



豊富なライフスタイルの演出②

YOGA(ヨガ)と言う一つの生き方

皆さんは、YOGA(ヨガ)というと、身体が柔らかくなる運動のことを指すと思いませんか。ヨガとは「つなぐ」という意味。自分自身の毎日の心と身体を繋ぎ、自分自身に起こる全てを愛し、受け入れ、自分と自分の周りの環境を整える全てのことを言います。

私はそのヨガを深く勉強し、インストラクターになるべく、丸1カ月間ハワイにヨガ留学をし、全米ヨガアライアンス公認のティーチャーズトレーニングを修了してきました。

ヨガの一つとして、ヨガのポーズをとることを「アーサナ」と言います。人は誰しもストレスや後悔、トラウマなど、様々な問題が自分の身体の関節と筋肉に溜まっていくのだそうです。

何百種類とあるアーサナは、呼吸と共に身体全体を伸ばしながら強化していくことで、それらをほぐし、リリース(解放)することができるので、デトックスや健康法として深く認知されています。

そして最も大切なことが呼吸です。呼吸で集中力を高めたり、入眠しやすしたり、リラックスしたりと、組み合わせや種類、方法も様々。

ヨガをするということは、呼吸をし、今の自分を見つめる、というシンプルなことなのだと感じました。

毎朝がスタートラインです。いつもより少しだけ早起きをして、1日5分間だけ深呼吸をしながら「今」の自分の心身の声」と優しく向き合い、肯定する瞬間を作ってみてください。

そしてバランスが崩れていたら、それも受け入れ、整えれば良いのです。皆さん誰しも整える力があるのです。全てに完璧なんて求めなくて良い。ベストを尽くせばそれで良いのです。

ヨガと言う一つの生き方。これを通して、皆様に自分自身を見つめるキッカケ作りをしてもらえるなら、幸いに思います。

ベンハーズジム 阿部亜理沙
RYT200/ YOGA instructor
instagram/@benhursgym
Facebook/Benhurs-Gym



この受賞は、会員の皆様にご協力いただいた一つ一つの活動に対する結果であると思えます。受賞を肝に銘じ、さらに魅力ある女性部を目指して活動の充実と強化を図り、助け合い、学び合いの精神で青色申告運動に参画してまいりたいと思

今年も暑い夏がやってきた。久しぶりにエアコンのスイッチを入れると、なんとなくカビ臭い妙なニオイ。一応フィルター掃除はしてあるけれど、エアコンの奥の方が汚れているらしい。さて、そんなとき頼り



車から掃除道具を取り出す彦根義人代表

【事業所のあらまし】
事業所名 おそうじ本舗 境港店
代表者 彦根 義人(ひこね・よしと)
所在地 境港市外江町3109-1
事業内容 ハウスクリーニング業
営業時間 8:00~20:00 (時間は応相談)
定休日 年中無休
TEL 0120-946-674

青色申告会の元気企業

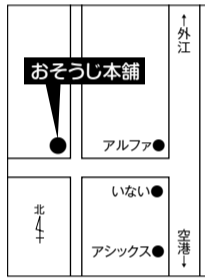
エアコン掃除に強い味方

— おそうじ本舗 境港店 —

今年も暑い夏がやってきた。久しぶりにエアコンのスイッチを入れると、なんとなくカビ臭い妙なニオイ。一応フィルター掃除はしてあるけれど、エアコンの奥の方が汚れているらしい。さて、そんなとき頼り

この業界に飛び込んだ。「おそうじ本舗」は全国にチェーン展開しており、境港地区でのフランチャイズ加盟となった。年中無休で朝8時から夜8時までを営業時間とし、お仕事で留守がちな家庭にも対応できるように頑張っている。

冷房を使うとエアコン内部が結露し、山陰地方は湿度が多いこともあり、吹出口やエアコンの奥にカビが生えやすいという。それがエアコンの風とともに部屋中に拡散してしまい、健康トラブルの恐れもあるようだ。



税務・会計
一口メモ...14
予定納税制度

所得税は、確定申告によって暦年(1月1日~12月31日)中の所得を計算し、翌年3月15日までにその所得に対する税額を自ら計算して納付することになっていきます。

「予定納税」という制度が設けられています。同制度は、本年の所得が前年と同じであると仮定して、予定納税基準額を決め、その額が15万円以上の場合、税額を3分

割して、納税するものです。納税の時期は、7月(第1期)と11月(第2期)で、翌年の確定申告時に精算します。

予定納税は、本年の所得が前年と同じであることとを前提としていますので、所得が減少すると見込まれる場合は「予定納税の減額申請」をして、納税額を減少することができます。

女性部だより

ブルーファイブ賞を受賞

所得税は、確定申告によって暦年(1月1日~12月31日)中の所得を計算し、翌年3月15日までにその所得に対する税額を自ら計算して納付することになっていきます。しかし、確定申告時に所得税額全部を納付しよ

境港青色申告会女性部は6月2日、境港商工会議所で総会を行い、今年度もレクリエーション(厚生部)、講演会や講習会など(文化部)の実施を決めました。会員の皆

また6月8日には、中国青色申告会連合会女性部総会がホテルセントパレス倉吉(倉吉市)で開催され、今年度の事業計画などが決まりました。総会の中で、当女性部は「ブルーファイブ賞」を受賞。同賞は、中国地方の青色申告会女性部のうち、顕著な活動をした会を顕彰するものです。

この受賞は、会員の皆様にご協力いただいた一つ一つの活動に対する結果であると思えます。受賞を肝に銘じ、さらに魅力ある女性部を目指して活動の充実と強化を図り、助け合い、学び合いの精神で青色申告運動に参画してまいりたいと思



彦根さんは高圧洗浄機や洗剤を使い、素人ではなかなか取れないカビ汚れを落とすのだという。エアコン掃除以外にはレンジフード、浴室、キッチン、トイレなどの要望が多いそうだ。

「お風呂などの黒カビも素材の中まで入り込んでしまつと、除去が困難」ということなので、こまめに拭いておく癖を付けたいのだ。そのことは理解できるが、面倒な

「予定納税」という制度が設けられています。同制度は、本年の所得が前年と同じであると仮定して、予定納税基準額を決め、その額が15万円以上の場合、税額を3分

「お風呂などの黒カビも素材の中まで入り込んでしまつと、除去が困難」ということなので、こまめに拭いておく癖を付けたいのだ。そのことは理解できるが、面倒な

「予定納税」という制度が設けられています。同制度は、本年の所得が前年と同じであると仮定して、予定納税基準額を決め、その額が15万円以上の場合、税額を3分

警備員募集中

- 元気な方なら、18歳~65歳位までOK!
- 勤務場所は、境港市内・米子市周辺 鳥取県西部・島根県東部など

「やってみようかな」と思い立った方は
まず電話 0859 45-2228



Safety Security
鳥取県公安委員会認定 第61号
社全国警備業協会加盟・鳥取県警備業協会会員
有限会社サンアート山陰
〒684-0043 鳥取県境港市竹内町1362番地
TEL 0859-45-2228

海外旅行保険のご案内

ケガやさまざまなトラブルを強力ガード
この夏、海外旅行へと考えている方へお得情報!!

ホームページからの手続きで保険料が約46%OFFに
一度、当代理店ホームページへ↓↓↓

株式会社 友和・保険センター

本店 〒683-0802 鳥取県米子市東福原7-2-6 TEL (0859) 34-4938 FAX34-5660
境港店 〒684-0071 鳥取県境港市外江町2361-2 TEL (0859) 21-0117 FAX21-0118
ホームページ: www.youwa-hoken.jp/

