



知恵蔵

豊かなライフスタイルの演出③

Hawaii式心の浄化法「Ho' oponopono」  
(ホ・オポノポノ)

「ありがとう」は、言う側も言われた側も気持ち良くなる魔法の言葉。反対に「ごめんなさい」という言葉にポジティブな考えを持っている人は少ない。それはなぜでしょう。

現代人の私たちは、感謝することは得意としていますが、「許す」という行為自体にあまりなじみがないからだと考えます。それは、周りの人や事柄、そして自分自身に対しても同じではないでしょうか。

毎日の暮らしの中では様々な事が起こります。言葉では言い表すことのできないくらいの幸福感に包まれる日もあれば、いつの間にか心に霧がかかって自分自身や周りが見えなくなってしまうような日もあります。

そんな時私は、ハワイでのヨガ研修期間に教えてもらった「ハワイ式おまじない『ホ・オポノポノ』」を実践することになっています。

①ごめんなさい=I'm sorry②愛している=I love you③許してください=Forgive me④ありがとう=Thank you-この四つの言葉を心の中で繰り返し唱えるだけ。大切なのは自分自身に唱えること。

これはハワイに伝わる伝統的なヒーリング法で、心の中にあるネガティブな思考や過去の行動をクリーニングし、元の純粋な状態に整えるためにある方法です。このおまじないをすることで、心の浄化をすることができるのだと教わりました。

実践してみたところ、自分では気付けなかった心の深いところまで響き、穏やかな気持ちになっていく不思議で優しい感覚だったのを覚えています。

心をふわっと軽くするハワイのおまじない「ホ・オポノポノ」。新年に向けて、今年の心の浄化と気持ちのクリーニングをしてみませんか。きっと、豊かな暮らしのお守りになってくれるはずですよ。

ベンハーズジム

RYT200/ YOGA instructor 阿部亜理沙

instagram/@benhursgym

Facebook/Benhurs-Gym



男性読者の皆さん、今月の記事は、読む必要はありません。読んでも無駄です。代わりに女性には必読です。今回は、女性専用のお店「プライベートサロン フィール」に登場してい

青色申告会の元気企業  
女性を幸せにしたい

— private salon feel —  
(プライベートサロン フィール)



「エステで癒されて欲しい」と話す山本悦子さん

代表の山本悦子さんは学校を卒業後、銀行勤めをしていましたが、以前から美容関連の仕事に関心があり、その夢を諦めきれず、捨てきれず、この道に足を踏み入れることとなりました。

化粧品店でフェイシャルエステで癒されて欲しい」と話す山本悦子さんは、2016年5月に上道町の現在地でオープン。看板類とかは全くなく、ごく普通の民家としか見えない居室の一室でのスタートでした。



ルエステを学び、より本格的にと、広島専門学校のボディケア指導を受け、必要な資格も取得しました。

【事業所のあらし】

事業所名 private salon feel  
代表者 山本 悦子(やまもと・えつこ)  
所在地 境港市上道町361-3  
事業内容 美容エステサロン(女性専用・予約制)  
営業時間 9:00~20:00  
定休日 不定休  
TEL 090-2004-9974  
メール feel.lomi@gmail.com



取材前に場所は聞いていたのですが、それでも気付きませんでした。たまたま、ご本人が出て来られて初めて確認できま

した。「なぜ宣伝しないんですか」の問いに「マンツーマンでお一人おひとりに合った対応をしていますので、ご紹介やSNSで少しずつお客様も増えていき、ありがたい状況です」と答える山本さん

税務・会計  
一口メモ  
...15  
期限後申告

確定申告義務のある人が、この3月15日までに申告をしなかった場合、無申告となり。しかし、申告期限を過ぎた場合で

も確定申告を行うことは可能です。これを期限後申告といえます。期限後申告は、税務署長から所得金額や税額の決定があるまではいつでも行うことができますが、税務署長から決定通知を受けたときは、本来納める税額のほか、無申告加算税が課されます。確定申告を行わないまま税務調査を受け、税額が発生する場合も同様です。

働いている人が多いというところから、夕方そして土・日曜日が忙しくなっています。平日の時間が穴場ですが、この時間帯を利用できる専業主婦の皆さんにも周知できればと

している人で、首や肩のこり、足のムクミ、これが皆さん共通の症状です。人気がフェイシャルエステと併せ、この症状を揉みほぐしてあげることによって皆さん喜んでいただいています。

考えています。営業時間は午前9時から午後8時までで、完全予約制です(時間外の対応はご相談ください)。定休日は不定期です。予約の際に確認してください。

あります。初めての人のあるいは1カ月以内のリピーターには割引も適用されます。山本さんには、モットーがあります。「女性を幸せにする」です。「エステで癒され、美しくなっ

てあなたらしく輝いていただきたい」と山本さん。毎日頑張っているあなた。自分へのプレゼントとして幸せを感じる時間をぜひ体験してください。

女性部だより

皆様と楽しむ10月

猛暑が過ぎ、朝夕の一段と涼しくなった今日この頃です。実りの秋の便りが届く頃、一日ゆっくり仕事を離れて皆様の交流の場になればと、レクリエーションと勉強会を企画しました。

11月3日(金・祝)に行います。場所は、鳥取市青谷町方面(あおや和紙

確定申告の必要があるかどうか不明な場合は、境港青色申告会事務局(境港商工会議所内・44-1111)にお問い合わせください。

工房、青谷上寺地遺跡展示館(か)です。

また、勉強会は「認知症を知って元気なうちから予防しよう」をテーマに11月18日(土)、境港商工会議所で開催します。講師は、高齢者体力づくり支援士の瀬尾久美子さん。一日ゆっくりと栄養をたくわえ、別の角度から見ると、何か得るものがあるかもしれません。また、会員同士の絆が一層深まればと願っています。

お客様企業の繁栄は 私たちの喜び

企業の黒字化、経理業務の効率化を全力でサポートします!

経営革新等支援機関 20121017 中国第1号 中財金一第131号

TKC コンピュータ会計  
松本正福税理士事務所

所長 松本正福  
税理士 松本正福

〒684-0071 境港市外江町3801番地  
TEL/0859(44)6195(代) FAX/0859(44)6186  
E-mail matsumoto-masatomi@tkcnf.or.jp  
URL http://www.tkcncf.com/masatomi/

