすぎて眠れないときでも、身体を横にして休めるだけで、免疫力は高まると言われています。20~30分くらいの昼寝も効果的。

また、夜更かしの習慣は改めましょう。免疫をつかさどるNK細胞の働きは、朝9時ごろと夕方5時ごろ高くなり、夜9時ごろには低く、寝る時間にはさらに低くなるそうです。本来なら眠りについているはずの時間に起きていることで、疲れやすくなったり風邪をひきやすくなってしまうのです。

●「笑い」のある生活

「笑い」が様々な医療機関で治療の効果を上げていることは、すでによく知られていますね。笑うとNK細胞の活性化につながり、身体の免疫力がアップするためです。また、笑うことで、 a波というリラックスした時に出る脳波が増えます。 a波は自律神経やホルモン分泌に影響を与えるので、免疫力が高まります。

楽しいことを考えたり見たりして笑うと、自分も気持ちが明るくなりますし、周囲に人がたくさん集まるようになります。気持ちがふさいでいるときの作り笑いでもNK細胞の働きが活発になることが分かっています。生活に多くの笑いを取り入れましょう。

●お風呂でリラックス

お風呂好きの日本人にぴったりなのが、入浴による免疫力アップ。筋肉の緊張をほぐし、気持ちをリラックスさせるお風呂には、身体を温めるこ



庭園と感動の宿 富士山温泉

ホテル



Tel 0555-22-3168 ₹403-0005 山梨県富士吉田市上吉田6283 FAX 0555-22-3935