



私のはまっているもの

— ランニング —

2007年8月、自分史上最高の体重を記録しました。原因は不規則な食事に運動不足と明白。これはまずい、何とかしなければと、一念発起して歩き始めたのが6年前のこと。その後、歩くだけでは物足らなくなり、徐々に走るようになりました。

若い頃(20代前半)、米子〜鳥取間駅伝に出場するなど、多少は走っていましたが、何しろ長〜い、長〜いブランクの後(35年ぶり)。当然走れるはずもなく、「ゆっくり走って休憩、またゆっくり走って休憩」を繰り返しながら、10kmを休まずに走ることができるまでに相当時間がかかってしまいました。

今は3日も走らないと、うずうずという状態です。また宿泊を伴う出張の際には、必ずランニングウエアやシューズなどを持参し、出張先で走ることにしています。還暦を過ぎ、もうすぐ64歳を迎えますが、良くしたもので「同好の士」が沢山できました。

走ることのメリットは▷季節の風を感じられる▷心地よい汗をかくことができる▷仲間ができる▷食事が美味しい▷達成感を感じることができる▷汗をかいた後のビールが最高〜と色々ありますが、自分なりの楽しみを見いだすことができます。

目標は「ホノルルマラソン」。皆さんもぜひ始めてみてはいかがでしょうか。いつでもつきあいますよ。(M)

テレビの旅行番組などで、女性がベッドでうつ伏せになってオイルマッサージを受けている映像を見たことがある。とても気持ちよさそう。地元境港でもそんなサービスをやっているお店があると聞いて浜ノ町の「pumehana(プメハナ)」さんにお邪魔した。



気持ちよくオイルマッサージを受けるお客さん(pumehanaで)

青色申告会の元気企業

リラックスしたい女性に

pumehana (プメハナ)

玄関に入るとアロマの匂いが漂ってきた。店名の「pumehana」とはハワイの言葉で「温かい心」という意味。店主の邨田志保さんは以前受けたハワイ伝統のオイルマッサージの気持ちよさが忘れられず、このリラックス感をみんなに味

【事業所のあらし】

事業所名 pumehana(プメハナ)
代表者 邨田 志保(むらた しほ)
所在地 境港市浜ノ町60-10
事業内容 オイルマッサージ
営業時間 不定(完全予約制)
定休日 不定休
TEL 090-2001-3864



わってもらおうと、娘さんとともにハワイに行つて技術を習得し、昨年開業した。お店といっても自宅の一室を施術室としているので普通の民家と変わらない。玄関前にロミロミをやっているという小さな看板が目印。「ロミロミ(Romilomi)」とは「揉みほぐす」という意味で、ハワイ伝統のオイルマッサージのこと。オイルマッサージに使



新会長に山本博敏氏

2013年度通常総会

境港青色申告会

境港青色申告会(171会員)は6月10日、境港商工会議所で、漆谷志郎・米子税務署副署長、



新会長に就任した山本氏

増本伸二・米子税務署個人課税第一部門統括国税調査官、加津山末子・米子税務署個人課税第一部門統括国税調査官を招き、今年度の通常総会を開催

う専用のオイルは、希望により何種類かのアロマ入りのものにもできる。また、ハワイの万能薬としても知られる「ノニ」のオイルもハワイから取り寄せて用意している。

「ロミロミは、筋肉をほぐし、流れにくくなっていくリンパ液の循環を改善するようにしている」ということで、体がリラックスして、血行がよくなり、ストレス解消にもなるようだ。原則女性だけを対象としており、要望があれば、

米子、松江に出張することもあるという。営業時間は定めておらず、お客さんの都合にできるだけ対応しているとのこと。1日のお客さんは4人までに限定。一回90分4000円からと財布にも優しいそう。

客層は高校生から80歳くらいまでと幅広いが、特に40〜50歳代の子育て、仕事、家事、ペットや旦那の世話(?)などで忙しい年齢層の利用が多いらしい。「マッサージをしてあげると、自分が疲れないか」との質問に対し、「お客さんにマッサージをし

ていたときは、自分も気持ちいい」とのこと。「毎日楽しいですよ」という言葉が何とも羨ましい。毎日楽しく仕事したいものだ。

世の中のお疲れの女性の皆さん、ロミロミでリラックスしてみたいか(H)が。また、総会に先立って

境港青色申告会 ご入会の勧め

2014年1月から白色申告に対する現行の記帳等の制度について、対象が拡大され、全ての事業者記帳の義務が生じます。白色申告の方はこの機会にぜひ、青色申告に変更して境港青色申告会にご入会されませんか。

詳しくは事務局(境港商工会議所内・☎44-1111)まで。

女性部だより

女性部総会を開催

6月10日に増本伸二・個人課税第一部門統括国税調査官、加津山末子・個人課税第一部門統括国税調査官、山本博敏・境港青色申告会会長を招いて、今年度の女性部通常総会を開催しました。

先日も文化部、事業部の役員会を開き、できるだけ皆様に参加していただけるような「行事をした」と話し合いました。会員の皆様方のご意見がございましたら、事務局に「一報いただきたい」と思っています。女性部も境港青色申告会とともに発展し、会員それぞれの事業もまた新しい出発点になればと、願っています。どうぞご指導の程、よろしく願います。

業種を問わず 多発する労働災害事故! 労働災害は 他人事ではありません!

業務災害を補償するプランあります!

経営者として「もしも」の時に備えていますか?

『企業を労働災害リスクから守ります!』

三井住友海上火災保険(株) / 三井住友海上あいおい生命保険(株) / 日本アニマル倶楽部(株) 代理店

暮らしのコンサルタント **「ワシザク」** (担当) 鷺澤 美紀 木嶋 康之

境港市芝町954 TEL 44-2836 FAX 42-6011 E-mail: wasizawa@mocha.ocn.ne.jp

※損害保険・生命保険・ペット保険のことなら、お気軽にご相談下さい。

日本海の新鮮なカニを独自の製法でバラエティー豊かに

日本海冷凍魚(株)

境港市昭和町12-26 TEL(0859)44-3531(代) FAX(0859)44-3386